

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG TRONG CÁC GIỜ HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢN LÝ VÀ CÔNG NGHỆ HẢI PHÒNG

ThS. NGUYỄN THỊ NHUNG

Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng

Tóm tắt

Bằng phương pháp tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê đã đánh giá được thực trạng bài tập phát triển thể lực chung. Qua đó đề tài xác định được một số bài tập cụ thể nhằm phát triển thể lực chung và nâng cao kết quả học tập cho SV ở Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng

Từ khóa: *Thực trạng, bài tập, thể lực chung, sinh viên, Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng.*

Abstract

By synthesizing materials method, interviewing, pedagogic testing, pedagogic experiment and mathematical statistics to evaluate the situation of general physical development exercise. Thereby, the thesis gives some practical exercises to develop general fitness and improve learning results for students at Hai Phong University of Management and Teanogogy

Keywords: *Situation, exercises, general fitness, students, Hai Phong University of Management and Teanogogy.*

Ngày Tòa soạn nhận được bài 01/3/2022. Ngày phản biện, biên tập và sửa chữa 20/4/2022. Ngày duyệt đăng

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong trường đại học là một mặt giáo dục quan trọng không thể thiếu được trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, góp phần thực hiện mục tiêu: "Nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài" cho đất nước cũng như để mỗi công dân, nhất là thế hệ trẻ có điều kiện "Phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức" để đáp ứng nhu cầu đổi mới của sự nghiệp phát triển kinh tế - xã hội của đất nước.

Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng là một trường Đại học mới được thành lập 20 năm, tuy nhiên, trong những năm qua nhà trường đã không ngừng nỗ lực vươn lên để trở thành một trong những trường Dân lập đứng đầu cả nước về chất lượng đào tạo. Nhà trường đã đào tạo cho đất nước hàng chục ngàn cán bộ, cử nhân, kỹ sư... Tuy vậy, công tác GDTC còn nhiều khó khăn và thiếu thốn, cơ sở vật chất còn hạn chế trang thiết bị, dụng cụ tập luyện, sinh viên (SV) còn chưa hăng hái tham gia tập luyện, nhiều SV trong nhà trường vẫn coi nhẹ công tác GDTC trong trường học; phong trào tập luyện ngoại khóa chưa được phát động rộng rãi trong SV... Đặc biệt là chương trình môn học chưa hợp lý, chưa phù hợp và đáp ứng yêu cầu của tuổi trẻ học đường. Giáo án giảng dạy nặng về kỹ, chiến thuật các môn thể thao, coi nhẹ tố chất thể lực dẫn tới các tiêu chuẩn rèn luyện thể lực mà Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT) ban hành vẫn còn một số SV xếp loại ở mức không đạt. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: "Đánh giá thực trạng bài tập phát triển thể lực chung trong các giờ học môn Giáo dục thể chất cho SV Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng".

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng thực hiện chương trình giáo dục thể chất cho SV Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng

Bộ môn GDTC ở Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng trong những năm gần đây đã triển khai thực hiện chương trình GDTC mà Bộ GD&ĐT đã ban hành năm 2001 gồm 2 phần lý thuyết và thực hành, cụ thể như sau:

- *Phần lý thuyết*: Theo chương trình của Bộ GD&ĐT, phần lý thuyết trong môn GDTC được giảng dạy với nội dung: Giới thiệu về môn học, vị trí, vai trò tác dụng của môn học, Phương pháp tập luyện các môn thể thao, Kỹ thuật một số môn học chính như điền kinh, bơi lội, bóng đá, thể dục aerobics, cầu lông,... Tuy vậy, trong số tiết học lý thuyết ở Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng đã được lồng ghép vào giảng dạy cùng với thực hành.

- *Phần thực hành*: Tổng số giờ thực hành theo qui định của Bộ GD&ĐT được phân ra, 2 năm đầu là học tập các môn học bắt buộc, 2 năm học cuối học các môn tự chọn.

+ Nội dung các môn thực hành bắt buộc gồm: Chạy 100m; 1500M; Bơi lội; Aerobics.

+ Các môn thực hành tự chọn là: Cầu lông; Bóng đá, Bóng chuyền, Võ....

Nếu xét theo từng học kỳ, ở học kỳ thứ nhất SV được trang bị những kiến thức lý luận chung về GDTC trong trường học với 02 tiết và 01 tiết lý thuyết trang bị kiến thức lý luận môn thể thao chuyên ngành. Các học kỳ từ 2-4 có 01 tiết lý thuyết trang bị kiến thức lý luận môn thể thao chuyên ngành. Các tiết học còn lại SV được học các kỹ thuật, chiến thuật, phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài của từng môn thể thao trong chương trình giảng dạy. Số tiết học thực hành được trang bị phần lớn trong các học kỳ là tiền đề để phát triển thể lực cho SV. Tuy nhiên, khi xem xét đến từng nội dung học tập trong các học kỳ có thể nhận thấy, ở hầu hết các học kỳ (từ học kỳ 2 đến học kỳ 4) SV được học tập các môn Bóng rổ, Bóng chuyền, cầu lông, Võ. Đây là các môn học hoàn toàn không có trong chương trình GDTC của học sinh phổ thông nên cũng là một khó khăn trong học tập của SV. Với thời gian 27 tiết SV phải trang bị cho mình những kiến thức về Luật Thi đấu, phương pháp tổ chức và thi đấu trọng tài, học các kỹ thuật, chiến thuật... Thời gian dùng để tập các bài tập nâng cao thể lực rất ít, vì vậy cũng có ảnh hưởng tới thể lực chung của SV, dẫn tới kết quả phân loại theo tiêu chuẩn rèn luyện thể chất là không tốt.

2. Thực trạng sử dụng các bài tập thể lực trong giờ học GDTC của SV Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng

Để có thể đánh giá được thực trạng bài tập thể lực trong các giờ học GDTC của SV, đề tài tiến hành đồng thời bằng 2 phương pháp:

Phương pháp thứ nhất: Đề tài sử dụng phương pháp quan sát sự phạm để tiến hành quan sát các giờ học thể dục của SV, quan sát cách thức tổ chức thực hiện, các bài tập sử dụng, số bài tập trong một giáo án...

Phương pháp thứ hai: Đề tài sử dụng phương pháp tham khảo tiến trình giảng dạy, giáo án giảng dạy nhằm thu thập, phân loại số lượng các bài tập hỗ trợ kỹ thuật, chiến thuật, các bài tập thể lực được sử dụng trong giáo án và tổng hợp số lượng bài tập sử dụng trong suốt tiến trình giảng dạy của các học kỳ.

Kết quả tổng hợp thông qua 2 phương pháp, đề tài đã xác định được số lượng bài tập thể lực được sử dụng trong chương trình giảng dạy thể dục cho SV. Kết quả tổng hợp được trình bày tại bảng 1 [1, tr. 3].

Học kỳ	Nội dung môn học	Số tiết thực hành	Số lượng bài tập	
			Kỹ thuật	Thể lực

I	Chạy 100m	5	4	0
	Nhảy xa	7	4	0
	Nhảy cao	7	4	0
	Xà đơn (kép)	6	2	0
II	Môn Bơi lội	27	8	3
III	Môn Aerobics	27	8	3
IV	Môn cầu lông	27	7	5
V	Môn Bóng đá	27	7	5

Bảng 1: Thống kê số lượng các bài tập thể lực trong chương trình giảng dạy môn GDTC cho SV

Kết quả bảng 1 cho thấy, ở từng học kỳ các nội dung học đều khác nhau. Học kỳ I SV được học các môn Điền kinh, bao gồm các nội dung như: Chạy 100m, nhảy xa, nhảy cao, xà đơn (kép). Học kỳ 2 SV được học môn Bơi lội. Học kỳ III SV được học môn Aerobics. Học kỳ IV SV được học môn Cầu lông. Học kỳ V SV được học môn Bóng đá. Như vậy, có thể nói chương trình môn học GDTC dành cho SV Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng là tương đối phong phú, đảm bảo tránh được sự nhàm chán của SV trong các giờ học.

Khi so sánh số lượng các bài tập trong từng học kỳ, chúng tôi nhận thấy có sự chênh lệch lớn giữa số lượng bài tập kỹ thuật và thể lực. Ở học kỳ thứ I, SV được học 16 bài tập kỹ thuật của 4 môn học điền kinh trong tổng số 27 tiết học, song lại không có bài tập thể lực nào. Ở các học kỳ tiếp theo, số lượng các bài tập thể lực cũng đã xuất hiện với số lượng từ 3-5 bài tập/27 tiết học và số lượng các bài tập kỹ thuật là 7-8 bài tập. Với yêu cầu như vậy thì chương trình GDTC cho SV ở học kỳ thứ nhất đã không đáp ứng được yêu cầu của môn học. Các bài tập thể lực có tác động tích cực lên cơ thể người tập dẫn tới những biến đổi của cơ thể dần dần thích nghi với các yêu cầu của lượng vận động, năng lực vận động giúp cơ thể khỏe mạnh, cường tráng. Ở các học kỳ tiếp theo, các bài tập thể chất tuy đã được giáo viên trong bộ môn bổ sung, song số lượng các bài tập cũng như tần suất sử dụng bài tập rất ít. Theo quan sát qua các buổi tập luyện, đồng thời tham khảo giáo án giảng dạy chúng tôi nhận thấy, tổng số lần lặp lại của các bài tập thể lực ở các học kỳ II, III, IV, V tương ứng lần lượt là 8, 7, 9, 8. Như vậy, nếu so sánh số lần thực hiện các bài tập trong từng học kỳ so với số tiết học là 27 thì số lần thực hiện bài tập thể lực là rất ít, trung bình 3,5 tiết học mới có một bài tập thể lực được sử dụng. Đây thực sự là một vấn đề cần sửa đổi bổ sung, góp phần nâng cao hiệu quả hơn nữa trong công tác GDTC cho SV.

3. Thực trạng thể lực của SV Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng

Để có thể đánh giá được thể lực của SV, đề tài sử dụng các test theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực áp dụng mới nhất cho HS, SV. Nội dung kiểm tra căn cứ vào quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV hiện nay do Bộ GD&ĐT quy định (Ban hành kèm theo Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT) gồm 6 test sau [1]: - Chạy 30 m XPC (giây): Nhằm đánh giá sức nhanh; - Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây): Nhằm đánh giá sức mạnh bên; - Bật xa tại chỗ (cm): Nhằm đánh giá sức mạnh tốc độ chân; - Lực bóp tay thuận (kg): Nhằm đánh giá sức mạnh nhóm cơ tay; - Chạy tùy sức 5 phút (m): Nhằm đánh giá sức bền chung; - Chạy con thoi 4x10 m (s): Nhằm đánh giá năng lực phối hợp vận động.

Kết quả kiểm tra được tiến hành một cách ngẫu nhiên trên 117 SV năm thứ nhất và 140 SV năm thứ hai. Trong đó năm thứ nhất có 60 SV nam và 57 SV nữ. Năm thứ

hai có 74 SV nam và 66 SV nữ. Thời gian kiểm tra từ tháng 09/2020 đến tháng 05/2021. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 2 và bảng 3 [2, tr. 4], [3, tr. 4].

TT	Các chỉ tiêu và test	Giới tính	\bar{x}	\pm	Tiêu chuẩn thể lực do Bộ GD&ĐT quy định		
					Tốt	Trung bình	Kém
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam (n=60)	210	13.5	>225	207-225	<207
		Nữ (n=57)	158	11.2	>169	153-169	<153
2	Lực bóp tay thuận (kg)	Nam (n=60)	42.3	3.8	>47.5	41.4-47.4	<41.4
		Nữ (n=57)	28.2	2.1	>31.6	26.7-31.6	<26.7
3	Chạy 30m XPC (giây)	Nam (n=60)	5.62	0.34	<4.7	5.7-5.47	>5.7
		Nữ (n=57)	6.65	0.43	<5.7	6.7-5.7	>6.7
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Nam (n=60)	12.23	0.11	<11.75	12.4-11.76	>12.4
		Nữ (n=57)	12.88	0.12	<12	13-12	>13
5	Nằm ngửa gập bụng (l/s)	Nam (n=60)	18.3	1.53	>22	17-21	<17
		Nữ (n=57)	15.6	1.45	>19	16-19	<16
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam (n=60)	970.8	70.5	>1060	950-1060	<950
		Nữ (n=57)	850	56.8	>940	870-940	<870

Bảng 2: Thực trạng thể lực của SV năm thứ nhất (n=117)

TT	Các chỉ tiêu và test	Giới tính	\bar{x}	\pm	Tiêu chuẩn thể lực do Bộ GD&ĐT quy định		
					Tốt	Trung bình	Kém
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam (n=74)	215.4	14.5	>227	209-227	<209
		Nữ (n=66)	159.6	12.7	>170	155-170	<155
2	Lực bóp tay thuận (kg)	Nam (n=74)	42.9	4.54	>48.8	42-48.7	<42
		Nữ (n=66)	28.8	2.6	>31.8	26.9-31.8	<26.9
3	Chạy 30m XPC (giây)	Nam (n=74)	5.61	0.32	<4.60	5.60-4.60	>5.60
		Nữ (n=66)	6.62	0.41	<5.60	6.60-5.60	>6.60
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Nam (n=74)	12.27	0.12	<11.7	12.3-11.7	>12.3
		Nữ (n=66)	12.68	0.11	<11.9	11.9-12.9	>12.9
5	Nằm ngửa gập bụng (l/s)	Nam (n=74)	18.5	1.73	>23	18-23	<18
		Nữ (n=66)	16.8	1.65	>20	17-20	<17
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam (n=74)	976.8	80.5	>1070	960-1070	<960
		Nữ (n=66)	865.8	66.8	>950	890-950	<890

Bảng 3: Thực trạng thể lực của SV năm thứ hai (n=140)

Qua số liệu so sánh ở các bảng 2 và 3 chúng tôi đưa ra những nhận xét sau:

- Thể lực của SV Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng hầu hết các test kiểm tra kết quả thu được đều đạt ở ngưỡng trung bình so với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT ban hành. Điều này chứng tỏ thể lực của SV là nằm chung trong khung tham chiếu so với thể lực của SV toàn quốc ở cùng lứa tuổi.

- Thể lực của SV năm thứ hai đạt được đều tốt hơn so với năm thứ nhất ở tất cả các test kiểm tra. Tuy nhiên, kết quả đạt được ở các test kiểm tra cũng chỉ xếp ở cận dưới của từng tiêu chuẩn ở mức trung bình. Điều này đồng nghĩa với số lượng SV xếp loại thể lực tốt chiếm tỷ lệ nhỏ và tỷ lệ SV xếp loại không đạt vẫn còn ở cả 2 khóa.

- Thể lực của nam SV tốt hơn thể lực của nữ SV ở cả 2 khóa. Thể lực của nam SV ở 2 khóa học đều nằm trong khung tham chiếu so với thể lực chung của SV toàn quốc cùng lứa tuổi. Ở nữ SV ở cả 2 năm học, các test đánh giá sức mạnh bền (test nằm ngửa gập bụng) và sức bền (chạy tùy sức 5 phút) kết quả kiểm tra xếp ở mức dưới trung bình so với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT. Hay nói đúng hơn là thể lực của SV nữ ở 2 test này là còn yếu. Vấn đề này đặt ra cho Ban Giám hiệu, Bộ môn GDTC nhà trường cần có những điều chỉnh, bổ sung kịp thời các bài tập thể lực góp phần nâng cao thể lực cho SV, giảm tỷ lệ SV không đạt và tăng tỷ lệ SV xếp loại tốt theo các tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT.

Để có thể thấy rõ hơn nữa thực trạng thể lực của SV Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng, chúng tôi tiến hành phân loại số lượng SV đạt tiêu chuẩn thể lực theo giới tính. Kết quả phân loại được trình bày tại bảng 4 và 5 [4, tr. 4], [5, tr. 4].

TT	Test	Giới tính	Tốt		Trung bình		Yếu	
			n	%	n	%	n	%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	5	8.33	42	70.00	13	17.57
		Nữ	4	7.02	39	68.42	14	21.21
2	Lực bóp tay thuận (kg)	Nam	6	10.00	43	71.67	11	14.86
		Nữ	4	7.02	39	68.42	14	21.21
3	Chạy 30m XPC (giây)	Nam	6	10.00	43	71.67	11	14.86
		Nữ	5	8.77	40	70.18	12	18.18
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Nam	7	11.67	44	73.33	9	12.16
		Nữ	6	10.53	41	71.93	10	15.15
5	Nằm ngửa gập bụng (l/s)	Nam	8	13.33	45	75.00	7	9.46
		Nữ	4	6.90	18	31.03	35	60.34
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	10	17.24	47	81.03	3	5.17
		Nữ	2	3.45	15	25.86	40	68.97

Bảng 4: Phân loại thể lực của SV năm thứ nhất theo tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT

TT	Test	Giới tính	Tốt		Trung bình		Yếu	
			n	%	n	%	n	%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	7	9.46	56	75.68	11	14.86
		Nữ	6	9.09	48	72.73	12	18.18
2	Lực bóp tay thuận (kg)	Nam	8	10.81	57	77.03	9	12.16
		Nữ	6	9.09	48	72.73	12	18.18
3	Chạy 30m XPC (giây)	Nam	8	10.81	57	77.03	9	12.16
		Nữ	7	10.61	49	74.24	10	15.15
4	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Nam	9	12.16	58	78.38	7	9.46
		Nữ	8	12.12	50	75.76	8	12.12
5	Nằm ngửa gập bụng (l/s)	Nam	10	13.51	59	79.73	5	6.76
		Nữ	3	4.55	28	42.42	35	53.03
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	10	13.51	59	79.73	5	6.76
		Nữ	2	3.03	24	36.36	40	60.61

Bảng 5: Phân loại thể lực của SV năm thứ hai theo tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT

Kết quả ở bảng 4 và 5 cho thấy, tỷ lệ SV xếp loại trung bình lớn nhất, tiếp đến là tỷ lệ SV xếp loại yếu và thấp nhất là tỷ lệ SV xếp loại tốt. Năm thứ nhất tỷ lệ SV xếp loại trung bình từ 25.86-81.03%, tỷ lệ SV xếp loại yếu từ 5.17-68.97%, tỷ lệ SV xếp loại tốt từ 3.45-17.24%. Năm thứ hai tỷ lệ SV xếp loại trung bình từ 36.36-79.73%, tỷ lệ SV xếp loại yếu từ 6.76-60.61%, tỷ lệ SV xếp loại tốt từ 3.03-15.51%. Từ kết quả thu được cho thấy, cần có những phương pháp phù hợp nhằm nâng cao các tố chất thể lực cho SV.

III. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu của đề tài đã đánh giá được thực trạng bài tập thể lực trong giờ học GDTC của SV Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng ở học kỳ I không có, các học kỳ từ II - IV có từ 3-5 bài tập. Thể lực của SV còn thấp so với tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT. Số lượng SV xếp loại thể lực tốt rất ít trong khi đó số lượng SV xếp loại không đạt vẫn còn rất cao.

GDTC trong các trường đại học là một mặt quan trọng của mục tiêu giáo dục toàn diện nhằm chuẩn bị nguồn nhân lực cho xã hội phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước. Việc nâng cao chất lượng công tác GDTC của Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng cần có sự quan tâm của Ban Giám hiệu nhà trường trong việc định hướng, chỉ đạo phát triển công tác thể dục thể thao là rất quan trọng. Từ đó, nâng cao chất lượng giảng dạy và giúp SV phát triển thể lực chung cũng như kết quả học tập môn GDTC.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008 quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Ngũ Duy Anh, Vũ Đức Thu (2004), *Một số giải pháp về giáo dục thể chất học đường góp phần nâng cao tầm vóc và thể trạng học sinh phổ thông giai đoạn 2004-2010*, Tạp chí Khoa học Thể dục thể thao, tháng 12.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Nguyễn Anh Tú (2003), *Nghiên cứu xây dựng chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên Trường Đại học Xây dựng Hà Nội*, Luận văn Thạc sỹ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.