

NGHIÊN CỨU GIẢI PHÁP NHẪM NÂNG CAO NĂNG LỰC THỂ CHẤT CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÁI NGUYÊN

Cao Thị Phương Nhung^{1*}, Phạm Thị Bích Thảo¹, Nguyễn Thành Trung²

¹Trường Đại học Khoa học – ĐH Thái Nguyên

²Trường Đại học Sư Phạm – ĐH Thái Nguyên

TÓM TẮT

Giáo dục thể chất (GDTC) học đường là một bộ phận hết sức quan trọng và cơ bản của hoạt động thể dục thể thao (TDTT) có vai trò tăng cường sức khỏe, nâng cao thể lực cho học sinh, sinh viên góp phần tích cực vào việc bồi dưỡng, đào tạo lớp người phát triển toàn diện để xây dựng và bảo vệ tổ quốc nhất là trong thời kỳ hiện đại hoá - công nghiệp hoá đất nước. Trường Đại học Sư phạm - Đại học Thái Nguyên trong những năm qua cũng không ngừng cố gắng nhằm thực hiện nhiệm vụ đó. Tuy nhiên, bên cạnh những kết quả đạt được, công tác GDTC trong trường Đại học Thái Nguyên nói chung và trường ĐHSPT Thái Nguyên nói riêng còn có những hạn chế, nhất là vấn đề GDTC cho nữ sinh viên. Đặc biệt trường ĐHSPT Thái Nguyên là một trường có đại đa số sinh viên là nữ nên các em rất e dè, nhút nhát không năng động trong hoạt động GDTC, vì vậy nhiều em không có đủ sức khỏe để tham gia học tập nên kết quả học kém... Những nguyên nhân trên đã dẫn đến chất lượng công tác GDTC trong nhà trường còn thấp. Nhận thức được điều đó, xuất phát từ yêu cầu nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên của nhà trường trong những năm tới, chúng tôi tiến hành: “Nghiên cứu giải pháp nhằm nâng cao năng lực thể chất cho nữ sinh viên trường Đại học Sư phạm Thái Nguyên”. Đề tài đã sử dụng 6 phương pháp nghiên cứu. Kết quả nghiên cứu của đề tài cho thấy, những giải pháp mà chúng tôi đưa ra là phù hợp và giúp các em nữ sinh nâng cao được thể chất của mình, cải thiện được điểm số rõ rệt.

Từ khóa: Giáo dục thể chất, nữ sinh, Đại học Sư phạm Thái Nguyên, năng lực thể chất, giải pháp.

Mục tiêu của sự nghiệp giáo dục và đào tạo nước ta là xây dựng “con người phát triển toàn diện, về đạo đức, trí tuệ, sức khỏe, thẩm mỹ và nghề nghiệp, trung thành với lý tưởng độc lập dân tộc và chủ nghĩa xã hội; hình thành và bồi dưỡng nhân cách, phẩm chất và năng lực công dân, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc” [2]. Do đó người lao động trí óc lẫn lao động chân tay ngoài việc trang bị những kiến thức cần thiết về chuyên môn của mình còn cần có sức khỏe tốt mới mong thích ứng được cường độ lao động cao trong một xã hội phát triển. Chúng ta không thể nói đến cống hiến, nói đến sáng tạo hay đơn giản hơn nói đến chấp hành kỷ luật lao động đầy đủ nếu không có sức khỏe tốt. Vì vậy cùng với giáo dục trí tuệ, giáo dục thẩm mỹ, giáo dục đạo đức thì giáo dục thể chất (GDTC) là một bộ phận không thể thiếu trong việc đào tạo con người phát triển toàn diện. Đây là hình thức giáo dục nhằm chuẩn bị thể lực và nâng cao sức khỏe cho học sinh,

những người lao động trí óc trong tương lai. “GDTC là một quá trình giải quyết những nhiệm vụ giáo dục - giáo dưỡng nhất định mà đặc điểm của quá trình này là có tất cả các dấu hiệu chung của quá trình sư phạm vai trò chỉ đạo của nhà sư phạm, tổ chức hoạt động tương ứng với các nguyên tắc sư phạm” [4]. Luật thể dục, thể thao năm 2007, điều 20 quy định: “GDTC là môn học chính khoá thuộc chương trình giáo dục nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản cho người học thông qua các bài tập và trò chơi vận động, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện” [3]. GDTC học đường là một bộ phận hết sức quan trọng và cơ bản của hoạt động TDTT, có vai trò tăng cường sức khỏe nâng cao thể lực cho học sinh, sinh viên góp phần tích cực vào việc bồi dưỡng, đào tạo lớp người phát triển toàn diện để xây dựng và bảo vệ tổ quốc nhất là trong thời kỳ hiện đại hoá, công nghiệp hoá đất nước. Trường Đại học Sư phạm (ĐHSPT) Thái Nguyên cũng không đứng ngoài nhiệm vụ đó. Hiện nay, bên cạnh những kết quả đạt được, công tác GDTC của

* Tel: 097 7749 339; Email: nhung.dhkhmt@gmail.com

trường ĐHSP Thái Nguyên còn có những hạn chế cần phải nhanh chóng có giải pháp khắc phục như: Nội dung chương trình môn học còn chưa thực sự hợp lý, cơ sở vật chất (CSVCh), sân bãi dụng cụ, các phương tiện dạy học chưa đáp ứng được nhu cầu của sinh viên, thời gian học chính khoá ít, nhận thức của học sinh về công tác GDTC còn hạn chế, hoạt động TĐTT ngoại khoá chưa thực sự phát triển và trở thành nhu cầu của sinh viên. Đặc biệt, trường ĐHSP Thái Nguyên có đa số sinh viên là nữ nên các em rất rụt rè, nhút nhát không năng động trong hoạt động GDTC, hơn nữa cơ thể phụ nữ có những đặc điểm riêng cần lưu ý vì ở lứa tuổi này kinh nguyệt đã bắt đầu xuất hiện, với phụ nữ không tập luyện thường xuyên thường xuất hiện cảm giác khó chịu về tâm lý, hay đau ở vùng bụng dưới và thắt lưng vì vậy nhiều em không có đủ sức khỏe để tham gia học tập nên kết quả học kém... Như vậy, với đặc điểm, cấu trúc giải phẫu, sinh lý phụ nữ đòi hỏi sử dụng bài tập phải có chọn lọc, phù hợp để tạo điều kiện thuận lợi điều chỉnh cơ thể và phát triển các chức năng vận động. Nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho các em sinh viên nữ của nhà trường trong những năm tới, chúng tôi tiến hành: “Nghiên cứu giải pháp nhằm nâng cao năng lực thể chất cho nữ sinh viên trường ĐHSP Thái Nguyên”.

Năng lực thể chất (NLTC) là khả năng hoạt động thể chất (thể lực) của con người trong các hoạt động sống như học tập, lao động và hoạt động TĐTT, nói cách khác NLTC chính là tình trạng sức khỏe và khả năng hoàn thành các hoạt động của con người trong cuộc sống [1]. Để đưa ra được những giải pháp phù hợp nhằm nâng cao NLTC cho các em sinh viên nữ trường ĐHSP Thái Nguyên, chúng tôi đã bám sát vào thực trạng GDTC của nhà trường và rút ra các yếu tố ảnh hưởng tới GDTC ở trường ĐHSP Thái Nguyên như sau:

CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG TỚI GDTC Ở TRƯỜNG ĐHSP THÁI NGUYÊN

Thực trạng về nhận thức của cán bộ, giảng viên, sinh viên về GDTC trong nhà trường

Để hiểu rõ thực trạng vấn đề nghiên cứu, chúng tôi tiến hành điều tra thực trạng thông qua phỏng vấn gián tiếp các đối tượng khảo

sát của trường ĐHSP Thái Nguyên. Kết quả phỏng vấn được đánh giá theo 02 mức: đầy đủ và chưa đầy đủ. Qua đó có thể nhận thấy, chỉ có 53% số sinh viên được phỏng vấn có nhận thức đầy đủ về lợi ích, tác dụng, vai trò của TĐTT đối với việc nâng cao thể chất cho con người, có tới 47% sinh viên được hỏi chưa nhận thức được vai trò ý nghĩa của tập luyện TĐTT. Đặc biệt là trong khối giáo viên có tới 31.57% số ý kiến vẫn còn coi nhẹ vai trò của TĐTT trong nhà trường, cũng tương tự như vậy có tới 36,36% cán bộ quản lý cũng không nhận thức đúng đắn về ý nghĩa của tập luyện TĐTT đối với việc nâng cao thể chất cho con người và có phần xem thường hoạt động này và luôn cho rằng GDTC là môn học phụ, không cần thiết. Đây không chỉ là vấn đề tồn tại ở trường ĐHSP Thái Nguyên mà ở nhiều trường đại học, cao đẳng khác trên cả nước tình trạng này cũng khá phổ biến, thực trạng này không những ảnh hưởng không tốt tới sự phát triển NLTC của sinh viên, mà còn ảnh hưởng xấu tới chất lượng GDTC và phong trào TĐTT của nhà trường.

Thực trạng về đội ngũ giảng viên TĐTT của trường ĐHSP Thái Nguyên

Trong quá trình xây dựng và phát triển của trường ĐHSP Thái Nguyên, đội ngũ giáo viên TĐTT của nhà trường được bổ sung ngày càng nhiều cả về số lượng và chất lượng. Trình độ chuyên môn cũng như trình độ chính trị ngày càng được nâng cao, đáp ứng được nhu cầu hiện tại, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của nhà trường. Thực trạng về đội ngũ giảng viên được xem xét và phân tích theo 02 tiêu chí là thâm niên công tác và trình độ chuyên môn. Kết quả nghiên cứu cho thấy trường ĐHSP Thái Nguyên có 24 giảng viên giảng dạy môn GDTC. Trong đó có 01 tiến sĩ, 15 thạc sĩ và 8 cử nhân. Với đội ngũ giảng viên có trình độ như vậy là đáp ứng được nhu cầu đòi hỏi của quá trình giảng dạy và công tác TĐTT của nhà trường. Tuy nhiên, tỷ lệ trung bình về số sinh viên/số giảng viên của nhà trường là khoảng 541sinh viên/1giảng viên thì lại không đạt yêu cầu. Tỷ lệ này quá cao so tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo

là 200 sinh viên/ 1 giảng viên. Đây cũng là một hạn chế, khó khăn trong việc nâng cao chất lượng giảng dạy môn GDTC của nhà trường.

Thực trạng về hệ thống tổ chức và quản lý công tác GDTC của trường ĐHSP Thái Nguyên

Khoa TĐTT có chức năng tư vấn giúp Hiệu trưởng tiến hành công tác GDTC và hoạt động TĐTT cho sinh viên toàn trường, đồng thời có nhiệm vụ giảng dạy chính khoá và phối hợp với phòng Tổ chức chính trị và các tổ chức đoàn thể của nhà trường tổ chức các hoạt động TĐTT ngoài giờ học, tổ chức và chỉ đạo phong trào thể thao quần chúng, bồi dưỡng và đào tạo nâng cao thành tích thể thao của các đội tuyển tham gia thi đấu các giải của ngành, giải TĐTT các trường chuyên nghiệp, giải tỉnh... Khoa TĐTT là hạt nhân của phong trào TĐTT trong nhà trường dưới sự chỉ đạo của Ban giám hiệu, phối hợp các đoàn thể tổ chức các cuộc thi đấu thể thao nội bộ, tổ chức các câu lạc bộ TĐTT cho cán bộ giáo viên và sinh viên. Trong những năm qua sự phối hợp giữa các đoàn thể trong nhà trường chưa chặt chẽ và đồng bộ, nhà trường chưa có kế hoạch hoạt động TĐTT thường xuyên, liên tục mà chủ yếu tập trung vào các ngày lễ lớn trong năm, nòng cốt là cán bộ ở Khoa TĐTT. Chính điều đó là nguyên nhân chưa tạo được nhận thức đúng đắn của các cấp lãnh đạo, của các cán bộ giảng viên và HSSV trong toàn trường về vị trí, vai trò và nhiệm vụ của công tác GDTC trong trường đại học.

Thực trạng về nội dung chương trình, hình thức tổ chức đào tạo và phương pháp dạy học môn GDTC của trường ĐHSP Thái Nguyên

Trong nhiều năm qua nhà trường đã thực hiện nghiêm túc chương trình môn GDTC do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định. Chương trình này được ban hành theo Quyết định số 203/QĐ-TĐTT ngày 23-1-1989 của Bộ trưởng bộ Đại học và trung học chuyên nghiệp. Tổng số thời gian học tập môn GDTC là 90 tiết, trong đó bao gồm lý thuyết 10 tiết chiếm 11 %, thực hành 80 tiết chiếm 89% thời lượng của chương trình. Tỷ lệ giữa giờ học lý thuyết với giờ học thực hành như vậy

là vừa phải, cân đối. Tuy nhiên, chương trình còn một số nội dung chưa phù hợp với điều kiện cụ thể của nhà trường như: nhà trường chưa có sân chạy đủ tiêu chuẩn, trang thiết bị, sân bãi, dụng cụ tập luyện như: bóng chuyền, bóng đá, bóng rổ... còn quá ít so với số lượng yêu cầu nhưng trong chương trình học của nhà trường lại bắt buộc học các môn này. Điều đó khiến việc học tập và giảng dạy môn GDTC gặp nhiều khó khăn, chất lượng giảng dạy chưa cao.

Hình thức tổ chức giảng dạy: Trường ĐHSP Thái Nguyên tiến hành giảng dạy theo hai hình thức chính khoá và ngoại khoá.

+ Chính khoá: Là những giờ học theo kế hoạch, thời gian biểu của nhà trường, theo quỹ thời gian quy định và được tiến hành theo các nội dung bắt buộc và kiểm tra đánh giá theo quy chế kiểm tra đánh giá của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

+ Ngoại khoá: Bao gồm các giờ tự học, tự tập luyện, các buổi huấn luyện đội tuyển và tổ chức các giải thi đấu nội bộ, các buổi sinh hoạt của câu lạc bộ thể thao.

Hiện nay các hình thức tổ chức ngoại khoá hướng dẫn sinh viên tập luyện để hoàn thiện các nội dung học tập chính khoá còn ít, chưa phát động được phong trào tự tập của sinh viên và chưa có người tổ chức hướng dẫn.

Về tổ chức đào tạo, kế hoạch thực hiện chương trình:

Chương trình GDTC của trường ĐHSP Thái Nguyên được phân phối học trong 3 học kỳ đầu (học kỳ 1, 2, 3). Với việc tổ chức giảng dạy như hiện nay có ưu điểm là đơn giản, đồng thời cũng phù hợp với điều kiện sân bãi, dụng cụ còn thiếu thốn của nhà trường trong bối cảnh hiện tại. Tuy nhiên điều này lại có ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng đào tạo và đặc biệt là không phát huy được hiệu quả của vai trò phát triển thể chất đến việc nâng cao sức khỏe cho sinh viên.

Như vậy, việc thực hiện chương trình GDTC của khoa TĐTT trường ĐHSP Thái Nguyên chưa triệt để, nội dung, phương pháp tổ chức giảng dạy chưa đáp ứng được yêu cầu, nhiệm vụ của công tác GDTC cho sinh viên. Quá

trình giảng dạy chỉ dừng lại chủ yếu ở việc trang bị kiến thức và kỹ năng thực hành một số môn thể thao, chưa chú trọng đến việc nâng cao ý thức tự giác tập luyện, nhận thức đúng đắn về vai trò TDDT trong việc củng cố và nâng cao sức khoẻ còn hạn chế. Chính sách động viên đội ngũ giáo viên tổ chức các hoạt động ngoại khoá cho sinh viên còn nhiều bất cập, thời gian thực hiện chương trình GDTC của sinh viên còn chưa đồng nhất, điều đó ảnh hưởng rất nhiều đến chất lượng của GDTC trong toàn trường.

Công tác kiểm tra đánh giá: Được tiến hành theo quy chế về tổ chức, đào tạo, kiểm tra, thi và công nhận bằng tốt nghiệp ĐH và CĐ hệ chính quy ban hành theo Quyết định số 135/2010 của Bộ GD & ĐT: Điểm thành phần (điểm kiểm tra giữa môn và điểm chuyên cần): 30%; điểm thi kết thúc học phần: 70%. Cách tính điểm như trên là hợp lý.

Thực trạng về chế độ chính sách đối với giảng viên thể dục của trường ĐHSP Thái Nguyên

Hàng năm giảng viên TDDT đều được hưởng chế độ trang phục và phụ cấp ngoài trời theo quyết định số 51/2012/QĐ- TTg của Thủ tướng chính phủ. Quy định về chế độ bồi dưỡng và chế độ trang phục đối với giáo viên, giảng viên TDDT. Chế độ bồi dưỡng được chi trả bằng tiền và được tính bằng 01% mức lương tối thiểu chung cho 01 tiết giảng thực hành. Chế độ trang phục đối với giáo viên, giảng viên thể dục thể thao dạy chuyên trách môn thể dục, thể thao được cấp 02 bộ quần áo thể thao dài tay/năm, 02 đôi giầy thể thao/năm, 04 đôi tất thể thao/năm, 04 áo thể thao ngắn tay/năm. Đây là điều kiện thuận lợi cho việc giảng dạy của giảng viên, là nguồn động viên khuyến khích giảng viên thực hiện tốt nhiệm vụ của mình.

Thực trạng về cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC của trường ĐHSP Thái Nguyên

Cơ sở vật chất (CSVC) phục vụ cho giảng dạy và học tập luôn là yếu tố quan trọng, tác động trực tiếp đến hiệu quả và chất lượng đào tạo. CSVC được đáp ứng đầy đủ sẽ tạo điều

liên thuận lợi để người giáo viên thực hiện nhiệm vụ được giao. Qua điều tra, chúng tôi nhận thấy: Sân bãi, dụng cụ phục vụ cho công tác giảng dạy và hoạt động TDDT còn thiếu về số lượng, hạn chế về chất lượng, chỉ mới đáp ứng được 40% -50% nhu cầu giảng dạy và tập luyện của sinh viên trong nhà trường. Các sân bãi đơn giản như: đường chạy, sân đá cầu, vẫn còn thiếu so với quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Sân bãi, dụng cụ phục vụ tập luyện ở một số môn có mật độ sử dụng quá cao như nhà tập đa năng, CLB bóng đá, CLB cầu lông, sân bóng chuyên,... nên việc giảng dạy gặp rất nhiều khó khăn và ảnh hưởng rất lớn đến chất lượng đào tạo và hoạt động phong trào TDDT nói chung.

Thực trạng về kinh phí cho tập luyện và thi đấu TDDT của trường ĐHSP Thái Nguyên

Kinh phí dành cho hoạt động TDDT hàng năm của nhà trường được trích một phần từ nguồn kinh phí đào tạo với mức trung bình từ 15 - 20 triệu đồng để mua sắm trang thiết bị phục vụ giảng dạy và tổ chức các hoạt động TDDT. Một số dụng cụ dành cho tập luyện của sinh viên là do sinh viên tự mua sắm, nhà trường chỉ hỗ trợ kinh phí khi thi đấu giao lưu với các đơn vị khác và tập luyện tham gia thi đấu giải ở cấp trên. Như vậy, với mức kinh phí được cấp hàng năm là ít, nên việc hoạt động gặp rất nhiều khó khăn.

Nhận thức của sinh viên về giờ học GDTC chính khoá và ngoại khoá

Đánh giá của sinh viên về giờ học GDTC chính khoá

Đề tài đã tiến hành phỏng vấn 400 sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai về giờ học GDTC chính khoá và ngoại khoá. Qua số liệu điều tra cho thấy trong giờ học chính khoá giảng viên chuẩn bị cho công tác giảng dạy tương đối tốt về kiến thức, trang phục, thời gian lên lớp (các chỉ tiêu này đạt trên 70%). Tuy nhiên giờ học chưa thực sự sinh động, kích thích sự hứng thú tập luyện của sinh viên, trách nhiệm của giảng viên đứng lớp vẫn chưa cao, gần 80% sinh viên cho rằng giờ học bình thường, không sinh động. Còn đối

với giờ ngoại khóa: số sinh viên không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa khá cao mà nguyên nhân chủ yếu là do điều kiện sân bãi dụng cụ, không có giáo viên hướng dẫn, vì thế mà không thu hút được nhiều em tham gia.

Thực trạng kết quả học tập môn GDTC của sinh viên trường ĐHSP Thái Nguyên

Qua điều tra kết quả học tập 3 học kì của sinh viên năm thứ hai môn GDTC khoá tuyển sinh 2010 chúng tôi thấy, số sinh viên đạt điểm trung bình chiếm trên 50%, số sinh viên đạt điểm khá, giỏi còn thấp, bên cạnh đó còn 3 - 7 % sinh viên đạt điểm dưới trung bình. Kết quả học tập như vậy là chưa cao.

Trên đây là những nguyên nhân căn bản khiến chất lượng học tập môn học GDTC của sinh viên trường ĐHSP Thái Nguyên chưa được cao.

Đề xuất các giải pháp nâng cao chất lượng GDTC cho đối tượng nghiên cứu

Nhằm giúp các em sinh viên, đặc biệt là nữ sinh viên trường ĐHSP Thái Nguyên nâng cao NLTC, cải thiện điểm số của mình chúng tôi mạnh dạn đề xuất một số nhóm giải pháp như sau:

Nhóm giải pháp 1: Không ngừng tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện TDTT.

Mục đích: Giúp sinh viên, cán bộ, giáo viên và cán bộ quản lý hiểu rõ, thấu đáo vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện để nâng cao sức khỏe phục vụ cho học tập, công tác và hoàn thành sứ mạng của nhà trường.

Nội dung tổ chức thực hiện: Chuẩn bị tài liệu, sách báo nói về tác dụng của tập luyện TDTT, các văn bản của Đảng và Nhà nước về công tác TDTT trong nhà trường và trách nhiệm của mọi người trong việc rèn luyện sức khỏe để xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

Hình thức tổ chức thực hiện: Tổ chức các buổi nói chuyện về ý nghĩa của tập luyện TDTT, tuyên truyền rộng khắp các đối tượng trong nhà trường, động viên khuyến khích những người tích cực tham gia tập luyện có sự biểu dương, khen thưởng kịp thời.

Nhóm giải pháp 2: Cải tiến nội dung, chương trình, phương pháp giảng dạy cho phù hợp.

Mục đích: Nhằm chuẩn hoá chương trình giảng dạy chính khóa cho phù hợp với đặc điểm sinh viên và điều kiện CSVC của nhà trường. Trang bị cho sinh viên những kiến thức cần thiết, bổ ích trong hoạt động TDTT.

Nội dung tổ chức thực hiện giải pháp: Bám sát sự chỉ đạo của nhà trường về việc triển khai nhiệm vụ học tập từng năm học; tổ chức soạn thảo tài liệu môn học làm cơ sở cho cán bộ, giáo viên, sinh viên tham khảo; từng bước tiến hành nghiên cứu xây dựng chương trình môn học phù hợp với điều kiện CSVC của nhà trường và tình trạng thể lực của sinh viên.

Hình thức tổ chức thực hiện: Khoa TDTT xây dựng nội dung, chương trình môn học GDTC cho phù hợp với điều kiện CSVC của nhà trường, tình trạng thể lực của sinh viên. Thường xuyên tiến hành các cuộc hội thảo, trao đổi để đi đến thống nhất về nội dung phương pháp giảng dạy môn học cho hợp lý; tạo điều kiện cho cán bộ giảng viên học tập nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ như học cao học, tham gia các lớp tập huấn trọng tài, tập huấn chuyên môn do Bộ Văn hoá -Thể thao và Du lịch, Bộ Giáo dục và Đào tạo tổ chức.

Nhóm giải pháp 3: Thành lập CLB TDTT cho sinh viên nhà trường.

Mục đích: Nhằm thúc đẩy phong trào hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa, thu hút ngày càng đông học sinh tham gia tập luyện, đáp ứng nhu cầu tập luyện của học sinh, tổ chức cho học sinh tập luyện một cách khoa học và hiệu quả nâng cao thể lực cho học sinh, giảm bớt sự căng thẳng trong giờ học các nội dung văn hoá trên giảng đường. Góp phần tạo ra sân chơi bổ ích và lành mạnh cho học sinh. Nhằm nâng cao chất lượng công tác GDTC trong nhà trường.

Nội dung tổ chức thực hiện: Tiến hành tổ chức nghiên cứu thành lập các CLB TDTT, đề xuất xin ý kiến đối với Ban giám hiệu nhà trường về việc thành lập các CLB TDTT cho phù hợp với điều kiện của nhà trường cũng như nguyện vọng của học sinh. Xây dựng nội quy, quy chế, chương trình hoạt động của CLB một cách cụ thể về thời gian, sở thích,

điều kiện cơ sở vật chất của đơn vị; tuyên truyền thu hút sinh viên tham gia tập luyện trong CLB TDTT.

Hình thức tổ chức thực hiện: Bám sát sự chỉ đạo của Nhà trường về việc triển khai nhiệm vụ học tập của từng năm học; khoa TDTT cần trao đổi với Đoàn Thanh niên, Ban Quản lý Ký túc xá để nắm được nguyện vọng của sinh viên về việc thành lập các CLB TDTT; căn cứ vào tình hình của đơn vị xây dựng kế hoạch, nội dung chương trình thành lập CLB TDTT cho phù hợp với nhà trường. Tiến hành xây dựng các CLB Khiêu vũ, CLB Aerobic, CLB Cầu lông và trình Ban giám hiệu nhà trường phê chuẩn; phối hợp với Đoàn Thanh niên và Ban quản lý ký túc xá tích cực tuyên truyền về việc thành lập CLB TDTT.

Nhóm giải pháp 4: Trang bị đầy đủ cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ tập luyện....

Mục đích: Tạo điều kiện thuận lợi nhất cho sinh viên trong quá trình tập luyện, cố gắng đáp ứng đủ nhu cầu về trang thiết bị, sân bãi, dụng cụ tập luyện của sinh viên

Nội dung tổ chức thực hiện: Kiểm kê, rà soát toàn bộ CSVC hiện có. Trên cơ sở đó, căn cứ vào số lượng sinh viên của nhà trường, nhu cầu tập luyện các môn thể thao để đề xuất mua sắm trang thiết bị mới.

Nhóm giải pháp 5: Tăng cường tổ chức các giải đấu cấp nhà trường, thường xuyên tổ chức các đội tuyển TDTT nhà trường tham gia thi đấu các giải đấu bên ngoài.

Mục đích: Tạo không khí thi đua sôi nổi trong toàn trường, làm phong phú đời sống văn hoá và tinh thần. Tuyển chọn những cá nhân xuất sắc thành lập đội tuyển, tổ chức đội tuyển TDTT của Nhà trường thi đấu các giải đấu bên ngoài.

Nội dung tổ chức thực hiện: Nhằm mục đích kỷ niệm các ngày lễ lớn của đất nước, ngày thành lập trường đưa các nội dung thi đấu thể thao thành các giải đấu truyền thống hàng năm, qua đó tạo sân chơi lành mạnh bổ ích cho các học sinh tham gia; thủ trưởng Nhà trường thường xuyên có sự chỉ đạo đối với công tác tổ chức các giải đấu; tích cực kêu gọi thu hút các nhà tài trợ cho các giải đấu TDTT trong Nhà trường.

Hình thức tổ chức thực hiện: Khoa TDTT xây dựng kế hoạch tổ chức thi đấu các giải đấu trình Ban giám hiệu phê duyệt ngay đầu năm học; khoa TDTT, Đoàn Thanh niên, căn cứ kế hoạch tổ chức thi đấu hàng năm của Nhà trường để xây dựng kế hoạch thi đấu trong từng giai đoạn; Đoàn Thanh niên phối hợp với các đơn vị kêu gọi nguồn đầu tư kinh phí cho các giải đấu; căn cứ vào giải đấu dành cho các trường Đại học và THCN trong khu vực Trường để thành lập đội tuyển và tiến hành tham gia.

Nhóm giải pháp 6: Nâng cao số lượng và trình độ giáo viên, nêu cao tinh thần trách nhiệm của các nhà quản lý, cán bộ giảng viên TDTT. Có chế độ chính sách thoả đáng đối với cán bộ, giáo viên TDTT

Mục đích: Tăng cường giảng viên, nâng cao trình độ và nghiệp vụ sư phạm, làm giảm tải về thời gian giảng dạy chính khoá. Tạo điều kiện thuận lợi cho cán bộ, giáo viên khi tham gia tổ chức các hoạt động TDTT có tâm lý thoải mái yên tâm công tác.

Nội dung tổ chức thực hiện: Căn cứ vào kế hoạch phát triển về quy mô đào tạo của nhà trường, tiếp tục tuyển thêm giáo viên TDTT nhằm mục đích giảm tải giờ của giảng viên; tổ chức bình giảng, trao đổi kinh nghiệm, phân công giáo viên phụ trách, tổ chức quản lý các CLB TDTT; vận dụng những chế độ chính sách đã được thực hiện, xây dựng và ban hành quy chế, chế độ đãi ngộ cụ thể, trước mắt và lâu dài để đáp ứng được nhu cầu cũng như nguyện vọng của cán bộ, giáo viên. Có chế độ động viên, khen thưởng kịp thời, thoả đáng tạo động cơ thúc đẩy quá trình hoạt động TDTT. Bên cạnh đó có những hình thức giáo dục, kỷ luật nhằm giữ vững kỷ cương trong công tác giáo dục bồi dưỡng phẩm chất chính trị, đạo đức, tác phong của người cán bộ giáo viên TDTT.

Hình thức tổ chức thực hiện: Ban giám hiệu nhà trường căn cứ vào nhu cầu của công tác đào tạo tuyển thêm giảng viên TDTT; Khoa TDTT tham mưu cho Ban giám hiệu nhà trường xây dựng quy chế khen thưởng, kỷ

luật cũng như chế độ chính sách thoả đáng cho cán bộ, giảng viên TĐTT. Đề xuất với Ban giám hiệu cho tính giờ của giáo viên tham gia quản lý CLB TĐTT vào khối lượng giờ giảng dạy chính. Phân công giảng viên phụ trách tổ chức quản lý hoạt động của các CLB TĐTT theo đúng chuyên môn và soạn thảo tài liệu theo đúng nội dung chương trình mới; cán bộ, giảng viên TĐTT tự nêu cao tinh thần trách nhiệm của bản thân đối với công tác GDTC cũng như hoạt động TĐTT trong nhà trường.

Đánh giá hiệu quả việc áp dụng các nhóm giải pháp vào việc học tập môn học GDTC cho nữ sinh viên trường ĐHSP Thái Nguyên

Nhằm đánh giá hiệu quả của việc áp dụng các nhóm giải pháp vào việc học tập môn học GDTC cho nữ sinh viên trường ĐHSP Thái Nguyên, chúng tôi đã tiến hành thực nghiệm với 220 nữ sinh viên năm thứ nhất đang học trong trường ĐHSP Thái Nguyên. Thời gian tiến hành thực nghiệm kéo dài từ tháng 9/2009 đến tháng 9/2011, chúng tôi thu được kết quả như sau:

Kết quả học môn GDTC của nữ sinh viên trước và sau khi thực nghiệm

Bảng 1: Kết quả học môn GDTC của nữ sinh viên trường ĐHSP Thái Nguyên trước và sau khi thực nghiệm (n=220)

TT	Thời gian	Kết quả học tập môn GDTC			
		Xếp loại			
1	Trước TN 9/2009	Giỏi	Khá	TB	Yếu
		5.45	29.54	55.90	9.54
2	Sau TN 9/2011	12.27	39.54	46.36	1.81

Qua kết quả thu được trình bày ở bảng 1 thấy được sau khi ứng dụng các giải pháp kết quả học tập của nữ sinh viên khoa Văn trường ĐHSP Thái Nguyên đã có những tiến bộ rõ rệt. Nếu trước khi áp dụng các giải pháp đã lựa chọn số sinh viên đạt loại giỏi là 5.45% thì sau khi thực nghiệm đã tăng lên là 12.27%. Tương tự như vậy tỷ lệ số sinh viên đạt loại khá cũng tăng tới 10%, số trung bình giảm xuống và đặc biệt số sinh viên đạt loại yếu chỉ còn 1.81%.

Thực trạng thể lực của nữ sinh viên trường ĐHSP Thái Nguyên trước và sau thực nghiệm

Để đánh giá tính hiệu quả của các giải pháp đã lựa chọn, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra thể lực của 220 nữ sinh viên theo quy định của Bộ GD&ĐT.

Bảng 2. Năng lực thể chất của nữ sinh viên trường Đại học Sư phạm Thái Nguyên trước và sau thực nghiệm (n=220)

TT	Chỉ tiêu kiểm tra	Kết quả kiểm tra				P
		Trước TN 9/2009		Sau TN 9/2010		
		x	±δ	x	±δ	
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	15	1	17	1	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	156	16	160	20	<0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10 m(s)	13	1.3	13	1.3	<0.05
4	Chạy tụy sức 5 phút (m)	810	24	855	28	<0.05

Kết quả kiểm tra thể lực trên bảng 2 cho thấy, sau khi ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn năng lực thể chất của nữ sinh viên đã tốt hơn, sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất P < 0.05. Thể lực của các em nữ sinh viên đã được nâng cao rõ rệt nhờ áp dụng các nhóm giải pháp mà chúng tôi đề xuất.

Tóm lại, GDTC học đường là một bộ phận hết sức quan trọng và cơ bản của hoạt động thể dục, có vai trò tăng cường sức khoẻ nâng cao thể lực cho học sinh, sinh viên góp phần tích cực vào việc bồi dưỡng, đào tạo lớp người phát triển toàn diện để xây dựng và bảo vệ tổ quốc nhất là trong thời kỳ hiện đại hoá công nghiệp hoá đất nước. Trường ĐHSP Thái Nguyên trong những năm qua cũng không ngừng cố gắng nhằm thực hiện nhiệm vụ đó. Tuy nhiên, bên cạnh những kết quả đạt được, công tác GDTC trong nhà trường còn

có những hạn chế, nhất là vấn đề GDTC cho nữ sinh viên. Kết quả nghiên cứu của đề tài cho thấy, những giải pháp mà chúng tôi đưa ra là phù hợp và giúp các em nữ sinh nâng cao được thể chất của mình, cải thiện được điểm số rõ rệt. Nếu các giải pháp này được áp dụng triệt để trong nhà trường thì chắc chắn trong các năm học tới, sinh viên trường ĐHSP Thái Nguyên sẽ nâng cao được nhận thức, năng lực GDTC của mình.

SUMMARY

SOLUTION ON ENHANCING THE PHYSICAL ABILITY FOR FEMALE STUDENTS OF THAI NGUYEN UNIVERSITY OF EDUCATION

Cao Thị Phương Nhung^{1*}, Phạm Thị Bích Thảo², Nguyễn Thanh Trung³

¹College of Sciences – TNU, ²College of Education – TNU

Physical education - a basic and important part of sporting activity, plays a role on enhancing the physical health for pupils and students which participates actively in improving and educating them thoroughly in order to build and protect the Fatherland; especially in the age of modernization and industrialization. University of Education – Thai Nguyen University has been striving to fulfil the mission. However, collecting certain successes, physical education at Thai Nguyen University in general and at University of Education in particular still experiences difficulties, especially in applying physical education for female students. Most of students in Thai Nguyen University of Education are female, they are quite shy and timid. They are not eager or not healthy enough for doing physical education, so the results are not so good. For these reasons, we had decided to do a research on finding “SOLUTION ON ENHANCING THE PHYSICAL ABILITY FOR FEMALE STUDENTS OF THAI NGUYEN UNIVERSITY OF EDUCATION”. Six methods were applied in this research. The practical results shows that the solutions suggested are suitable and in some ways help the female students improve their physical ability and obviously get better marks.

Key words: *Physical education, female student, Thai Nguyen University of Education, physical ability, solution...*

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2001), *Nâng cao tầm vóc của cơ thể người*, Tài liệu chuyên đề số 1+2, Viện khoa học TĐTT, HN.
2. Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (2005), Luật Giáo dục - văn bản số: 38/2005/QH11.
3. Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (2006), Luật Thể dục, thể thao – văn bản số: 77/2006/QH11.
4. Nô vi cốp A.Đ, Matvêép L.P (1979), *Lý luận và phương pháp GDTC*, tập 1, Nxb TĐTT, HN.

Ngày nhận bài: 19/3/2013; Ngày phản biện: 26/3/2013; Ngày duyệt đăng: 06/6/2013

* Tel: 097 7749 339; Email: nhung.dhkhnt@gmail.com