

GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI 2

Tạ Hữu Minh¹

Tóm tắt: *Thực trạng thể chất của sinh viên không chuyên Giáo dục thể chất - Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 cho thấy: thể chất của sinh viên phát triển chưa đạt mức tối ưu so với tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Căn cứ cơ sở lý luận, thực trạng thể chất của sinh viên, đề tài đã lựa chọn được 03 giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên Trường Đại học Sư Phạm Hà Nội 2. Qua quá trình thực nghiệm cho thấy, giải pháp lựa chọn đã có ảnh hưởng tốt tới sự phát triển thể chất của sinh viên. Các giải pháp đó là: Nâng cao nhận thức về vị trí, vai trò và tác dụng của Giáo dục thể chất trong nhà trường; Tổ chức hướng dẫn cho sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao dưới hình thức: nhóm, tổ tập luyện; Thành lập các câu lạc bộ Thể dục thể thao trong khoa và nhà trường.*

Từ khoá: *phát triển thể chất, sinh viên, Trường Đại học Sư Phạm Hà Nội 2*

1. MỞ ĐẦU

Trường Đại học Sư phạm (ĐHSP) Hà Nội 2 là một trong những Trường Đại học đầu ngành trong hệ thống các trường Sư phạm của Việt Nam. Hàng nghìn thế hệ sinh viên đã tốt nghiệp đang làm công tác giáo dục và giữ những vị trí quan trọng trong ngành giáo dục của đất nước. Các hoạt động như: nghiệp vụ sư phạm, nghiên cứu khoa học thuộc lĩnh vực sư phạm được nhà trường hết sức quan tâm. Bên cạnh đó công tác giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên cũng được nhà trường chú ý vì đây là một nội dung quan trọng trong công tác giáo dục và đào tạo góp phần xây dựng, phát triển con người phát triển toàn diện.

Thể chất là chỉ chất lượng của cơ thể con người. Đó là những đặc trưng tương đối ổn định về hình thái và chức năng cơ thể được hình thành và phát triển do bẩm sinh di truyền và điều kiện sống (bao gồm cả giáo dục, rèn luyện) [2]. Giáo dục thể chất là hoạt động gắn bó chặt chẽ và có ảnh hưởng đến quá trình phát triển thể chất.

Qua thực trạng thể chất của sinh viên không chuyên GDTC – Trường ĐHSP Hà Nội 2 cho thấy: Thể chất của sinh viên phát triển còn hạn chế, chưa đạt mức tối ưu. Nguyên nhân ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của sinh viên không chuyên GDTC – Trường ĐHSP Hà Nội 2 là: Sinh viên (*đối với sinh viên năm thứ nhất*) quen với hoạt động GDTC ở trường phổ thông như: ít tập luyện, tập luyện mang tính hình thức. Do vậy, sinh viên có

¹ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

tâm thế ngại tập luyện, ngại vận động hoặc có nhận thức chưa đúng về môn học GDTC. Qua đó, sinh viên chưa chú ý đến các hoạt động tập luyện thể dục, thể thao ở Trường Đại học trong giờ học chính khóa cũng như ngoại khóa.

Nhằm tạo hứng thú, tinh thần tự giác, tích cực tập luyện thể dục thể thao (TDTT) trong sinh viên cần tăng cường các hình thức tập luyện và thúc đẩy phong trào tập luyện TDTT thường xuyên, liên tục trong sinh viên. Qua đó, mang lại hiệu quả trong việc rèn luyện, phát triển thể chất cho sinh viên. Tạo điều kiện cho sinh viên rèn luyện các phẩm chất, năng lực bản thân thông qua các hoạt động tập thể nói chung và hoạt động GDTC nói riêng. Lựa chọn giải pháp phù hợp nhằm thúc đẩy tính tự giác, tích cực cho sinh viên trong hoạt động GDTC, qua đó phát triển tối ưu thể chất cho sinh viên là vấn đề cần thiết trong giai đoạn hiện nay.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu [1], [2], [3], [4]; phương pháp phỏng vấn [3], phương pháp thực nghiệm sư phạm [3], phương pháp toán học thống kê [4].

Đối tượng nghiên cứu: giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên không chuyên GDTC – Trường ĐHSP Hà Nội 2.

Khách thể nghiên cứu: 350 sinh viên không chuyên GDTC – Trường ĐHSP Hà Nội 2, trong đó: $n_{\text{nam}} = 150$, $n_{\text{nữ}} = 200$.

2.2. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

2.2.1. Thực trạng thể chất của sinh viên không chuyên Giáo dục thể chất - Trường Đại học Sư Phạm Hà Nội 2

Nhằm đánh giá sự phát triển thể chất của sinh viên, hàng năm Khoa GDTC – Trường ĐHSP Hà Nội 2 đều tổ chức kiểm tra, đánh giá thể lực sinh viên theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên [1].

Qua thực trạng thể chất của sinh viên không chuyên GDTC – Trường ĐHSP Hà Nội 2 so với **tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo** [1], Từ đó, đưa ra phương pháp, hình thức, nội dung giảng dạy phù hợp nhằm phát triển tối ưu thể chất của sinh viên. Thực trạng thể chất của sinh viên không chuyên GDTC – Trường ĐHSP Hà Nội 2 được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1: Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm thể chất của sinh viên không chuyên GDTC – ĐHSP Hà Nội 2 ($n_{nam} = 150$, $n_{nữ} = 200$)

TT	Nội dung kiểm tra		Nhóm thực nghiệm					TCRLTT [1]	
			$\sum n$	$\bar{X}$	δ	n	Tỷ lệ %	Kết quả	Phân loại
1	Hình thái	Chiều cao (cm)	150	171.2	3.02	15	10.00	> 168	Tốt
				166.9	3.18	48	32.00	162 – 168	Đạt
				160.8	3.15	87	58.00	< 162	Trung bình
			200	159.8	3.26	28	14.00	> 156	Tốt
				154.8	3.04	71	35.50	151 – 156	Đạt
				149.9	3.22	101	50.50	< 151	Trung bình
2		Cân nặng (kg)	150	68.2	2.56	18	12.00	> 56	Tốt
				54.6	2.58	56	37.33	50.2 – 56	Đạt
				48.8	2.34	76	50.67	< 50.2	Trung bình
			200	53.8	2.76	28	14.00	> 48.2	Tốt
				47	3.26	66	33.00	43.4 – 48.2	Đạt
				42.2	3.15	106	53.00	< 43.4	Trung bình
3	Tổ chức thể lực	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s)	150	24	2.08	12	8.00	> 21	Tốt
				20	3.02	42	28.00	16 - 21	Đạt
				14	2.55	96	64.00	< 16	Trung bình
			200	22	2.68	22	11.00	> 18	Tốt
				16	3.02	48	24.00	15 - 18	Đạt

				13	2.67	130	65.00	< 15	Trung bình
4		Bật xa tại chỗ (cm)	150	228	3.02	19	12.67	> 222	Tốt
				210	2.52	52	34.67	205 - 222	Đạt
				198	2.18	79	52.67	< 205	Trung bình
			200	175	3.18	23	11.50	> 168	Tốt
				160	3.02	65	32.50	151 - 168	Đạt
				148	2.68	112	56.00	< 151	Trung bình
5		Chạy 30m xuất phát cao (s)	150	4.65	0.3	25	16.67	< 4.80	Tốt
				5.65	0.4	50	33.33	4.80 - 5.80	Đạt
				5.88	0.3	75	50.00	> 5.80	Trung bình
			200	5.78	0.4	32	16.00	< 5.80	Tốt
				6.75	0.3	57	28.50	5.80 - 6.80	Đạt
				7.02	0.3	111	55.50	> 6.80	Trung bình
6		Chạy tùy sức 5 phút (m)	150	1067	35.6	27	18.00	> 1050	Tốt
				975	32.4	39	26.00	940 - 1050	Đạt
				932	30.2	84	56.00	< 940	Trung bình
			200	958	28.2	29	14.50	> 930	Tốt
				890	24.9	52	26.00	850 - 930	Đạt
				839	28.9	119	59.50	< 850	Trung bình

Phân tích số liệu Bảng 1, cho thấy:

Các yếu tố về: hình thái, tổ chức thể lực của nhóm thực nghiệm ở mức đạt và tốt chưa cao. Như vậy, mức độ trung bình so với quy định đánh giá, xếp loại thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo còn ở mức cao (> 50%).

2.2.2. Lựa chọn giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên không chuyên Giáo dục thể chất - Trường Đại học Sư Phạm Hà Nội 2

Qua tham khảo tài liệu liên quan, đề tài tổng hợp những căn cứ, đề xuất giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên không chuyên GDTC – Trường ĐHSP Hà Nội 2. Giải pháp lựa chọn cần có căn cứ đảm bảo tính khoa học, độ tin cậy, tính thực tiễn, phù hợp với đặc điểm của sinh viên sư phạm, cụ thể:

Quan điểm, đường lối, chính sách của Đảng và Nhà nước về công tác TDTT và chiến lược phát triển con người toàn diện đã được quán triệt trong các văn kiện, chỉ thị, Nghị quyết của Ban chấp hành Trung ương Đảng cộng sản Việt Nam.

Chương trình giảng dạy môn GDTC cho sinh viên không chuyên GDTC – Trường ĐHSP Hà Nội 2.

Thực trạng thể chất của sinh viên không chuyên GDTC – Trường ĐHSP Hà Nội 2.

Nhu cầu thực tế của sinh viên, kết quả phỏng vấn các chuyên gia, nhà khoa học, giảng viên giảng dạy môn GDTC.

Điều kiện cơ sở vật chất, kinh phí, đội ngũ giảng viên giảng dạy và tổ chức quản lý của Khoa GDTC – Trường ĐHSP Hà Nội 2.

Từ những căn cứ và thực tiễn trên, qua tổng hợp và phân tích tài liệu liên quan, ý kiến chuyên gia trong lĩnh vực GDTC, đề tài đã xác định và lựa chọn giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên không chuyên GDTC – Trường ĐHSP Hà Nội 2, đó là:

Nâng cao nhận thức về vị trí, vai trò và tác dụng của GDTC trong nhà trường.

Cải tiến quá trình tổ chức thực hiện chương trình GDTC đã ban hành.

Tổ chức hướng dẫn cho sinh viên tự tập luyện ngoại khóa các môn thể thao dưới hình thức nhóm, tổ tập luyện.

Thành lập các câu lạc bộ thể thao trong khoa và nhà trường.

Thường xuyên tổ chức các giải thi đấu thể thao.

Sau khi đã tổng hợp được các giải pháp nhằm phát triển thể chất cho sinh viên không chuyên GDTC – Trường ĐHSP Hà Nội 2. Đề tài đã tiến hành phỏng vấn sinh viên (n = 500) để lựa chọn giải pháp một cách khách quan nhất. Kết quả được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên không chuyên GDTC – Trường ĐHSP Hà Nội 2

TT	CÁC GIẢI PHÁP LỰA CHỌN	KẾT QUẢ PHỎNG VẤN (n = 500)			
		Đồng ý	Tỷ lệ (%)	Không đồng ý	Tỷ lệ (%)
1	Nâng cao nhận thức về vị trí, vai trò và tác dụng của GDTC trong nhà trường.	500	100	0	0
2	Cải tiến quá trình tổ chức thực hiện chương trình GDTC đã ban hành.	388	77.6	112	22.4
3	Tổ chức hướng dẫn cho sinh viên tự tập luyện ngoại khóa các môn thể thao dưới hình thức nhóm, tổ.	438	87.6	62	12.4
4	Thành lập các câu lạc bộ thể thao trong khoa và nhà trường.	478	95.6	22	4.4
5	Thường xuyên tổ chức các giải thi đấu thể thao.	390	78	110	22

Từ kết quả thu được ở Bảng 2 cho thấy, cùng với nghiên cứu các tài liệu liên quan, đề tài đã lựa chọn được 3 giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên không chuyên GDTC – Trường Đại học Sư Phạm Hà Nội 2 có số phiếu đồng ý cao nhất (từ 80% trở lên), đó là:

Nâng cao nhận thức về vị trí, vai trò và tác dụng của GDTC trong nhà trường.

Tổ chức hướng dẫn cho sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao dưới hình thức: nhóm, tổ tập luyện.

Thành lập các câu lạc bộ TDTT trong khoa và nhà trường.

2.2.3. Ứng dụng giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên không chuyên Giáo dục thể chất - Trường Đại học Sư Phạm Hà Nội 2

Sau khi lựa chọn được giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên không chuyên GDTC – Trường ĐHSP Hà Nội 2. Đề tài tiến hành xây dựng, thực nghiệm các giải pháp đã lựa chọn, cụ thể:

Giải pháp: Nâng cao nhận thức về vị trí, vai trò và tác dụng của Giáo dục thể chất trong nhà trường.

Mục đích: Giúp sinh viên hiểu về vị trí, vai trò của tập luyện TDTT trong việc đào tạo con người phát triển một cách toàn diện và tác dụng của TDTT đối với sức khỏe. Từ đó, hình thành nhận thức đúng đắn và có tinh thần tự giác, thái độ tích cực trong học tập của sinh viên.

Tổ chức thực hiện

Phổ biến, quán triệt các định hướng và chỉ đạo về công tác TDTT của Đảng, Nhà nước. Tuyên truyền nhằm nâng cao nhận thức của thành viên trong trường từ các cấp lãnh đạo, quản lý, giảng viên đến sinh viên về tác dụng của tập luyện TDTT trong phát triển thể chất, năng khiếu và nâng cao thành tích thể thao. Qua đó, góp phần hình thành nhân cách, phẩm chất đạo đức, ý chí và xây dựng nếp sống văn hoá, phù hợp với tiêu chuẩn con người phát triển toàn diện, đấu tranh đẩy lùi tệ nạn xã hội.

Tổ chức các phong trào thi đua giúp sinh viên nâng cao nhận thức về TDTT, có thái độ tự giác, tích cực và hứng thú trong quá trình học tập. Duy trì thường xuyên các hoạt động TDTT, phát triển phong trào, qua đó góp phần nâng cao vai trò hoạt động GDTC của nhà trường.

Phối hợp với các bộ phận chức năng xây dựng chế độ động viên, khen thưởng các sinh viên tham gia phong trào TDTT và hoạt động GDTC của nhà trường.

Tổ chức các cuộc thi tìm hiểu về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT thông qua hội thảo, tọa đàm, kết hợp với đoàn thanh niên, các đoàn thể khác.

Giải pháp: Tổ chức hướng dẫn cho sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao dưới hình thức: nhóm, tổ tập luyện.

Mục đích: Hoạt động ngoại khóa góp phần nâng cao chất lượng GDTC cũng như phát triển thể chất cho sinh viên. Hoạt động ngoại khóa GDTC là một loại hình hoạt động cần thiết và quan trọng góp phần vào phát triển quá trình giáo dục chung.

Tổ chức thực hiện

Giảng viên tổ chức hướng dẫn sinh viên tự tập các môn thể thao dưới hình thức nhóm, tổ tập luyện qua các câu lạc bộ được thành lập theo quyết định của Trường, Khoa trong các giờ tập luyện ngoại khóa. Thành lập, chia nhóm nội dung tập luyện theo môn thể thao sinh viên chọn.

Giải pháp: Thành lập các câu lạc bộ Thể dục thể thao

Mục đích: Nhằm thu hút sinh viên tham gia tập luyện một cách có phương pháp và hệ thống nhằm nâng cao thể chất cũng như thành tích thể thao.

Tổ chức thực hiện

Ban Giám hiệu cho phép thành lập các câu lạc bộ thể thao, như: Bóng đá, Bóng chuyền, Bóng bàn, Cầu lông, Aerobic, Cờ vua, Điền kinh, Bóng rổ... Qua đó tuyển chọn, bồi dưỡng và huấn luyện các đội thể thao cho nhà trường tham dự các giải thi đấu do ngành Giáo dục – Đào tạo, Hội thể thao Đại học và chuyên nghiệp tổ chức. Sự thay đổi này sẽ giảm sự bị động trong công tác huấn luyện, thi đấu đồng thời duy trì và phát triển thể chất của sinh viên tốt hơn.

Sinh viên đăng ký tham gia các câu lạc bộ trong các năm học, giảng viên phụ trách câu lạc bộ lên kế hoạch và hướng dẫn sinh viên tập luyện ngoại khóa.

Qua đánh giá thể chất của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành thực nghiệm các giải pháp trên đối tượng nghiên cứu. Sau thực nghiệm, kết quả được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3: Thể chất của sinh viên không chuyên GDTC - Trường ĐHSP Hà Nội 2 sau thực nghiệm ($n_{nam} = 150$, $n_{nữ} = 200$)

TT	Nội dung kiểm tra		Nhóm thực nghiệm					TCRLTT [1]	
			$\sum n$	$\bar{X}$	δ	n	Tỷ lệ %	Kết quả	Phân loại
1	Hình thái	Chiều cao (cm)	150	172.1	2.88	22	14.67	> 168	Tốt
				168	3.06	68	45.33	162 – 168	Đạt
				161	2.65	60	40.00	< 162	Trung bình
			200	162.6	3.12	38	19.00	> 156	Tốt
				155.8	2.69	84	42.00	151 – 156	Đạt
				151	3.32	78	39.00	< 151	Trung bình
2		Cân nặng (kg)	150	70.4	2.48	26	17.33	> 56	Tốt
				55.9	2.7	68	45.33	50.2 – 56	Đạt
				50.2	2.48	56	37.33	< 50.2	Trung bình
			200	55.6	2.82	37	18.50	> 48.2	Tốt

				48.2	2.68	92	46.00	43.4 – 48.2	Đạt
				43.3	3.08	71	35.50	< 43.4	Trung bình
3	Tổ chất thể lực	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	150	25	2.26	46	30.67	> 21	Tốt
21				2.88	89	59.33	16 - 21	Đạt	
15				2.46	15	10.00	< 16	Trung bình	
200			24	2.46	39	19.50	> 18	Tốt	
			17	2.88	102	51.00	15 - 18	Đạt	
			14	2.32	59	29.50	< 15	Trung bình	
4		Bật xa tại chỗ (cm)	150	249	2.98	28	18.67	> 222	Tốt
236				238	86	57.33	205 - 222	Đạt	
204				2.02	36	24.00	< 205	Trung bình	
200			178	3.05	42	21.00	> 168	Tốt	
			168	2.98	93	46.50	151 - 168	Đạt	
			151	2.55	65	32.50	< 151	Trung bình	
5		Chạy 30m xuất phát cao (s)	150	4.42	0.2	36	24.00	< 4.80	Tốt
5.24				0.3	93	62.00	4.80 - 5.80	Đạt	
5.41				0.4	21	14.00	> 5.80	Trung bình	
200			5.28	0.2	45	22.50	< 5.80	Tốt	
			6.22	0.3	89	44.50	5.80 - 6.80	Đạt	

				6.87	0.4	66	33.00	> 6.80	Trung bình
6		Chạy tùy sức 5 phút (m)	150	1178	30.5	36	24.00	> 1050	Tốt
				1048	30.2	69	46.00	940 - 1050	Đạt
				938	30.4	45	30.00	< 940	Trung bình
			200	998	29.5	42	21.00	> 930	Tốt
				920	26.5	85	42.50	850 - 930	Đạt
				848	27.6	73	36.50	< 850	Trung bình

Phân tích số liệu thống kê ở Bảng 3, cho thấy: Sau khi thực nghiệm các giải pháp lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu, tỷ lệ sinh viên ở mức đạt và tốt theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo đều tăng ở tất cả các nội dung so với trước thực nghiệm, cụ thể:

Chỉ tiêu hình thái (nam và nữ) ở mức đạt và tốt: Chiều cao ở nam chiếm 60%, ở nữ chiếm 61%; Cân nặng ở nam chiếm 62,66%, ở nữ chiếm 64,5%.

Chỉ tiêu về tổ chất thể lực: Đối với nam sinh viên ở mức đạt ở mức đạt và tốt: Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) chiếm 90%; Bật xa tại chỗ (cm) chiếm 76%; Chạy 30m xuất phát cao (s) chiếm 86%; Chạy tùy sức 5 phút (m) chiếm 70%.

Đối với nữ sinh viên ở mức đạt ở mức đạt và tốt: Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) chiếm 70,50%; Bật xa tại chỗ (cm) chiếm 67,50%; Chạy 30m xuất phát cao (s) chiếm 67%; Chạy tùy sức 5 phút (m) chiếm 63,50%.

Như vậy, các tiêu chí ở mức tốt và đạt đều chiếm trên 50% sau thời gian thực nghiệm. Từ đó cho thấy, các giải pháp lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu đã mang lại hiệu quả so với trước thực nghiệm (*thực trạng thể chất của sinh viên*).

Để khẳng định tính hiệu quả của các giải pháp đã lựa chọn, đề tài tiến hành đánh giá nhịp tăng trưởng của đối tượng nghiên cứu ở thời điểm trước và sau thực nghiệm. Kết quả được thể hiện ở Bảng 4.

Bảng 4: Nhịp tăng trưởng của sinh viên không chuyên GDTC – Trường ĐHSP Hà Nội 2 trước và sau thực nghiệm ($n_{nam} = 150, n_{nữ} = 200$)

TT	Nội dung kiểm tra		Σn	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		W (%)	TCRLTT [1]	
				$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ		Kết quả	Phân loại
1	Hình thái	Chiều cao (cm)	150	171.2	3.02	172.1	2.88	0.26	> 168	Tốt
				166.9	3.18	168	3.06	0.33	162 – 168	Đạt
				160.8	3.15	161	2.65	0.06	< 162	Trung bình
			200	159.8	3.26	162.6	3.12	0.87	> 156	Tốt
				154.8	3.04	155.8	2.69	0.32	151 – 156	Đạt
				149.9	3.22	151	3.32	0.37	< 151	Trung bình
2		Cân nặng (kg)	150	68.2	2.56	70.4	2.48	1.59	> 56	Tốt
				54.6	2.58	55.9	2.7	1.18	50.2 – 56	Đạt
				48.8	2.34	50.2	2.48	1.41	< 50.2	Trung bình
			200	53.8	2.76	55.6	2.82	1.65	> 48.2	Tốt
				47	3.26	48.2	2.68	1.26	43.4 – 48.2	Đạt
				42.2	3.15	43.3	3.08	1.29	< 43.4	Trung bình
3	Tổ chức thể lực	Nhảy ngựa gấp bụng (lần/30s)	150	24	2.08	25	2.26	2.04	> 21	Tốt
				20	3.02	21	2.88	2.44	16 - 21	Đạt
				14	2.55	15	2.46	3.45	< 16	Trung bình
			200	22	2.68	24	2.46	4.35	> 18	Tốt
				16	3.02	17	2.88	3.03	15 - 18	Đạt
				13	2.67	14	2.32	3.70	< 15	Trung bình

4		Bật xa tại chỗ (cm)	150	228	3.02	249	2.98	4.40	> 222	Tốt
				210	2.52	236	238	5.83	205 - 222	Đạt
				198	2.18	204	2.02	1.49	< 205	Trung bình
			200	175	3.18	178	3.05	0.85	> 168	Tốt
				160	3.02	168	2.98	2.44	151 - 168	Đạt
				148	2.68	151	2.55	1.00	< 151	Trung bình
5		Chạy 30m xuất phát cao (s)	150	4.65	0.3	4.42	0.2	- 2.54	< 4.80	Tốt
				5.65	0.4	5.24	0.3	- 3.76	4.80 - 5.80	Đạt
				5.88	0.3	5.41	0.4	- 4.16	> 5.80	Trung bình
			200	5.78	0.4	5.28	0.2	- 4.52	< 5.80	Tốt
				6.75	0.3	6.22	0.3	- 4.09	5.80 - 6.80	Đạt
				7.02	0.3	6.87	0.4	- 1.08	> 6.80	Trung bình
6		Chạy tùy sức 5 phút (m)	150	1067	35.6	1178	30.5	4.94	> 1050	Tốt
				975	32.4	1048	30.2	3.61	940 - 1050	Đạt
				932	30.2	938	30.4	0.32	< 940	Trung bình
			200	958	28.2	998	29.5	2.04	> 930	Tốt
				890	24.9	920	26.5	1.66	850 - 930	Đạt
				839	28.9	848	27.6	0.53	< 850	Trung bình

Qua Bảng 4 đánh giá nhịp tăng trưởng W (%) về sự phát triển thể chất của đối tượng nghiên cứu sau quá trình thực nghiệm, cho thấy:

Các chỉ tiêu về hình thái: Chiều cao, cân nặng của sinh viên (nam, nữ) đều có sự tăng trưởng. Tuy nhiên, do đặc điểm phát triển sinh lý, thời gian thực nghiệm trong kỳ học GDTC nên sự tăng trưởng là không đáng kể.

Các chỉ tiêu về tố thể lực đối với nam, nữ sinh viên: Hầu hết các chỉ tiêu về tố chất vận động đều có sự tăng trưởng sau thực nghiệm tốt hơn so với trước thực nghiệm. Nguyên nhân do sinh viên bắt đầu tiếp cận tốt hơn chương trình học tập, phương pháp tập luyện cũng như các phương pháp được đề tài đề xuất áp dụng thực hiện.

Nhận xét chung:

Đối với năm thứ nhất: Sinh viên có sự thay đổi môi trường và bắt đầu học tập, rèn luyện theo chương trình đào tạo mới ở trường Đại học. Sự phát triển thể chất vẫn ở mức độ trung bình, nên cần có các giải pháp tích cực, hiệu quả, khoa học để phát triển thể chất cho sinh viên. Sau một năm học tập và rèn luyện, sinh viên đã có nền tảng thể lực, nhận thức được về vị trí, vai trò và tác dụng của GDTC trong nhà trường, cùng với tham gia các phong trào như: Hoạt động TDTT ngoại khóa, các câu lạc bộ TDTT. Từ đó có ảnh hưởng tốt tới các tố chất thể lực của sinh viên.

3. KẾT LUẬN

Qua đánh trạng thể chất sinh viên không chuyên GDTC – Trường ĐHSP Hà Nội 2 cho thấy: thể chất của sinh viên chưa đạt mức tối ưu, nhất là sinh viên năm đầu do các em mới tiếp cận với môi trường học tập ở Đại học nên còn nhiều hạn chế.

Đề tài đã lựa chọn được 03 giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên không chuyên GDTC – Trường ĐHSP Hà Nội 2, đó là: Nâng cao nhận thức về vị trí, vai trò và tác dụng của GDTC trong nhà trường; Tổ chức hướng dẫn cho sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao dưới hình thức: nhóm, tổ tập luyện; Thành lập các câu lạc bộ TDTT trong khoa và nhà trường.

Qua quá trình thực nghiệm và đánh giá hiệu quả các giải pháp lựa chọn, cho thấy: thể chất của sinh viên đặc biệt là các tố chất vận động đều có sự phát triển tốt hơn. Như vậy, các giải pháp đề tài lựa chọn phù hợp và tác động tốt đến sự phát triển thể chất của sinh viên không chuyên GDTC – Trường ĐHSP Hà Nội 2.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2006), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb thể dục thể thao, Hà Nội.

PHYSICAL DEVELOPMENT SOLUTIONS FOR NON - SPECIAL STUDENTS PHYSICAL EDUCATION – HANOI PEDAGOGICAL UNIVERSITY 2

Ta Huu Minh

Abstract: *The physical status of non-specialized students in Physical Education – Hanoi Pedagogical University 2 shows that: Physical development of students has not reached the optimal level compared to the standards of the Ministry of Education and Training. Based on the theoretical basis and physical status of students, the topic has selected 03 physical development solutions for students of Hanoi Pedagogical University 2. Through the experimental process, it has been shown that the selected solution has a good influence on the physical development of students. The solutions are: Raising awareness about the position, role and effects of Physical Education in schools; Organize guidance for students to participate in extra-curricular activities in sports in the form of: groups, practice groups; Establish sport clubs in the faculty and school.*

Keywords: *Physical development, students, Hanoi Pedagogical University 2*

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 12-11-2022; ngày phản biện đánh giá: 03-12-2022; ngày chấp nhận đăng: 03-01-2023)