

# LỰA CHỌN GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIẾN TRÚC THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SELECTING SOLUTION IMPROVE PHYSICAL FITNESS FOR STUDENT AT UNIVERSITY OF ARCHITECTURE HO CHI MINH CITY

**TÓM TẮT:** Thông qua phân tích thực trạng, đồng thời kiểm nghiệm độ tin cậy của các giải pháp, nghiên cứu đã lựa chọn được 08 nhóm giải pháp tổ chức hoạt động giáo dục thể chất, thể dục thể thao nâng cao thể chất cho sinh viên Trường Đại học Kiến trúc Thành phố Hồ Chí Minh đảm bảo độ tin cậy và phù hợp.

**TỪ KHÓA:** Lựa chọn, giải pháp; nâng cao thể chất; sinh viên.

**ABSTRACT:** Through analyzing the current situation and testing the reliability of the solutions, the study has selected 08 groups of solutions to organize physical education and sports activities to improve physical fitness for students of the University of Architecture Ho Chi Minh City ensures reliability and suitability.

**KEYWORDS:** Select, solution, improve physical fitness, student.

**ĐẶNG MINH KHOA  
NGUYỄN VĂN THÀNH**

*Trường Đại học Kiến trúc  
Thành phố Hồ Chí Minh*

**NGUYỄN THANH TÙNG**

*Trường Đại học Thể dục Thể thao  
Thành phố Hồ Chí Minh*

**DANG MINH KHOA  
NGUYEN VAN THANH**

*University of Architecture  
Ho Chi Minh city*

**NGUYEN THANH TUNG**

*University of Sport Ho Chi Minh city*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Kiến trúc Thành phố Hồ Chí Minh (University of Architecture Ho Chi Minh City) Được thành lập năm 1976 là một trường đại học chuyên ngành với thế mạnh về đào tạo nhóm ngành xây dựng và thiết kế tại Việt Nam, thành viên của Bộ Xây dựng. Bên cạnh đào tạo, trường còn là trung tâm nghiên cứu, cố vấn, thực hiện các dự án cho doanh nghiệp và Chính phủ Việt Nam, tiêu biểu như Phố đi bộ Nguyễn Huệ và Cầu Vàng. Hiện tại, trường đã có tổng cộng năm cơ sở đào tạo tại ba thành phố khác nhau. Trong đó có một cơ sở tại Thành phố Đà Lạt, hai cơ sở tại Thành phố Cần Thơ. Hiện nay, trường có 396 giảng viên có trình độ từ thạc sĩ trở lên (trong đó có 8 nhà giáo ưu tú, 13 phó

giáo sư, 80 tiến sĩ, thạc sĩ (với 27 người đang học nghiên cứu sinh), 09 giảng viên đang học tập, nghiên cứu ở nước ngoài), 9 khoa, trường có hơn 7.639 sinh viên (SV).

Hằng năm có khoảng 1000 SV sau khi ra trường ở các hệ đào tạo, thì việc đảm bảo đầy đủ sức khỏe cho họ cũng hết sức quan trọng, bởi sức khỏe là tiền đề để con người phát triển trí tuệ, tiếp thu kiến thức, kỹ năng kỹ xảo vận động trong cuộc sống. Tuy nhiên đây là một công tác hết sức khó khăn, đòi hỏi nhiều công sức cả về trí tuệ và điều kiện cơ sở vật chất, ý thức tự giác của SV đối với rèn luyện thể chất còn kém; sự quan tâm của xã hội với công tác thể dục thể thao (TDTT) còn chưa tương xứng. Với số lượng SV đông, thời gian tập



luyện nội khóa ít, cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy TDTT thiếu thốn, đội ngũ giáo viên giảng dạy thiếu về số lượng, chất lượng chưa đáp ứng được yêu cầu, nên công tác giáo dục thể chất cho SV còn nhiều hạn chế, ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của SV. Vì vậy, việc tìm ra các giải pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC nói chung cũng như phát triển thể chất cho SV Trường Đại học Kiến trúc Thành phố Hồ Chí Minh nói riêng là vấn đề hết sức cần thiết cần được tiến hành nghiên cứu. Bài viết này nhằm mục đích tìm ra các giải pháp nâng cao thể chất cho SV của nhà trường đảm bảo độ tin cậy, phù hợp với điều kiện thực tiễn tại đơn vị.

**Phương pháp nghiên cứu:**  
Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu như sau: Phương pháp phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán thống kê.

**Khách thể nghiên cứu:**  
+ Khách thể phỏng vấn: 25 người là các cán bộ quản lý, giảng viên và những người có liên quan đến công tác GDTC tại các trường Đại học, Cao đẳng ở trong và ngoài Trường Đại học Kiến trúc Thành phố Hồ Chí Minh.

+ Khách thể kiểm tra sư phạm: 250 SV (160 SV nam và 90 SV nữ) cùng lứa tuổi 2005 tại thời điểm nghiên cứu và

đang học năm nhất tại Trường Đại học Kiến trúc Thành phố Hồ Chí Minh.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Lựa chọn và ứng dụng giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên Trường Đại học Kiến trúc Thành phố Hồ Chí Minh.

#### 2.1.1. Lựa chọn giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên Trường Đại học Kiến trúc Thành phố Hồ Chí Minh.

Từ kết quả phân tích thực trạng hoạt động GDTC, tác giả tiến hành đề xuất các giải pháp pháp triển thể chất cho SV tại Trường Đại học Kiến trúc Thành phố Hồ Chí Minh bao gồm các nội dung tại bảng 1.

Từ kết quả các giải pháp đã đề

**BẢNG 1: KẾT QUẢ LỰA CHỌN CÁC GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIẾN TRÚC THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH (n=20)**

| TT | CÁC GIẢI PHÁP                                                                                                                                                   | LỰA CHỌN |     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|
|    |                                                                                                                                                                 | SL       | TL% |
| I  | <b>Nhóm giải pháp tăng cường sự quản lý, kiểm soát chất lượng dạy - học GDTC và hoạt động TDTT trường học:</b>                                                  | 20       | 100 |
| 1  | Tăng cường sự quản lý chặt chẽ về giảng dạy GDTC giờ học chính khóa, quản lý việc dạy học GDTC theo qui định của Bộ Giáo dục và Đào tạo và của trường           | 20       | 100 |
| 2  | Tăng cường kiểm soát việc thực hiện chương trình, tiến trình, đề cương chi tiết, giáo án giảng dạy GDTC trong giờ học chính khóa.                               | 20       | 100 |
| 3  | Kiểm tra các chỉ số thể chất của SV ở giáo án số 1,2, và kết thúc môn học để nắm vững các thông số thể chất của SV, làm cơ sở để kiểm soát chất lượng giảng dạy | 20       | 100 |
| 4  | Tăng cường thanh tra, giám sát hoạt động giảng dạy của GV và hoạt động học của SV trong giờ học GDTC.                                                           | 20       | 100 |
| 5  | Tăng cường giám sát việc thực hiện kế hoạch hoạt động TDTT trường học của Bộ môn GDTC hàng năm và đánh giá kết quả thực hiện kế hoạch.                          | 20       | 100 |
| II | <b>Nhóm giải pháp tăng cường cải tiến nội dung chương trình giảng dạy GDTC</b>                                                                                  | 18       | 96  |
| 6  | Cải tiến nội dung chương trình GDTC phù hợp với điều kiện một cách linh hoạt hàng năm, nếu cần thiết có thể tăng giờ học TDTT.                                  | 18       | 96  |
| 7  | Đảm bảo giảng dạy lý thuyết từ 10-15% thời lượng chương trình để SV có thể hiểu hơn tác dụng của GDTC đối với sức khỏe và phát triển thể chất của chính mình.   | 18       | 96  |
| 8  | Tăng cường đưa các môn TDTT phù hợp với nhu cầu tập luyện của SV vào giờ học tự chọn GDTC.                                                                      | 18       | 96  |
| 9  | Cần xây dựng hệ thống các bài tập củng cố sức khỏe và phát triển thể chất phù hợp với SV và phân bổ chúng một cách hợp lý vào các giáo án giảng dạy.            | 18       | 96  |

|            |                                                                                                                                                                                                            |           |            |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|
| <b>III</b> | <b>Nhóm giải pháp tăng cường giáo dục động cơ, ý thức học tập cho SV.</b>                                                                                                                                  | <b>20</b> | <b>100</b> |
| 10         | Phối hợp với Đoàn trường tổ chức các cuộc thi tìm hiểu về TDTT cho SV, được thực hiện bằng các trò chơi phù hợp vào những dịp chào mừng các ngày Lễ lớn hàng năm.                                          | 20        | 100        |
| 11         | Đa dạng hóa các hình thức giáo dục, nâng cao nhận thức về vị trí, vai trò và tác dụng của GDTC đến sự phát triển thể chất của SV.                                                                          | 20        | 100        |
| 12         | Mỗi giờ học GDTC, giáo viên cần lồng ghép các biện pháp giáo dục cần thiết để SV có thể ý thức thực sự về động cơ của mình, qua đó SV có thể cải thiện thái độ của mình về giờ học TDTT một cách tích cực. | 20        | 100        |
| 13         | Giáo dục SV xác định và xây dựng được động cơ học tập, tập luyện TDTT đúng đắn để hình thành cho họ có thói quen tập luyện TDTT thường xuyên nhằm phát triển thể chất.                                     | 20        | 100        |
| 14         | Tăng cường kiểm tra ý thức học tập, tập luyện trong giờ học GDTC của SV như đảm bảo giờ lên lớp, mặc đồng phục, thực hiện các bài tập về nhà đầy đủ và tác phong ...đúng qui định                          | 20        | 100        |
| <b>IV</b>  | <b>Nhóm giải pháp tăng cường ứng dụng các PP giảng dạy TDTT hiệu quả.</b>                                                                                                                                  | <b>16</b> | <b>92</b>  |
| 15         | Tăng cường sử dụng các PP DH hiện đại nhằm tạo hứng thú cho SV trong quá trình học tập, luyện tập TDTT ở các giờ học GDTC nội và ngoại khóa.                                                               | 16        | 92         |
| 16         | Ứng dụng quan điểm dạy học, lấy SV làm trung tâm trong quá trình dạy học GDTC.                                                                                                                             | 16        | 92         |
| 17         | Lựa chọn các PP dạy học TDTT phải đảm bảo tính vừa sức, phù hợp với trình độ vận động của SV, các điều kiện, cơ sở vật chất, dụng cụ tập luyện và các yếu tố có liên quan khác.                            | 16        | 92         |
| 18         | Trong quá trình giảng dạy, cần phối hợp sử dụng các phương pháp giảng giải, làm mẫu, phương pháp hoàn chỉnh, phân đoạn, tập luyện, sửa chữa động tác sai...một cách phù hợp và có khoa học.                | 16        | 92         |
| 19         | Áp dụng linh hoạt PP trò chơi và phương pháp thi đấu trong giờ, liên tục cổ vũ, khích lệ, động viên các SV tập luyện;                                                                                      | 16        | 92         |
| 20         | Các PP giảng dạy TDTT được sử dụng phải có tác động toàn diện để phát triển thể chất, kỹ thuật và phẩm chất đạo đức của SV.                                                                                | 16        | 92         |
| <b>V</b>   | <b>Nhóm giải pháp tăng cường các hoạt động tự tập, sinh hoạt ngoại khóa ở câu lạc bộ TDTT trường học.</b>                                                                                                  | <b>17</b> | <b>94</b>  |
| 21         | Giáo viên cho bài tập về nhà, hướng dẫn SV tự tập và kiểm tra, đánh giá kết quả tự tập của SV vào các giáo án sau đó.                                                                                      | 17        | 94         |
| 22         | Tích cực hướng dẫn SV biết cách xây dựng kế hoạch và thực hiện kế hoạch tự tập luyện TDTT có hiệu quả                                                                                                      | 17        | 94         |
| 23         | Tích cực hướng dẫn SV biết cách lựa chọn các phương pháp và phối hợp các hình thức tập luyện TDTT từng môn phù hợp                                                                                         | 17        | 94         |
| 24         | Xây dựng nội dung và hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa phù hợp với điều kiện của trường và của SV.                                                                                                       | 17        | 94         |
| 25         | Thành lập thêm các câu lạc bộ TDTT theo nhu cầu tập luyện của SV và khuyến khích SV tham gia tập luyện các môn TDTT ở các câu lạc bộ trong trường và ngoài trường.                                         | 17        | 94         |
| 26         | Giáo viên khuyến khích SV thường xuyên tự kiểm tra sự phát triển hình thái, thể lực của mình trong quá trình tập luyện TDTT                                                                                | 17        | 94         |
| 27         | Tăng cường phụ đạo ngoại khóa có sự hướng dẫn của giáo viên cho SV yếu kém cả kỹ thuật và thể lực để tăng cường sự phát triển thể chất cho SV.                                                             | 17        | 94         |
| <b>VI</b>  | <b>Nhóm giải pháp nâng cao lượng vận động trong các giờ học thực hành TDTT.</b>                                                                                                                            | <b>16</b> | <b>92</b>  |
| 28         | Nâng cao lượng vận động cần phải tuân thủ nguyên tắc: từ nhẹ đến nặng, từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp phải được kiểm tra một cách có hệ thống.                                                    | 16        | 92         |
| 29         | Lượng vận động của các bài tập nên được bố trí tăng dần theo qui luật và có hệ thống trong các giáo án giảng dạy thực hành TDTT ở các giờ học GDTC.                                                        | 16        | 92         |
| 30         | Tăng cường kiểm tra và đánh giá mức độ tác động của lượng vận động sau mỗi buổi tập, mỗi giai đoạn và kết thúc môn học để tiến hành điều chỉnh lượng vận động cho phù hợp với năng lực thể chất của SV     | 16        | 92         |
| <b>VII</b> | <b>Nhóm giải pháp tăng cường thi đấu TDTT trường học và kiểm tra thể lực.</b>                                                                                                                              | <b>16</b> | <b>92</b>  |
| 31         | Tăng cường tổ chức các giải thi đấu thi đấu cho SV trong trường vào các ngày lễ lớn hàng năm. Đăng cai tổ chức các giải TDTT SV mở rộng ở địa bàn tỉnh tham gia.                                           | 16        | 92         |



|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |           |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| 32   | Xây dựng các đội tuyển từng môn TDTT, tuyển chọn vận động viên thường xuyên bổ sung vào đội tuyển và đưa vận động viên vào các Câu lạc bộ TDTT tập luyện                                                                                                                                                                                                                 | 16        | 92        |
| 33   | Tăng cường sử dụng các test theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên để kiểm tra thể lực cho SV trong quá trình dạy học TDTT. Đặc biệt là lúc bắt đầu và kết thúc môn học GDTC, để có cơ sở đánh giá trình độ thể lực của SV. | 16        | 92        |
| 34   | Các giáo án nên được bố trí các bài tập thể lực với hình thức kiểm tra để tạo cho SV có động lực thực hiện tốt.                                                                                                                                                                                                                                                          | 16        | 92        |
| 35   | Nội dung kiểm tra thể lực giữa và kết thúc môn học nhằm nâng cao thể lực, đáp ứng tiêu chuẩn rèn luyện thân thể ở các lứa tuổi SV.                                                                                                                                                                                                                                       | 16        | 92        |
| VIII | <b>Nhóm giải pháp tăng cường dự giờ và thảo luận của các GV trong Bộ môn</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>14</b> | <b>88</b> |
| 36   | Tăng cường dự giờ của GV mỗi phần 1 lần để góp ý giờ giảng cho GV nhằm giúp cho GV nâng cao nghệ thuật sư phạm.                                                                                                                                                                                                                                                          | 14        | 88        |
| 37   | Tăng cường thảo luận giữa các giảng viên Bộ môn GDTC vào các cuộc họp giao ban đưa ra các biện pháp để nâng cao thể chất của SV                                                                                                                                                                                                                                          | 14        | 88        |
| 38   | Hàng năm nên tổ chức các cuộc hội thảo về công tác giảng dạy GDTC trường học nhằm tìm ra các GP cần thiết để nâng cao năng lực thể chất của SV                                                                                                                                                                                                                           | 14        | 88        |

xuất, nghiên cứu tiến hành lập phiếu và phỏng vấn các khách thể là các cán bộ quản lý, giảng viên và những người có liên quan đến công tác GDTC tại các trường Đại học, Cao đẳng ở trong và ngoài Trường Đại học Kiến trúc Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả phỏng vấn tại bảng 1 cho thấy các giải pháp đều được đánh giá ở mức đồng ý từ 85% trở lên. Kết quả đánh giá cho thấy rằng các giải pháp này phù hợp với điều kiện thực tiễn của trường và đảm bảo độ tin cậy. Đây là cơ sở quan trọng để tiến hành thực nghiệm nhằm nâng cao thể chất cho SV Trường Đại học Kiến trúc Thành phố Hồ Chí Minh.

#### 2.1.2. Ứng dụng giải pháp phát triển thể chất cho sinh viên Trường Đại học Kiến trúc Thành phố Hồ Chí Minh.

Từ nội dung các giải pháp đã được lựa chọn, nghiên cứu tiến hành tổ chức thực nghiệm (TN) tại Trường Đại học Kiến trúc Thành phố Hồ Chí Minh Mẫu thực nghiệm là: 250 SV

(160 SV nam và 90 SV nữ) sinh cùng lứa tuổi 2005 tại thời điểm nghiên cứu và đang học năm thứ nhất tại Trường.

Nghiên cứu chia khách thể TN như sau: nhóm TN là 125 SV gồm 80 nam và 45 nữ, nhóm ĐC là 125 SV gồm 80 nam và 45 nữ. Nhóm TN sẽ được tác động bởi các giải pháp được lựa chọn, nhóm ĐC tham gia học tập GDTC bình thường theo nội dung chương trình hiện hành, không có tác động của các giải pháp. Nội dung thực nghiệm trong một năm học từ tháng 9 đến tháng 5 năm học 2022- 2023.

### 2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm giải pháp nâng cao thể chất cho sinh viên Trường Đại học Kiến trúc Thành phố Hồ Chí Minh

#### 2.2.1. Thực trạng thể chất của sinh viên nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm

Qua bảng 2 và bảng 3 cho thấy, hình thái và chức năng của SV nam, nữ của 02 nhóm ĐC

và nhóm TN có  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ , nên sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$  điều này cho thấy, trước TN hình thái và chức năng của nhóm ĐC và nhóm TN tương đồng và không có sự khác biệt về thống kê.

#### 2.2.2. Hiệu quả tác động của các giải pháp đến sự phát triển thể chất của sinh viên sau thực nghiệm

+ Nhóm thực nghiệm: Nhìn chung, kết quả kiểm tra các chỉ tiêu hình thái – chức năng của SV nam, nữ Trường Đại học Kiến trúc Thành phố Hồ Chí Minh nhóm TN sau khi sử dụng các giải pháp đều có sự tăng trưởng đáng kể, chứng tỏ là thể lực của nhóm TN có sự phát triển, với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.96$ , sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng  $P < 0.05$ .

+ Nhóm đối chứng: Nhìn chung, Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu hình thái – chức năng của SV nam, nữ Trường Đại học Kiến trúc Thành phố Hồ Chí Minh nhóm ĐC cho thấy, sự phát triển

**BẢNG 2: THỰC TRẠNG THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN NAM NHÓM THỰC NGHIỆM VÀ NHÓM ĐỐI CHỨNG TRƯỚC THỰC NGHIỆM (n=160)**

| NỘI DUNG            | CÁC TEST ĐÁNH GIÁ                | NHÓM THỰC NGHIỆM (n=80) |          | NHÓM ĐỐI CHỨNG (n=80) |          | SO SÁNH 2 NHÓM ( $t_{\text{bảng}} = 1.96$ ) |       |
|---------------------|----------------------------------|-------------------------|----------|-----------------------|----------|---------------------------------------------|-------|
|                     |                                  | $\bar{x}$               | $\sigma$ | $\bar{x}$             | $\sigma$ | t                                           | P     |
| Hình thái Chức năng | Chiều cao đứng (cm)              | 162.4                   | 3.92     | 160.4                 | 3.53     | 1.796                                       | >0.05 |
|                     | Cân nặng (kg)                    | 56.71                   | 6.07     | 54.98                 | 5.223    | 1.953                                       | >0.05 |
|                     | Chỉ số BMI (kg/cm <sup>2</sup> ) | 21.80                   | 2.59     | 21.41                 | 2.173    | 1.058                                       | >0.05 |
|                     | Chỉ số Quetelet                  | 351.7                   | 38.8     | 343                   | 32.84    | 1.526                                       | >0.05 |
|                     | Chỉ số công năng tim (HW)        | 12.41                   | 3.03     | 12.47                 | 2.872    | 0.107                                       | >0.05 |
| Các tổ chất thể lực | Lực bóp tay thuận (kg)           | 40.22                   | 3.93     | 39.21                 | 3.929    | 1.62                                        | >0.05 |
|                     | Nằm ngửa gập thân (lần/30 giây)  | 19.66                   | 1.64     | 19.23                 | 2.006    | 1.485                                       | >0.05 |
|                     | Bật xa tại chỗ (cm)              | 214.9                   | 18.4     | 214.9                 | 21.79    | 0.003                                       | >0.05 |
|                     | Chạy 30m XPC (giây)              | 5.17                    | 0.38     | 5.1                   | 0.36     | 1.191                                       | >0.05 |
|                     | Chạy con thoi 4x10m (giây)       | 10.27                   | 0.63     | 10.28                 | 0.633    | 0.1                                         | >0.05 |
|                     | Chạy 5 phút tùy sức (m)          | 984                     | 37.8     | 961.3                 | 52.8     | 1.893                                       | >0.05 |

**BẢNG 3: THỰC TRẠNG THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN NỮ NHÓM THỰC NGHIỆM VÀ NHÓM ĐỐI CHỨNG TRƯỚC THỰC NGHIỆM (n=90)**

| NỘI DUNG            | CÁC TEST ĐÁNH GIÁ                | NHÓM THỰC NGHIỆM (n=45) |          | NHÓM ĐỐI CHỨNG (n=45) |          | SO SÁNH 2 NHÓM ( $t_{\text{bảng}} = 1.96$ ) |       |
|---------------------|----------------------------------|-------------------------|----------|-----------------------|----------|---------------------------------------------|-------|
|                     |                                  | $\bar{x}$               | $\sigma$ | $\bar{x}$             | $\sigma$ | t                                           | P     |
| Hình thái Chức năng | Chiều cao đứng (cm)              | 155.5                   | 4.08     | 154.6                 | 4.812    | 0.978                                       | >0.05 |
|                     | Cân nặng (kg)                    | 46.7                    | 4        | 46.37                 | 3.553    | 0.414                                       | >0.05 |
|                     | Chỉ số BMI (kg/cm <sup>2</sup> ) | 19.36                   | 2.12     | 19.46                 | 1.896    | 0.236                                       | >0.05 |
|                     | Chỉ số Quetelet                  | 300.7                   | 28.5     | 300.3                 | 24.61    | 0.066                                       | >0.05 |
|                     | Chỉ số công năng tim (HW)        | 12.05                   | 3.65     | 11.02                 | 3.204    | 1.423                                       | >0.05 |
| Các tổ chất thể lực | Lực bóp tay thuận (kg)           | 26.31                   | 2.85     | 26.71                 | 3.238    | 0.622                                       | >0.05 |
|                     | Nằm ngửa gập thân (lần/30 giây)  | 15.73                   | 1.53     | 15.36                 | 1.401    | 1.197                                       | >0.05 |
|                     | Bật xa tại chỗ (cm)              | 158.8                   | 15.4     | 155.8                 | 16.89    | 1.174                                       | >0.05 |
|                     | Chạy 30m XPC (giây)              | 6.43                    | 0.6      | 6.51                  | 0.596    | 0.849                                       | >0.05 |
|                     | Chạy con thoi 4x10m (giây)       | 12.54                   | 0.74     | 12.41                 | 0.684    | 1.156                                       | >0.05 |
|                     | Chạy 5 phút tùy sức (m)          | 831.4                   | 66.1     | 813.9                 | 63.9     | 1.815                                       | >0.05 |

chưa cao, được biểu hiện ở  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ , nên sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng  $P > 0.05$ , xảy ra nhiều ở các chỉ tiêu của các nhóm ĐC. Điều này chứng tỏ, sau TN nhóm ĐC có sự phát triển thể lực không đồng đều giữa các chỉ tiêu.

Tóm lại: Qua bảng 4 và 5 cho thấy, nhịp độ tăng trưởng W% các chỉ số hình thái – chức năng của nhóm TN cao hơn nhiều so với nhóm ĐC.

❖ **So sánh trình độ thể lực** của sinh viên với các tiêu chuẩn quy định theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên sau thực nghiệm

Kết quả được trình bày ở bảng 6 cho thấy, sau TN tỷ lệ % thể lực các nhóm đều có phần dịch chuyển về mức đạt và tốt. Tuy nhiên nhóm SV tham gia

TN chiếm tỷ lệ ở mức đạt và tốt nhiều hơn nhóm ĐC, trong khi đó nhóm ĐC vẫn còn ở mức không đạt nhiều. Điều này chứng tỏ rằng, các giải pháp có liên quan được sử dụng có hiệu quả thiết thực trong việc nâng cao thể chất cho SV.

*2.2.3. Kết quả đánh giá của cán bộ quản lý, giảng viên về hiệu quả tác động của các giải pháp đến sự phát triển thể chất của sinh viên sau một năm thực nghiệm*



**BẢNG 4: SO SÁNH SỰ BIẾN ĐỔI THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIẾN TRÚC THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH Ở 2 NHÓM SAU THỰC NGHIỆM CÁC GIẢI PHÁP (n=160)**

| NỘI DUNG            | ĐỐI TƯỢNG                  | NHÓM THỰC NGHIỆM (n = 80) |        |                 |        |                                    |        |           |        | NHÓM ĐỐI CHỨNG (n = 80) |        |           |      | SO SÁNH 2 NHÓM (t <sub>bảng</sub> = 1.96) |       |
|---------------------|----------------------------|---------------------------|--------|-----------------|--------|------------------------------------|--------|-----------|--------|-------------------------|--------|-----------|------|-------------------------------------------|-------|
|                     |                            | Sau thực nghiệm           |        |                 |        | So sánh (t <sub>bảng</sub> = 1.96) |        |           |        | Sau thực nghiệm         |        |           |      | So sánh (t <sub>bảng</sub> = 1.96)        |       |
|                     |                            | Trước thực nghiệm         |        | Sau thực nghiệm |        | W%                                 |        | T         |        | P                       |        | σ         |      | W%                                        |       |
|                     |                            | $\bar{x}$                 | σ      | $\bar{x}$       | σ      | $\bar{x}$                          | σ      | $\bar{x}$ | σ      | $\bar{x}$               | σ      | $\bar{x}$ | σ    | $\bar{x}$                                 | P     |
| Hình Thái Chức năng | Chiều cao đứng (cm)        | 162.41                    | 3.922  | 162.19          | 3.894  | 0.48                               | 13.314 | <0.05     | 160.35 | 3.53                    | 161.03 | 3.536     | 0.42 | 12.312                                    | <0.05 |
|                     | Cân nặng (kg)              | 56.73                     | 6.074  | 59.08           | 5.854  | 4.06                               | 3.851  | <0.05     | 54.98  | 5.223                   | 56.33  | 5.533     | 2.43 | 11.902                                    | <0.05 |
|                     | Chỉ số BMI (kg/cm2)        | 21.81                     | 2.585  | 22.51           | 2.543  | 3.16                               | 2.947  | <0.05     | 21.41  | 2.173                   | 21.75  | 2.285     | 1.58 | 7.899                                     | <0.05 |
|                     | Chỉ số Quetelet            | 351.68                    | 38.77  | 364.55          | 37.71  | 3.59                               | 3.41   | <0.05     | 343.01 | 32.844                  | 349.93 | 34.731    | 2    | 10.104                                    | <0.05 |
|                     | Chỉ số công năng tim (HW)  | 12.42                     | 3.026  | 11.32           | 2.592  | 9.27                               | 2.519  | <0.05     | 12.47  | 2.882                   | 12.27  | 3.284     | 1.62 | 0.415                                     | >0.05 |
| Tổ chất thể lực     | Lực bóp tay thuận (kg)     | 40.21                     | 3.929  | 42.15           | 3.558  | 4.71                               | 8.127  | <0.05     | 39.21  | 3.929                   | 40.58  | 3.828     | 3.43 | 9.243                                     | <0.05 |
|                     | Nằm ngửa gấp thân (lần)    | 19.66                     | 1.638  | 21.8            | 1.964  | 10.32                              | 16.515 | <0.05     | 19.23  | 2.006                   | 20.8   | 1.964     | 7.84 | 15.378                                    | <0.05 |
|                     | Bật xa tại chỗ (cm)        | 214.94                    | 18.424 | 232.53          | 17.735 | 7.86                               | 11.776 | <0.05     | 214.93 | 21.786                  | 219.06 | 21.442    | 1.9  | 5.49                                      | <0.05 |
|                     | Chạy 30m XPC (giây)        | 5.17                      | 0.383  | 4.94            | 0.335  | 4.55                               | 7.143  | <0.05     | 5.1    | 0.36                    | 5.05   | 0.343     | 0.99 | 4.128                                     | <0.05 |
|                     | Chạy con thoi 4x10m (giây) | 10.27                     | 0.633  | 10.09           | 0.545  | 1.77                               | 8.895  | <0.05     | 10.28  | 0.633                   | 10.27  | 0.613     | 0.1  | 1.028                                     | >0.05 |
|                     | Chạy 5 phút tùy sức (m)    | 985                       | 37.787 | 1018.5          | 42.578 | 3.34                               | 13.137 | <0.05     | 971.25 | 52.804                  | 995.13 | 74.951    | 2.43 | 3.954                                     | <0.05 |

**BẢNG 5: SO SÁNH SỰ BIẾN ĐỔI THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN NỮ TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIẾN TRÚC THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH Ở 2 NHÓM SAU THỰC NGHIỆM CÁC GIẢI PHÁP (n=90)**

| NỘI DUNG            | ĐỐI TƯỢNG                  | NHÓM THỰC NGHIỆM<br>(n = 45) |           |                 |           |                                         |        | NHÓM ĐỐI CHỨNG<br>(n = 45) |        |                 |          |                                         |          | SO SÁNH 2 NHÓM<br>( $t_{\text{bảng}} = 1.96$ )  |       |       |       |
|---------------------|----------------------------|------------------------------|-----------|-----------------|-----------|-----------------------------------------|--------|----------------------------|--------|-----------------|----------|-----------------------------------------|----------|-------------------------------------------------|-------|-------|-------|
|                     |                            | Trước thực nghiệm            |           | Sau thực nghiệm |           | So sánh<br>( $t_{\text{bảng}} = 1.96$ ) |        | Trước thực nghiệm          |        | Sau thực nghiệm |          | So sánh<br>( $t_{\text{bảng}} = 1.96$ ) |          | Sau thực nghiệm<br>( $t_{\text{bảng}} = 1.96$ ) |       |       |       |
|                     |                            |                              |           |                 |           |                                         |        |                            |        |                 |          |                                         |          |                                                 |       |       |       |
|                     |                            | CHỈ TIÊU                     | $\bar{x}$ | $\sigma$        | $\bar{x}$ | $\sigma$                                | W%     | T                          | P      | $\bar{x}$       | $\sigma$ | $\bar{x}$                               | $\sigma$ | W%                                              | T     | P     | t     |
| Hình Thái Chức năng | Chiều cao đứng (cm)        | 155.49                       | 4.077     | 156.89          | 3.827     | 0.9                                     | 9.41   | <0.05                      | 154.56 | 4.822           | 155.07   | 4.736                                   | 0.33     | 5.878                                           | <0.05 | 2.005 | <0.05 |
|                     | Cân nặng (kg)              | 46.7                         | 4.003     | 49.2            | 4.081     | 5.21                                    | 13.395 | <0.05                      | 46.37  | 3.553           | 48.7     | 3.478                                   | 4.9      | 11.376                                          | <0.05 | 0.626 | >0.05 |
|                     | Chỉ số BMI (kg/cm2)        | 19.37                        | 2.116     | 20.03           | 2.045     | 3.35                                    | 7.767  | <0.05                      | 19.47  | 1.896           | 20.32    | 1.969                                   | 4.27     | 9.425                                           | <0.05 | 0.685 | >0.05 |
|                     | Chỉ số Quetelet            | 300.67                       | 28.45     | 313.87          | 28.181    | 4.3                                     | 10.74  | <0.05                      | 300.3  | 24.606          | 314.4    | 24.956                                  | 4.59     | 10.456                                          | <0.05 | 0.094 | >0.05 |
|                     | Chỉ số công năng tim (HW)  | 12.05                        | 3.647     | 10.14           | 4.79      | 17.21                                   | 2.019  | <0.05                      | 11.02  | 3.204           | 13.38    | 2.934                                   | -19.3    | 3.825                                           | <0.05 | 3.869 | <0.05 |
| Tổ chất thể lực     | Lực bóp tay thuận (kg)     | 26.31                        | 2.851     | 29.36           | 3.091     | 10.96                                   | 11.567 | <0.05                      | 26.71  | 3.238           | 27.93    | 3.447                                   | 4.47     | 4.645                                           | <0.05 | 2.072 | <0.05 |
|                     | Nằm ngửa gấp thân (lần)    | 15.73                        | 1.529     | 17.64           | 1.626     | 11.45                                   | 11.319 | <0.05                      | 15.36  | 1.401           | 16.53    | 1.766                                   | 7.34     | 9.302                                           | <0.05 | 4.136 | <0.05 |
|                     | Bật xa tại chỗ (cm)        | 159.82                       | 15.386    | 165.29          | 13.952    | 3.37                                    | 7.163  | <0.05                      | 156.82 | 16.89           | 159.8    | 16.278                                  | 1.88     | 3.535                                           | <0.05 | 2.29  | <0.05 |
|                     | Chạy 30m XPC (giây)        | 6.43                         | 0.596     | 6.24            | 0.634     | 3                                       | 12.746 | <0.05                      | 6.51   | 0.596           | 6.43     | 0.588                                   | 1.24     | 3.233                                           | <0.05 | 1.965 | <0.05 |
|                     | Chạy con thoi 4x10m (giây) | 12.54                        | 0.738     | 11.91           | 0.589     | 5.15                                    | 7.427  | <0.05                      | 12.41  | 0.684           | 12.37    | 0.73                                    | 0.32     | 0.296                                           | >0.05 | 4.386 | <0.05 |
|                     | Chạy 5 phút tùy sức (m)    | 832.44                       | 66.098    | 858             | 62.581    | 3.02                                    | 7.842  | <0.05                      | 813.78 | 63.899          | 836.89   | 66.906                                  | 2.8      | 6.31                                            | <0.05 | 2.061 | <0.05 |



**BẢNG 6: SO SÁNH KẾT QUẢ KIỂM TRA THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN NHÓM ĐỐI CHỨNG VÀ THỰC NGHIỆM VỚI CÁC TIÊU CHUẨN QUY ĐỊNH THEO QUYẾT ĐỊNH SỐ 53/2008/QĐ-BGDĐT NGÀY 18 THÁNG 09 NĂM 2008 SAU THỰC NGHIỆM**

| KHÁCH THỂ              | ĐỐI TƯỢNG<br>CHỈ TIÊU      | NHÓM THỰC NGHIỆM |       |         |       |               |       | NHÓM ĐỐI CHỨNG |       |         |       |               |       |
|------------------------|----------------------------|------------------|-------|---------|-------|---------------|-------|----------------|-------|---------|-------|---------------|-------|
|                        |                            | Tốt (%)          |       | Đạt (%) |       | Không đạt (%) |       | Tốt (%)        |       | Đạt (%) |       | Không đạt (%) |       |
|                        |                            | TTN              | STN   | TTN     | STN   | TTN           | STN   | TTN            | STN   | TTN     | STN   | TTN           | STN   |
| Nam sinh viên (n = 80) | Lực bóp tay thuận (kg)     | 0                | 6.25  | 38.75   | 55    | 61.25         | 38.75 | 0              | 6.25  | 38.75   | 30    | 61.25         | 63.75 |
|                        | Nằm ngửa gập thân (lần)    | 16.25            | 40    | 81.25   | 60    | 2.5           | 0     | 16.25          | 20    | 81.25   | 80    | 2.5           | 0     |
|                        | Bật xa tại chỗ (cm)        | 40               | 25    | 25      | 37.5  | 35            | 37.5  | 40             | 32.5  | 25      | 43.75 | 35            | 23.75 |
|                        | Chạy 30m XPC (giây)        | 22.5             | 10    | 71.25   | 75    | 6.25          | 15    | 22.5           | 15    | 71.25   | 81.25 | 6.25          | 3.75  |
|                        | Chạy con thoi 4x10m (giây) | 100              | 96.25 | 0       | 3.75  | 0             | 0     | 100            | 96.25 | 0       | 3.75  | 0             | 0     |
|                        | Chạy 5 phút tùy sức (m)    | 5                | 3.75  | 77.5    | 80    | 17.5          | 16.25 | 5              | 16.25 | 77.5    | 62.5  | 17.5          | 21.25 |
|                        | Trung bình %               | 13.75            | 16.25 | 21.25   | 21.25 | 65            | 62.5  | 17.5           | 21.25 | 12.5    | 13.75 | 70            | 65    |
| Nữ sinh viên (n = 45)  | Lực bóp tay thuận (kg)     | 2.22             | 28.89 | 40      | 55.56 | 57.78         | 15.56 | 6.67           | 13.33 | 44.44   | 46.67 | 48.89         | 40    |
|                        | Nằm ngửa gập thân (lần)    | 4.44             | 11.11 | 71.11   | 77.78 | 24.44         | 11.11 | 2.22           | 4.44  | 57.78   | 62.22 | 40            | 33.33 |
|                        | Bật xa tại chỗ (cm)        | 40               | 40    | 22.22   | 37.78 | 37.78         | 22.22 | 33.33          | 31.11 | 20      | 28.89 | 46.67         | 40    |
|                        | Chạy 30m XPC (giây)        | 15.56            | 20    | 51.11   | 48.89 | 33.33         | 31.11 | 6.67           | 0     | 68.89   | 0     | 24.44         | 100   |
|                        | Chạy con thoi 4x10m (giây) | 37.78            | 55.56 | 62.22   | 42.22 | 0             | 2.22  | 28.89          | 37.78 | 71.11   | 37.78 | 0             | 24.44 |
|                        | Chạy 5 phút tùy sức (m)    | 0                | 6.67  | 48.89   | 40    | 51.11         | 53.33 | 0              | 6.67  | 33.33   | 24.44 | 66.67         | 68.89 |
|                        | Trung bình %               | 11.11            | 17.78 | 4.44    | 11.11 | 84.44         | 71.11 | 6.67           | 2.22  | 2.22    | 0     | 91.11         | 97.78 |

Để kiểm nghiệm hiệu quả thực nghiệm các giải pháp nâng cao thể chất của SV Trường Đại học Kiến trúc Thành phố Hồ Chí Minh, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn ý kiến của 25 cán bộ quản lý, giảng viên liên quan trực tiếp đến công tác GDTC, đặc biệt là liên quan đến công tác giảng dạy GDTC ở trường nhằm hỏi những người trực tiếp sử dụng các giải pháp sau thời gian ứng dụng có hiệu quả không. Nghiên cứu qui ước 3 mức đánh giá: Rất hiệu quả tương ứng với 3 điểm, hiệu quả tương ứng 2 điểm, không hiệu quả tương ứng 0 điểm. Bên cạnh đó, nghiên cứu qui ước ý kiến trả lời từ 70% tổng điểm là giải pháp sử dụng rất hiệu quả; chiếm từ 50% đến 70% tổng điểm, thì giải pháp đó được xem là hiệu quả; chiếm từ 49 % trở xuống, thì được xem là không hiệu quả.

Kết quả ở bảng 7 cho thấy các nhóm giải pháp đạt tỷ lệ đánh giá từ 74.7% -86.7% > 70%, chứng tỏ rằng, các giải pháp trong này được sử dụng sau TN rất hiệu quả. Như vậy, qua kết quả phân tích cho thấy, đa phần các giải pháp được lựa chọn để ứng dụng nhằm nâng cao thể chất cho SV của Trường Đại học Kiến trúc Thành phố Hồ Chí Minh được sử dụng từ mức đạt hiệu quả và rất hiệu quả, không có mức không hiệu quả. Điều này chứng tỏ rằng, các giải pháp bước đầu có ý nghĩa và có tác dụng trong công tác giảng dạy để nâng cao thể chất của SV. Nhìn chung, sau TN các nhóm giải pháp chuyên môn cho thấy, SV nhóm TN nam – nữ đều hài lòng, hứng thú, có tinh thần, thái độ tốt, tích cực sau khi học GDTC. Đặc biệt là SV cảm nhận được sức khỏe của họ ổn

định, sự phát triển thể chất của họ có phần tăng trưởng trải qua thời gian học tập GDTC và tập luyện TDTT sau 01 năm học.

### 3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 08 nhóm giải pháp đảm bảo độ tin cậy và phù hợp với điều kiện thực tiễn tại đơn vị để nâng cao thể chất cho SV Trường Đại học Kiến trúc Thành phố Hồ Chí Minh bao gồm:

- Nhóm giải pháp tăng cường sự quản lý, kiểm soát chất lượng dạy - học GDTC và hoạt động TDTT trường học bao gồm 05 giải pháp.
- Nhóm giải pháp tăng cường cải tiến nội dung chương trình giảng dạy GDTC bao gồm 04 giải pháp.
- Nhóm giải pháp tăng cường giáo dục động cơ, ý thức học tập

**BẢNG 7: KẾT QUẢ ĐÁNH GIÁ VỀ TÍNH HIỆU QUẢ CỦA CÁC GIẢI PHÁP ĐƯỢC LỰA CHỌN NÂNG CAO THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN (n=25)**

| NHÓM | NỘI DUNG CÁC GIẢI PHÁP                                                                                                                                                                                     | CÁC MỨC ĐÁNH GIÁ |    |   | TỔNG ĐIỂM | TỶ LỆ % |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|---|-----------|---------|
|      |                                                                                                                                                                                                            | 3                | 2  | 0 |           |         |
| I    | Nhóm giải pháp tăng cường sự quản lý, kiểm soát chất lượng dạy - học GDTC và hoạt động TDTT trường học:                                                                                                    |                  |    |   |           |         |
| 1    | Tăng cường sự quản lý chặt chẽ về giảng dạy GDTC giờ học chính khóa, quản lý việc dạy học GDTC theo qui định của Bộ Giáo dục và Đào tạo và của trường                                                      | 15               | 10 | 0 | 65        | 86.7    |
| 2    | Tăng cường kiểm soát việc thực hiện chương trình, tiến trình, đề cương chi tiết, giáo án giảng dạy GDTC trong giờ học chính khóa.                                                                          | 10               | 15 | 0 | 60        | 80.0    |
| 3    | Kiểm tra các chỉ số thể chất của SV ở giáo án số 1,2, và kết thúc môn học để nắm vững các thông số thể chất của SV, làm cơ sở để kiểm soát chất lượng giảng dạy                                            | 13               | 9  | 3 | 57        | 76.0    |
| 4    | Tăng cường thanh tra, giám sát hoạt động giảng dạy của GV và hoạt động học của SV trong giờ học GDTC.                                                                                                      | 14               | 7  | 4 | 56        | 74.7    |
| 5    | Tăng cường giám sát việc thực hiện kế hoạch hoạt động TDTT trường học của Bộ môn GDTC hàng năm và đánh giá kết quả thực hiện kế hoạch.                                                                     | 15               | 8  | 2 | 61        | 81.3    |
| II   | Nhóm giải pháp tăng cường cải tiến nội dung chương trình giảng dạy GDTC.                                                                                                                                   |                  |    |   |           |         |
| 6    | Cải tiến nội dung chương trình GDTC phù hợp với điều kiện một cách linh hoạt hàng năm, nếu cần thiết có thể tăng giờ học TDTT.                                                                             | 10               | 9  | 6 | 48        | 64.0    |
| 7    | Đảm bảo giảng dạy lý thuyết từ 10-15% thời lượng chương trình để SV có thể hiểu hơn tác dụng của GDTC đối với sức khỏe và phát triển thể chất của chính mình.                                              | 13               | 9  | 3 | 57        | 76.0    |
| 8    | Tăng cường đưa các môn TDTT phù hợp với nhu cầu tập luyện của SV vào giờ học tự chọn GDTC.                                                                                                                 | 12               | 8  | 5 | 52        | 69.3    |
| 9    | Cần xây dựng hệ thống các bài tập củng cố sức khỏe và phát triển thể chất phù hợp với SV và phân bổ chúng một cách hợp lý vào các giáo án giảng dạy.                                                       | 9                | 9  | 7 | 45        | 60.0    |
| III  | Nhóm giải pháp tăng cường giáo dục động cơ, ý thức học tập cho SV.                                                                                                                                         |                  |    |   |           |         |
| 10   | Phối hợp với Đoàn trường tổ chức các cuộc thi tìm hiểu về TDTT cho SV, được thực hiện bằng các trò chơi phù hợp vào những dịp chào mừng các ngày Lễ lớn hàng năm.                                          | 9                | 10 | 6 | 47        | 62.7    |
| 11   | Đa dạng hóa các hình thức giáo dục, nâng cao nhận thức về vị trí, vai trò và tác dụng của GDTC đến sự phát triển thể chất của SV.                                                                          | 8                | 15 | 2 | 54        | 72.0    |
| 12   | Mỗi giờ học GDTC, giáo viên cần lồng ghép các biện pháp giáo dục cần thiết để SV có thể ý thức thực sự về động cơ của mình, qua đó SV có thể cải thiện thái độ của mình về giờ học TDTT một cách tích cực. | 13               | 9  | 3 | 57        | 76.0    |
| 13   | Giáo dục SV xác định và xây dựng được động cơ học tập, tập luyện TDTT đúng đắn để hình thành cho họ có thói quen tập luyện TDTT thường xuyên nhằm phát triển thể chất.                                     | 16               | 5  | 4 | 58        | 77.3    |
| 14   | Tăng cường kiểm tra ý thức học tập, tập luyện trong giờ học GDTC của SV như đảm bảo giờ lên lớp, mặc đồng phục, thực hiện các bài tập về nhà đầy đủ và tác phong ...đúng qui định                          | 15               | 10 | 0 | 65        | 86.7    |
| IV   | Nhóm giải pháp tăng cường ứng dụng các PP giảng dạy TDTT hiệu quả.                                                                                                                                         |                  |    |   |           |         |
| 15   | Tăng cường sử dụng các PP DH hiện đại nhằm tạo hứng thú cho SV trong quá trình học tập, luyện tập TDTT ở các giờ học GDTC nội và ngoại khóa.                                                               | 7                | 13 | 5 | 47        | 62.7    |
| 16   | Ứng dụng quan điểm dạy học, lấy SV làm trung tâm trong quá trình dạy học GDTC.                                                                                                                             | 10               | 9  | 6 | 48        | 64.0    |



|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |   |    |      |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|----|------|
| 17         | Lựa chọn các PP dạy học TDTT phải đảm bảo tính vừa sức, phù hợp với trình độ vận động của SV, các điều kiện, cơ sở vật chất, dụng cụ tập luyện và các yếu tố có liên quan khác.                                                                                                                                                                                          | 13 | 9  | 3 | 57 | 76.0 |
| 18         | Trong quá trình giảng dạy, cần phối hợp sử dụng các phương pháp giảng giải, làm mẫu, phương pháp hoàn chỉnh, phân đoạn, tập luyện, sửa chữa đồng tác sai...một cách phù hợp và có khoa học.                                                                                                                                                                              | 16 | 8  | 1 | 64 | 85.3 |
| 19         | Áp dụng linh hoạt PP trò chơi và phương pháp thi đấu trong giờ, liên tục cổ vũ, khích lệ, động viên các SV tập luyện;                                                                                                                                                                                                                                                    | 15 | 8  | 2 | 61 | 81.3 |
| 20         | Các PP giảng dạy TDTT được sử dụng phải có tác động toàn diện để phát triển thể chất, kỹ thuật và phẩm chất đạo đức của SV.                                                                                                                                                                                                                                              | 9  | 15 | 1 | 57 | 76.0 |
| <b>V</b>   | <b>Nhóm giải pháp tăng cường các hoạt động tự tập, sinh hoạt ngoại khóa ở câu lạc bộ TDTT trường học.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |    |    |   |    |      |
| 21         | Giáo viên cho bài tập về nhà, hướng dẫn SV tự tập và kiểm tra, đánh giá kết quả tự tập của SV vào các giáo án sau đó.                                                                                                                                                                                                                                                    | 15 | 10 | 0 | 65 | 86.7 |
| 22         | Tích cực hướng dẫn SV biết cách xây dựng kế hoạch và thực hiện kế hoạch tự tập luyện TDTT có hiệu quả                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10 | 9  | 6 | 48 | 64.0 |
| 23         | Tích cực hướng dẫn SV biết cách lựa chọn các phương pháp và phối hợp các hình thức tập luyện TDTT từng môn phù hợp                                                                                                                                                                                                                                                       | 17 | 6  | 2 | 63 | 84.0 |
| 24         | Xây dựng nội dung và hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa phù hợp với điều kiện của trường và của SV.                                                                                                                                                                                                                                                                     | 14 | 7  | 4 | 56 | 74.7 |
| 25         | Thành lập thêm các câu lạc bộ TDTT theo nhu cầu tập luyện của SV và khuyến khích SV tham gia tập luyện các môn TDTT ở các câu lạc bộ trong trường và ngoài trường.                                                                                                                                                                                                       | 9  | 15 | 1 | 57 | 76.0 |
| 26         | Giáo viên khuyến khích SV thường xuyên tự kiểm tra sự phát triển hình thái, thể lực của mình trong quá trình tập luyện TDTT                                                                                                                                                                                                                                              | 9  | 12 | 4 | 51 | 68.0 |
| 27         | Tăng cường phụ đạo ngoại khóa có sự hướng dẫn của giáo viên cho SV yếu kém cả kỹ thuật và thể lực để tăng cường sự phát triển thể chất cho SV.                                                                                                                                                                                                                           | 14 | 7  | 4 | 56 | 74.7 |
| <b>VI</b>  | <b>Nhóm giải pháp nâng cao lượng vận động trong các giờ học thực hành TDTT.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |   |    |      |
| 28         | Nâng cao lượng vận động cần phải tuân thủ nguyên tắc: từ nhẹ đến nặng, từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp phải được kiểm tra một cách có hệ thống.                                                                                                                                                                                                                  | 15 | 10 | 0 | 65 | 86.7 |
| 29         | Lượng vận động của các bài tập nên được bố trí tăng dần theo qui luật và có hệ thống trong các giáo án giảng dạy thực hành TDTT ở các giờ học GDTC.                                                                                                                                                                                                                      | 10 | 15 | 0 | 60 | 80.0 |
| 30         | Tăng cường kiểm tra và đánh giá mức độ tác động của lượng vận động sau mỗi buổi tập, mỗi giai đoạn và kết thúc môn học để tiến hành điều chỉnh lượng vận động cho phù hợp với năng lực thể chất của SV                                                                                                                                                                   | 13 | 9  | 3 | 57 | 76.0 |
| <b>VII</b> | <b>Nhóm giải pháp tăng cường thi đấu TDTT trường học và kiểm tra thể lực.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |    |   |    |      |
| 31         | Tăng cường tổ chức các giải thi đấu thi đấu cho SV trong trường vào các ngày lễ lớn hàng năm. Đăng cai tổ chức các giải TDTT SV mở rộng ở địa bàn tỉnh tham gia.                                                                                                                                                                                                         | 15 | 8  | 2 | 61 | 81.3 |
| 32         | Xây dựng các đội tuyển từng môn TDTT, tuyển chọn vận động viên thường xuyên bổ sung vào đội tuyển và đưa vận động viên vào các Câu lạc bộ TDTT tập luyện                                                                                                                                                                                                                 | 10 | 9  | 6 | 48 | 64.0 |
| 33         | Tăng cường sử dụng các test theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên để kiểm tra thể lực cho SV trong quá trình dạy học TDTT. Đặc biệt là lúc bắt đầu và kết thúc môn học GDTC, để có cơ sở đánh giá trình độ thể lực của SV. | 17 | 6  | 2 | 63 | 84.0 |

|      |                                                                                                                                                |    |    |   |    |      |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|----|------|
| 34   | Các giáo án nên được bố trí các bài tập thể lực với hình thức kiểm tra để tạo cho SV có động lực thực hiện tốt.                                | 14 | 7  | 4 | 56 | 74.7 |
| 35   | Nội dung kiểm tra thể lực giữa và kết thúc môn học nhằm nâng cao thể lực, đáp ứng tiêu chuẩn rèn luyện thân thể ở các lứa tuổi SV.             | 9  | 8  | 8 | 43 | 57.3 |
| VIII | <b>Nhóm giải pháp tăng cường dự giờ và thảo luận của các GV trong Bộ môn.</b>                                                                  |    |    |   |    |      |
| 36   | Tăng cường dự giờ của GV mỗi phần 1 lần để góp ý giờ giảng cho GV nhằm giúp cho GV nâng cao nghệ thuật sư phạm.                                | 8  | 15 | 2 | 54 | 72.0 |
| 37   | Tăng cường thảo luận giữa các giảng viên Bộ môn GDTC vào các cuộc họp giao ban đưa ra các biện pháp để nâng cao thể chất của SV                | 11 | 9  | 6 | 51 | 68.0 |
| 38   | Hàng năm nên tổ chức các cuộc hội thảo về công tác giảng dạy GDTC trường học nhằm tìm ra các GP cần thiết để nâng cao năng lực thể chất của SV | 7  | 12 | 6 | 45 | 60.0 |

cho SV bao gồm 05 giải pháp.

- Nhóm giải pháp tăng cường ứng dụng các phương pháp giảng dạy TDTT hiệu quả bao gồm 06 giải pháp.

- Nhóm giải pháp tăng cường các hoạt động tự tập, sinh hoạt ngoại khóa ở câu lạc bộ TDTT

trường học bao gồm 07 giải pháp.

- Nhóm giải pháp nâng cao lượng vận động trong các giờ học thực hành TDTT bao gồm 03 giải pháp.

- Nhóm giải pháp tăng cường thi đấu TDTT trường học và kiểm tra thể lực bao gồm 05 giải pháp.

- Nhóm giải pháp tăng cường dự giờ và thảo luận của các GV trong Bộ môn bao gồm 03 giải pháp. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 12/03/2024, ngày phân biện đánh giá: 21/03/2024, ngày chấp nhận đăng: 10/04/2024)

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
2. Trương Hoài Trung, Nguyễn Thị Kim Nguyệt (2021), Đánh giá hiệu quả thực nghiệm giải pháp nâng cao thể chất cho nam sinh viên Trường Đại học Nha Trang bằng các hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa, Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục Thể thao, số 1, tr51-60.
3. Nguyễn Hữu Vũ (2016), Ứng dụng một số giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên trường Đại học Hoa Sen thành phố Hồ Chí Minh", Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2016), Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong Thể dục Thể thao, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
5. <http://www.uah.edu.vn/router/lich-su-204.html>