



BIỆN PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN HỌC VIỆN CHÍNH SÁCH VÀ PHÁT TRIỂN

MEASURES TO IMPROVE THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION FOR
STUDENTS AT THE ACADEMY OF POLICY AND DEVELOPMENT

TÓM TẮT: Bằng cơ sở lý luận và thực tiễn nghiên cứu đã lựa chọn được 06 biện pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên Học viện Chính sách phát triển. Kết quả ứng dụng 04 biện pháp vào thực nghiệm trong vòng 09 tháng và đánh giá hiệu quả cho thấy các biện pháp đã mang lại hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực cho sinh viên tại học viện.

TỪ KHÓA: Biện pháp, chất lượng giáo dục thể chất, sinh viên, Học viện Chính sách phát triển

ABSTRACT: Based on theoretical and practical research, the study selected 06 measures to enhance the quality of physical education for students at the Development Policy Academy. The results of applying 04 of these measures experimentally over a period of 09 months and evaluating their effectiveness show that these measures have been highly effective in improving the physical fitness of students at the academy.

KEYWORDS: Measures, quality of physical education, student, Academy of Policy and Development.

ĐÀO TRỌNG KIÊN

*Trường Đại học Thể dục Thể thao
Bắc Ninh*

ĐẶNG THỊ PHẤN

Học viện Chính sách phát triển

ĐÀO TRỌNG KIÊN

Bac Ninh Sport University

DANG THI PHAN

Academy of Policy and Development

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện Chính sách và Phát triển được thành lập theo Quyết định số 10/QĐ-TTg ngày 04/01/2008 của Thủ tướng Chính phủ, là Học viện công lập thuộc hệ thống giáo dục quốc dân. Về tổ chức, học viện trực thuộc Bộ Kế hoạch và Đầu tư - cơ quan của Chính phủ Việt Nam, thực hiện chức năng quản lý nhà nước về kế hoạch, đầu tư phát triển và thống kê, bao gồm: tham mưu tổng hợp về chiến lược, kế hoạch phát triển kinh tế - xã hội của cả nước; quy hoạch phát triển, cơ chế, chính sách quản lý kinh tế chung và một số lĩnh vực cụ thể; đầu tư trong nước, đầu tư của nước ngoài vào Việt Nam và đầu tư của Việt Nam ra nước ngoài. Trong

những năm gần đây học viện Chính sách và Phát triển, với quyết tâm được thể hiện trong Nghị quyết hội nghị cán bộ viên chức, người lao động hàng năm của học viện là đào tạo phải lấy chất lượng làm thước đo uy tín.

Giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường thuộc hệ thống giáo dục quốc dân đã chỉ rõ, Thể dục thể thao (TDTT) trường học là một bộ phận quan trọng trong việc thực hiện mục tiêu phát triển con người toàn diện, góp phần nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài để đáp ứng yêu cầu xây dựng và bảo vệ tổ quốc.

Trong xu thế đào tạo hiện nay tại các cơ sở giáo dục, GDTC đóng vai trò quan trọng trong việc tăng cường sức khỏe và

phát triển toàn diện cho sinh viên. Tuy nhiên, công tác này vẫn đang đối mặt với thách thức trong việc cung cấp và thúc đẩy các hoạt động thể chất hiệu quả cho sinh viên tại các cơ sở giáo dục nói chung và tại Học viện Chính sách và Phát triển nói riêng. Vấn đề không chỉ đơn giản là cung cấp các hoạt động thể chất mà còn là việc áp dụng các giải pháp phù hợp để khuyến khích sinh viên tham gia và duy trì các hoạt động này suốt thời gian học tập của họ. Trong bối cảnh này, nghiên cứu và áp dụng các biện pháp nâng cao GDTC trở thành một xu hướng cấp bách và cần thiết được thực hiện.

Bài viết này nhằm tìm ra các biện pháp cụ thể nhằm cải thiện chất lượng GDTC cho sinh viên của học viện. Kết quả của nghiên cứu này không chỉ giúp cải thiện sức khỏe của sinh viên mà còn đóng góp vào việc nâng cao hiệu suất học tập, giảm căng thẳng và phát triển kỹ năng sống. Những biện pháp này không chỉ mang lại lợi ích cho cá nhân sinh viên mà còn góp phần nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện của nhà trường.

Phương pháp nghiên cứu:

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp như sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu

Khách thể phỏng vấn: 30 người là các chuyên gia, giảng

viên giảng dạy GDTC đang công tác trong và ngoài Học viện Chính sách và Phát triển.

Khách thể kiểm tra sự phạm: 124 sinh viên năm nhất đang học tại Học viện Chính sách và Phát triển. Chia làm 02 nhóm bao gồm:

+ Nhóm thực nghiệm: 62 sinh viên (32 nam, 32 nữ)

+ Nhóm đối chứng: 60 sinh viên (30 nam, 30 nữ)

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn các biện pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên Học viện Chính sách và Phát triển

Trên cơ sở thực trạng công tác GDTC tại đơn vị, kết quả tham khảo tài liệu liên quan, nghiên cứu tiến hành đề xuất 07 biện pháp để góp phần nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên. Để lựa chọn được các biện pháp nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên Học viện Chính sách và Phát triển một cách phù hợp và đem lại hiệu quả, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 30 người là các chuyên gia, các giảng viên trực tiếp giảng dạy GDTC trong và ngoài học viện.

Kết quả phỏng vấn tại bảng 1 cho thấy có 6/7 biện pháp được xác định là rất cần thiết và cần thiết đạt tỷ lệ hơn 60% ý kiến tán thành trở lên với $X^2 = 16.1-30$ và có ý nghĩa thống kê ($p < 0.001$). Riêng biện pháp thứ 6 được xác định là không cần thiết ($p > 0.001$).

Để đảm bảo tính khả thi của các biện pháp, nghiên cứu chỉ lựa chọn các biện pháp có 60% ý kiến “cần thiết” trở lên. Từ kết

quả trên nghiên cứu lựa chọn được 06 biện pháp là những biện pháp được đánh giá cao để ứng dụng nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên Học viện Chính sách và Phát triển như sau:

- Biện pháp 1: Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa, tác dụng của môn GDTC.

- Biện pháp 2: Từng bước đổi mới nội dung chương trình và hình thức tổ chức học tập môn GDTC

- Biện pháp 3: Tăng cường đội ngũ và chất lượng giảng viên giảng dạy GDTC

- Biện pháp 4: Tăng cường công tác quản lý hoạt động GDTC

- Biện pháp 5: Trang bị, bổ sung, nâng cấp, cải tạo cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi phục vụ cho việc giảng dạy và học tập GDTC.

- Biện pháp 6: Khuyến khích sinh viên tham gia tập luyện môn GDTC và tăng cường tổ chức thi đấu thể thao trong và ngoài nhà trường theo chủ trương xã hội hóa

2.2. Đánh giá hiệu quả các biện pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên Học viện Chính sách và Phát triển

2.2.1. Kết quả tổ chức thực nghiệm các biện pháp

Việc ứng dụng các biện pháp vào thực nghiệm được tiến hành trong thời gian là 9 tháng (tương ứng với 1 năm học) tại Học viện Chính sách và Phát triển. Để quá trình thực nghiệm được khách quan chính xác, nghiên cứu lựa chọn ngẫu nhiên

**BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN BIỆN PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GDTC CHO SINH VIÊN HỌC VIỆN CHÍNH SÁCH VÀ PHÁT TRIỂN (n=30)**

TT	NỘI DUNG PHÒNG VẤN	RẤT CẦN THIẾT		CẦN THIẾT		KHÔNG CẦN THIẾT		X ²
		n	%	n	%	n	%	
1.	Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa, tác dụng của môn GDTC	27	90.00	3	10.00	0	0.00	30
2.	Từng bước đổi mới nội dung chương trình và hình thức tổ chức học tập môn GDTC	29	96.67	1	3.33	0	0.00	30
3.	Tăng cường đội ngũ và chất lượng giảng viên giảng dạy GDTC	26	86.67	4	13.33	0	0.00	30
4.	Tăng cường công tác quản lý hoạt động GDTC	25	83.33	5	16.67	0	0.00	30
5.	Trang bị, bổ sung, nâng cấp, cải tạo cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi phục vụ cho việc giảng dạy và học tập GDTC	27	90.00	3	10.00	0	0.00	30
6.	Cải tiến công tác tuyển sinh, giảm số lượng tuyển sinh hàng năm	0	0.00	2	6.67	28	93.33	22.5
7.	Khuyến khích sinh viên tham gia tập luyện môn GDTC và tăng cường tổ chức thi đấu thể thao trong và ngoài nhà trường theo chủ trương xã hội hóa	18	60.00	8	26.67	4	13.33	16.1

124 sinh viên năm thứ nhất chia thành 2 nhóm (nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng) để tiến hành thực nghiệm. Hai nhóm này có số lượng nam nữ đồng đều. Nhóm đối chứng học chương trình cũ, không áp dụng các biện pháp, nhóm thực nghiệm học theo chương trình cũ và có áp dụng các biện pháp lựa chọn.

Do điều kiện và thời gian tiến hành nên nghiên cứu chỉ tổ chức thực nghiệm 04 biện pháp: biện pháp 1, biện pháp 4, biện pháp 5, biện pháp 6 với nội dung cụ thể như sau:

- Biện pháp 1: Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa, tác dụng của môn GDTC.

+ Nội dung thực hiện như sau: Thông qua giờ học nội khóa, các buổi sinh hoạt hàng tuần, các bản tin thể thao, các buổi

sinh hoạt câu lạc bộ (6 buổi), các cuộc hội thảo (2 lần) và thi tìm hiểu về TDTT (3 lần).

+ Kết quả cho thấy tỷ lệ sinh viên nghỉ giờ học nội khóa giảm hẳn xuống và không khí tập luyện trong toàn trường sôi động hơn trước...

- Biện pháp 4: Tăng cường công tác quản lý hoạt động GDTC

+ Nội dung thực hiện như sau: Tăng cường công tác quản lý, giám sát sinh viên trong giờ học chính khóa. Khuyến khích sinh viên tập luyện TDTT ngoại khóa (124 sinh viên thường xuyên).

+ Kết quả số sinh viên đủ điều kiện thi cao, không có sinh viên nào không đủ điều kiện thi, thu hút được nhiều sinh viên tham gia tập luyện ngoài giờ (sinh viên ngoài nhóm thực nghiệm).

- Biện pháp 5: Trang bị, bổ

sung, nâng cấp, cải tạo cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi phục vụ cho việc giảng dạy và học tập GDTC

+ Nội dung và kết quả thực hiện như sau: tiến hành xây dựng mới 01 sân bóng chuyền và 02 sân cầu lông ở khu ký túc xá của sinh viên. Cải tạo đường chạy, sân bóng đá, bóng rổ, cầu lông. Mua sắm thêm dụng cụ tập luyện và giảng dạy phục vụ môn GDTC.

- Biện pháp 6: Khuyến khích sinh viên tham gia tập luyện môn GDTC và tăng cường tổ chức thi đấu thể thao trong và ngoài nhà trường theo chủ trương xã hội hóa.

+ Nội dung và kết thực hiện như sau:

Về việc khuyến khích sinh viên tham gia tập luyện môn thể thao tự chọn: Sau khi triển khai chúng tôi nhận được nhiều

BẢNG 2: KẾT QUẢ KIỂM TRA THỂ LỰC CỦA NỮ SINH VIÊN NHÓM ĐỐI CHỨNG VÀ NHÓM THỰC NGHIỆM TRƯỚC THỰC NGHIỆM (n=64)

TT	CHỈ SỐ	NHÓM THỰC NGHIỆM (n=32)		NHÓM ĐỐI CHỨNG (n=32)		t	P
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
1.	Lực bóp tay thuận (kg)	26.48	2.555	26.45	2.261	0.05	> 0.05
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.00	1.175	12.81	1.685	0.52	> 0.05
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	170.81	8.676	170.03	8.756	3.36	> 0.05
4.	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	5.70	0.768	5.60	0.332	0.68	> 0.05
5.	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.27	0.387	12.19	0.316	0.91	> 0.05
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	738.31	33.731	733.28	33.144	0.60	> 0.05

BẢNG 3: KẾT QUẢ KIỂM TRA THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN NHÓM ĐỐI CHỨNG VÀ NHÓM THỰC NGHIỆM TRƯỚC THỰC NGHIỆM (n=60)

TT	CHỈ SỐ	NHÓM THỰC NGHIỆM (n=30)		NHÓM ĐỐI CHỨNG (n=30)		t	P
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
1.	Lực bóp tay thuận (kg)	43.43	5.128	43.36	5.973	0.05	> 0.05
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	20.83	1.319	20.93	1.503	-0.27	> 0.05
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	233.83	21.351	223.8	22.249	1.78	> 0.05
4.	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	4.52	0.3	4.61	0.40	-0.99	> 0.05
5.	Chạy con thoi 4x10m (s)	10.86	0.583	10.97	0.50	-0.78	> 0.05
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	992.43	48.249	999.63	53.996	-0.54	> 0.05

danh sách đăng ký tham gia tập luyện với các môn thể thao khác nhau của nhóm sinh viên nhóm thực nghiệm. Trên cơ sở đăng ký này bộ môn TDTT quốc phòng đã xây dựng kế hoạch cử giáo viên hướng dẫn. Phong trào tập luyện và tự tập luyện của sinh viên nhóm thực nghiệm sôi nổi hẳn lên.

Về việc tổ chức thi đấu thể thao trong và ngoài nhà trường: Trong quá trình thực nghiệm nhóm thực nghiệm được giao lưu các môn thể thao với các câu lạc bộ trong trường như: cầu lông, bóng đá, bóng chuyền, điền kinh... và được đi giao lưu 2 lần với các câu lạc bộ ngoài nhà trường (1 lần với trường Đại học Công nghiệp, 1 lần với trường Đại học Giao thông vận tải). Qua các cuộc thi đấu đã tạo nên được sự phấn khởi, hứng

thú, yêu thích và tinh thần đoàn kết, sự giao lưu giữa các lớp, các khóa với nhau.

2.2.2. Kết quả phát triển thể lực của sinh viên

❖ Thực trạng thể lực của sinh viên trước thực nghiệm các biện pháp

Nghiên cứu tiến hành kiểm tra thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm thông qua các test đánh giá theo Quyết định số 53/2018/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành Quy định đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên. Kết quả kiểm tra được trình bày chi tiết tại bảng bảng 2 và 3.

Kết quả thu được tại bảng 2 và 3 cho thấy các tiêu chí rèn luyện thân thể của sinh viên nam và

nữ của nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm tuy có sự khác biệt nhưng không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Hay nói cách khác là thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm tương đương nhau.

❖ Thực trạng thể lực của sinh viên sau thực nghiệm các biện pháp

Qua kết quả tại bảng 4 và 5 cho ta thấy: Sau thực nghiệm, thể lực của nam, nữ sinh viên nhóm thực nghiệm đã tăng trưởng rõ rệt ở các chỉ tiêu được kiểm tra, tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0.05$. Ngoại trừ test nằm ngửa gập bụng ở sinh viên nữ và test lực bóp tay thuận và chạy 5 phút tùy sức ở sinh viên nam tuy thành tích tốt hơn nhưng khác

**BẢNG 4: KẾT QUẢ KIỂM TRA THỂ LỰC CỦA NỮ SINH VIÊN NHÓM ĐỐI CHỨNG VÀ NHÓM THỰC NGHIỆM SAU THỰC NGHIỆM (n=64)**

TT	CHỈ SỐ	NHÓM THỰC NGHIỆM (n=32)		NHÓM ĐỐI CHỨNG (n=32)		t	P
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
1.	Lực bóp tay thuận (kg)	27.96	3.087	26.37	2.086	2.41	< 0.05
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.31	1.775	12.81	1.720	1.14	> 0.05
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	182.81	16.257	171.99	9.444	3.38	< 0.05
4.	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	5.29	0.265	5.62	0.346	-4.28	< 0.05
5.	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.93	0.361	12.22	0.245	-3.76	< 0.05
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	896.91	57.496	797.34	82.587	5.6	< 0.05

BẢNG 5: KẾT QUẢ KIỂM TRA THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN NHÓM ĐỐI CHỨNG VÀ NHÓM THỰC NGHIỆM SAU THỰC NGHIỆM (N=60)

TT	CHỈ SỐ	NHÓM THỰC NGHIỆM (n=30)		NHÓM ĐỐI CHỨNG (n=30)		t	P
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
1.	Lực bóp tay thuận (kg)	44.77	5.515	44.24	6.868	0.33	> 0.05
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	23.6	2.512	21.83	1.863	3.10	< 0.05
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	248.67	18.578	225.8	19.121	4.70	< 0.05
4.	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	4.11	0.245	4.56	0.332	-5.9	< 0.05
5.	Chạy con thoi 4x10m (s)	10.39	0.548	11.01	0.539	-4.42	< 0.05
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1006.13	48.921	983.7	86.716	1.23	> 0.05

biệt chưa có ý nghĩa thống kê với $p > 0.05$.

- So sánh tự đối chiếu kết quả kiểm tra thể lực sinh viên nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm được tổng hợp tại bảng 6. Kết quả tại bảng 6 cho thấy các chỉ số thể lực trước và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng ở đa số các test đều tăng nhưng không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Ngoại trừ test nằm ngửa gập bụng ở nam và chạy tùy sức 5 phút (m) ở nữ có $p > 0.05$. Như vậy việc tổ chức dạy và học bình thường theo các biện pháp hiện hành không có đổi mới các biện pháp tác động, không đảm bảo cho sinh viên trường Học viện Chính sách và Phát triển có sự tiến triển bền vững về thể lực. Nhịp tăng trưởng bình quân chỉ đạt ở nam là 0.79%, ở nữ là 1.79%.

- So sánh tự đối chiếu kết quả kiểm tra thể lực sinh viên nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm được tổng hợp tại bảng 7. Qua kết quả tại bảng 7 cho thấy các chỉ số thể lực trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm đều tăng với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở đa số các test kiểm tra đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, ngoại trừ test lực bóp tay thuận (kg) ở nam và test nằm ngửa gập bụng (lần), chạy tùy sức 5 phút (m) ở nữ ($p > 0.05$). Nhịp tăng trưởng bình quân ở nam là 6.16% và nữ là 7.38%.

So sánh về phân loại thể lực kết quả kiểm tra thể lực sinh viên nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm được tổng hợp tại bảng 8. Qua kết quả tại bảng 8 cho thấy ở các test nhóm thực nghiệm có tỷ lệ đạt loại tốt

cao hơn hẳn nhóm đối chứng và loại không đạt ở các test của nhóm thực nghiệm chiếm tỷ lệ rất thấp. Chỉ có test lực bóp tay thuận, chạy tùy sức 5 phút có 1/62 chiếm 1.61%, còn nhóm đối chứng loại không đạt ở các test vẫn còn cao chiếm từ 1.60% đến 8.44%.

Kết quả thống kê ở bảng 9 cho thấy thể lực chung của nhóm thực nghiệm đạt 60/62 chiếm 96.77%. Còn ở nhóm đối chứng mức độ chưa đạt 46/62 chiếm 74.19%. Điều đó cho thấy sau thực nghiệm các biện pháp thể lực chung của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng với $p < 0.001$.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 6 biện pháp đảm bảo độ tin cậy và phù hợp với điều kiện

BẢNG 6: SO SÁNH THỂ LỰC CỦA NAM VÀ NỮ SINH VIÊN NHÓM ĐỐI CHỨNG TRƯỚC VÀ SAU THỰC NGHIỆM (n=62)

TT	CÁC TEST KIỂM TRA	GIỚI TÍNH	TRƯỚC THỰC NGHIỆM		SAU THỰC NGHIỆM		W%	t	P
			\bar{x}	σ	\bar{x}	σ			
1.	Lực bóp tay thuận (kg)	Nam	43.36	5.97	44.24	6.87	2.01	0.53	> 0.05
		Nữ	26.45	2.26	26.37	2.09	0.3	-0.15	> 0.05
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần)	Nam	20.93	1.50	21.83	1.86	4.21	2.06	< 0.05
		Nữ	12.81	1.68	12.81	1.73	0.54	0.16	> 0.05
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	223.8	22.25	225.8	19.12	0.89	0.37	> 0.05
		Nữ	170.03	8.76	171.99	9.44	0.91	0.69	> 0.05
4.	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	Nam	4.61	0.40	4.56	0.33	-1.1	-0.53	> 0.05
		Nữ	5.60	0.33	5.62	0.35	0.36	0.24	> 0.05
5.	Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam	10.97	0.50	11.01	0.54	0.36	0.30	> 0.05
		Nữ	12.19	0.32	12.22	0.24	0.25	0.42	> 0.05
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	999.63	53.99	983.7	86.72	-1.61	-0.85	> 0.05
		Nữ	733.28	33.14	797.34	82.59	8.37	4.07	< 0.05
W%		Nam					0.79		
		Nữ					1.79		

BẢNG 7: SO SÁNH THỂ LỰC CỦA NAM VÀ NỮ SINH VIÊN NHÓM THỰC NGHIỆM TRƯỚC VÀ SAU THỰC NGHIỆM (n=62)

TT	CÁC TEST KIỂM TRA	GIỚI TÍNH	TRƯỚC THỰC NGHIỆM		SAU THỰC NGHIỆM		W%	t	P
			\bar{x}	σ	\bar{x}	σ			
1.	Lực bóp tay thuận (kg)	Nam	43.43	5.13	44.77	5.52	3.04	0.97	> 0.05
		Nữ	26.48	2.56	27.96	3.09	5.44	2.09	< 0.05
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần)	Nam	20.83	1.32	23.6	2.51	12.47	5.35	< 0.05
		Nữ	13.00	1.17	13.31	1.77	2.36	0.82	> 0.05
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	233.83	21.35	248.67	18.58	6.15	2.87	< 0.05
		Nữ	170.81	8.68	182.81	16.26	6.79	3.68	< 0.05
4.	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	Nam	4.52	0.3	4.11	0.24	9.5	-5.8	< 0.05
		Nữ	5.70	0.77	5.29	0.26	7.46	-2.85	< 0.05
5.	Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam	10.86	0.58	10.39	0.55	4.42	-3.22	< 0.05
		Nữ	12.27	0.39	11.93	0.36	2.81	-3.63	< 0.05
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	992.43	48.25	1006.13	48.92	1.37	1.09	< 0.05
		Nữ	738.31	33.73	896.91	57.50	19.40	13.46	> 0.05
W%		Nam					6.16		
		Nữ					7.38		

thực tiễn tại đơn vị để góp phần nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên Học viện Chính sách và Phát triển như sau:

- Biện pháp 1: Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo

dục về vai trò, ý nghĩa, tác dụng của môn GDTC.

- Biện pháp 2: Từng bước đổi mới nội dung chương trình và hình thức tổ chức học tập môn GDTC

- Biện pháp 3: Tăng cường đội ngũ và chất lượng giảng viên giảng dạy GDTC

- Biện pháp 4: Tăng cường công tác quản lý hoạt động GDTC

**BẢNG 8: KẾT QUẢ PHÂN LOẠI THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN NHÓM ĐỐI CHỨNG VÀ NHÓM THỰC NGHIỆM SAU THỰC NGHIỆM (n=124)**

TT	CÁC TEST KIỂM TRA	NHÓM THỰC NGHIỆM (n=62)						NHÓM ĐỐI CHỨNG (n=62)						X ²
		Tốt		Đạt		Không đạt		Tốt		Đạt		Không đạt		
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
1.	Lực bóp tay thuận (kg)	16	25.8	45	72.58	1	1.60	6	9.67	53	88.48	3	4.83	5.62
2.	Nằm giữa gập bụng (lần/30s)	13	20.96	49	79.03	0	0.00	3	4.83	55	88.70	4	6.45	10.84
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	20	32.25	42	67.74	0	0.00	6	9.67	54	87.09	2	3.22	14.66
4.	Chạy 30 m xuất phát cao (s)	15	24.19	47	75.80	0	0.00	7	11.30	52	83.87	3	4.83	6.16
5.	Chạy con thoi 4x10m (s)	14	22.58	48	77.41	0	0.00	4	6.45	57	91.93	1	1.60	7.34
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	17	27.41	44	70.96	1	1.60	6	9.67	51	82.25	5	8.06	8.44

BẢNG 9: SO SÁNH PHÂN LOẠI THỂ LỰC CHUNG CỦA SINH VIÊN NHÓM ĐỐI CHỨNG VÀ NHÓM THỰC NGHIỆM SAU THỰC NGHIỆM (n=124)

PHÂN LOẠI	NHÓM THỰC NGHIỆM (n=62)		NHÓM ĐỐI CHỨNG (n=62)		SO SÁNH X ²	p
	n	%	n	%		
≥ Đạt	60	96.77	46	74.19	12.17	<0.001
Chưa đạt	2	3.23	16	25.81		

- Biện pháp 5: Trang bị, bổ sung, nâng cấp, cải tạo cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi phục vụ cho việc giảng dạy và học tập GDTC.

- Biện pháp 6: Khuyến khích sinh viên tham gia tập luyện môn GDTC và tăng cường tổ chức thi đấu thể thao trong và ngoài nhà trường theo chủ

trương xã hội hóa. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 12/05/2024, ngày phân biện đánh giá: 21/05/2024, ngày chấp nhận đăng: 10/06/2024)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008 ban hành Quy định về việc đánh giá xếp loại thể lực cho học sinh, sinh viên.
- Nguyễn Việt Bình (2019), Thực trạng và giải pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất của phân hiệu Trường Đại học Nội vụ Hà Nội tại Thành phố Hồ Chí Minh, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
- Chu Thị Tuyết Nhung (2018), Biện pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên dài hạn hệ dân y học viện Quân y, Tạp chí Khoa học thể thao, số 6, tr 50-55.
- Nguyễn Hoàng Minh Thuận và cộng sự (2017), Giáo trình Thống kê trong Thể dục thể thao, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
- 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.
- Nguyễn Văn Trọng (2020), Đánh giá hiệu quả các biện pháp nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học giáo dục thể chất cho sinh viên Học viện An ninh nhân dân sau 1 năm học thực nghiệm, Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao, số đặc biệt, tr 134-138.