

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC TIỀN GIANG

Nguyễn Võ Hữu Trí
Trường Đại học Tiền Giang

Tóm tắt: Qua đánh giá thực trạng công tác GDTC và thể lực của Sinh viên năm nhất trường Đại học Tiền Giang còn nhiều hạn chế, nhóm tác giả đã lựa chọn 05 biện pháp nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Tiền Giang, phù hợp với điều kiện thực tiễn và đặc điểm của đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Biện Pháp; thể lực chung; sinh viên.

STUDY ON SELECTING SOLUTIONS TO ENHANCE THE OVERALL POWER OF FIRST-YEAR STUDENTS AT TIEN GIANG UNIVERSITY

Abstract: Through the assessment, the reality of physical education and physical strength of first-year students at Tien Giang University is still limited. The authors have selected 05 measures to improve general fitness for first-year students at Tien Giang University, in accordance with the practical conditions and characteristics of the research subjects.

Key word: Measures; General fitness; students.

Nhận bài: 22/04/2026

Phản biện: 20/05/2026

Duyệt đăng: 25/05/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Tiền Giang là Trường Đại học công lập đào tạo đa ngành nghề, đã trải qua hơn 20 năm thành lập và phát triển. Mỗi năm, trường có hàng ngàn sinh viên tốt nghiệp ra trường, các sinh viên đều phải trải qua và hoàn thành chương trình Giáo dục Thể chất theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Trong những năm gần đây, công tác Giáo dục Thể chất của Trường Đại học Tiền Giang luôn được quan tâm, tuy nhiên, trong quá trình luyện tập của sinh viên vẫn còn một số tồn tại nhất định dẫn đến trình độ thể lực của sinh viên còn hạn chế, đặc biệt là sinh viên năm thứ nhất... Thực tế đó đòi hỏi cần xây dựng các biện pháp để nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất, giúp sinh viên có sức khỏe để học tập tốt trong suốt quá trình học tập ở nhà trường và trang bị những kỹ năng, kỹ xảo vận động cần thiết trong cuộc sống.

Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn các giải pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Tiền Giang”.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; và phương pháp toán học thống kê.

2.2. Thực trạng công tác giáo dục thể chất và trình độ thể lực của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Tiền Giang

2.2.1. Thực trạng chương trình GDTC cho sinh viên Trường Đại học Tiền Giang

Theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, căn cứ vào điều kiện thực tế của nhà trường, chương trình GDTC được bố trí thành 03 học phần bắt buộc đó là: học phần Thể dục & Điền kinh, học phần thể thao tự chọn 1, học phần thể thao tự chọn 2; mỗi học phần có thời lượng là 30 tiết.

2.2.2. Thực trạng đội ngũ giảng viên GDTC trường Đại học Tiền Giang

Đội ngũ giảng viên của trường ổn định trong những năm học gần đây, tuy nhiên bộ môn GDTC chỉ có 7 giảng viên. Tại thời điểm năm học 2025-2026, số lượng sinh viên của trường là khoảng 5.000 sinh viên, như vậy tỉ lệ hơn 700 sinh viên/1 giảng viên là con số rất cao so với yêu cầu của Bộ giáo dục và Đào tạo.

2.2.3. Thực trạng trình độ thể lực của sinh viên trường Đại học Tiền Giang

Bài báo tiến hành kiểm tra 330 sinh viên trường Đại học Tiền Giang, trong đó có 170 sinh viên năm thứ nhất (gồm 150 nam và 20 nữ) và 160 sinh viên năm thứ hai (gồm 140 nam và 20 nữ) dựa trên 06 nội dung trong tiêu chuẩn RLTT của Bộ GD&ĐT. Kết quả cụ thể cho thấy: Sinh viên trường Đại học Tiền Giang chưa đạt tiêu chuẩn RLTT ở các nội dung kiểm tra còn tương đối cao ở cả nam và nữ. (Bảng 1)

Bảng 1. Kết quả kiểm tra thể lực sinh viên

| | TỐT | | ĐẠT | | CHƯA ĐẠT | |
|-------------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|
| | Số lượng | Tỉ lệ | Số lượng | Tỉ lệ | Số lượng | Tỉ lệ |
| Nam (n=290) | 69 | 23.7% | 148 | 51% | 73 | 25.2% |
| Nữ (n=40) | 7 | 17.5% | 22 | 55% | 11 | 27.5% |

2.3. Lựa chọn biện pháp nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Tiền Giang

2.3.1. Lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu

Đề có được các biện pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học

Tiền Giang mang tính khách quan và khoa học, đề tài đã tiến hành phỏng vấn 40 cán bộ quản lý, giảng viên GDTC của Trường Đại học Tiền Giang và các chuyên gia bằng phiếu hỏi. Kết quả phỏng vấn (Bảng 2) đã lựa chọn ra các giải pháp với tỉ lệ được lựa chọn cụ thể như sau:

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn các biện pháp nâng cao thể lực cho SV trường ĐHTG

| STT | Biện pháp | Số lượng | Tỉ lệ |
|-----|--|----------|-------|
| 1 | Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC | 37 | 92.5% |
| 2 | Cải tiến nội dung chương trình và đổi mới phương pháp dạy học môn thể dục chính khóa | 36 | 90% |
| 3 | Đổi mới hình thức quản lý, tổ chức hướng dẫn sinh viên tập luyện TDTT ngoài giờ học ngoại khóa | 36 | 90% |
| 4 | Tăng cường tổ chức thi đấu thể thao trong và ngoài trường theo chủ trương xã hội hóa | 34 | 85% |
| 5 | Tăng cường cơ sở vật chất và kinh phí cho hoạt động TDTT theo chủ trương xã hội hóa | 31 | 77.5% |
| 6 | Tăng cường lực lượng giảng viên và tăng số giờ học chính khóa | 19 | 47.5% |
| 7 | Cải tiến công tác tuyển sinh, giảm số lượng tuyển sinh hàng năm | 18 | 45% |

Qua kết quả phỏng vấn đã chọn ra 5 biện pháp có tỉ lệ lựa chọn cao nhất (trên 75%).

2.3.2. Nội dung các biện pháp nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu

Biện pháp 1: Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa của công tác TDTT.

- Mục đích của biện pháp: nhằm nâng cao nhận thức cho các đối tượng ở Trường Đại học Tiền Giang, tạo tiền đề cho việc triển khai các biện pháp tiếp theo.

- Nội dung và cách làm: Phối hợp với các phòng ban chức năng đặc biệt là phòng đào tạo, phòng công tác SV và Đoàn Thanh niên nhà trường quán triệt các chỉ thị Nghị quyết của Đảng và Nhà nước về công tác TDTT trong trường học.

+ Giáo viên giảng dạy các học phần GDTC phải có nhiệm vụ thông qua bài giảng liên hệ với thực tế giúp SV hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của TDTT.

+ Tổ chức cuộc thi tìm hiểu về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT thông qua hội thảo, tọa đàm. Giao cho Đoàn Thanh niên và các Khoa thực hiện.

+ Khuyến khích SV theo dõi trên các phương tiện thông tin đại chúng hàng ngày, đọc sách báo ở thư viện ... để tìm hiểu các thông tin TDTT của nước ta và thế giới. Giao cho phòng công tác SV thực hiện.

Biện pháp 2: Cải tiến nội dung chương trình và đổi mới phương pháp dạy học:

- Mục đích của biện pháp: nhằm xây dựng chương trình phù hợp với đặc điểm tâm lý, sinh lý và sự yêu thích của SV, đặc điểm nghề nghiệp và điều kiện cụ thể của nhà trường. Đổi mới phương pháp dạy học nhằm tích cực hóa các hoạt động học tập của SV.

- Nội dung và cách làm:

+ Cải tiến nội dung của chương trình theo hướng tăng thêm các giờ học lý thuyết, chú trọng

chất lượng các giờ học thực hành, lược bỏ những nội dung không còn phù hợp.

+ Đưa nội dung tiêu chuẩn rèn luyện thân thể vào giờ học và nội dung kiểm tra đánh giá môn học.

+ Đổi mới phương pháp dạy học theo hướng tích cực hóa người học.

Biện pháp 3. Đổi mới hình thức tổ chức quản lý để hướng dẫn SV tập luyện TDTT ngoài giờ học.

- Mục đích của biện pháp: nhằm tăng cường công tác quản lý và thúc đẩy phong trào tập luyện TDTT ngoài giờ học mang lại nhiều hiệu quả cao trong công tác GDTC, tạo nhiều cơ hội, điều kiện để SV rèn luyện các phẩm chất, năng lực thông qua các hoạt động tập thể.

- Nội dung và cách làm:

+ Xây dựng cơ cấu tổ chức quản lý của Bộ môn GDTC, phân công trách nhiệm cho từng nhóm, từng GV bảo đảm hoàn thành nhiệm vụ được giao, tổ chức hướng dẫn phong trào tập luyện TDTT ngoài giờ học.

+ Xây dựng câu lạc bộ TDTT ở các liên chi đoàn có GV TDTT và các ủy viên BCH Đoàn trường phụ trách.

Biện pháp 4. Tăng cường tổ chức thi đấu thể thao trong và ngoài trường theo chủ trương xã hội hóa.

- Mục đích của biện pháp: Phát huy tính tự giác tích cực trong tập luyện, góp phần giáo dục ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần tập thể, tăng cường mối quan hệ và giao tiếp của SV và Nhà trường với các cơ quan TDTT trong ngành giáo dục đào tạo.

- Nội dung và cách làm:

+ Xây dựng lịch thi đấu các môn thể thao trong và ngoài trường theo như kế hoạch hoạt động TDTT của nhà trường đã được xây dựng ở đầu năm.

+ Khuyến khích các khoa tự tổ chức các giải thể thao nhằm tìm ra các hạt nhân, các SV có năng

khiếu. GV bộ môn GDTC đóng vai trò là cố vấn chuyên môn trong các biện pháp này.

+ Duy trì việc tổ chức các giải thể thao truyền thống của Nhà trường hàng năm, như giải bóng đá truyền thống.

Biện pháp 5. Tăng cường cơ sở vật chất và kinh phí cho hoạt động TDTT theo chủ trương xã hội hóa.

- Mục đích của biện pháp: Nhằm nâng cao số lượng, chất lượng sân tập, trang thiết bị kỹ thuật dùng cho giảng dạy, tập luyện TDTT và tạo được nguồn kinh phí đáp ứng nhu cầu tập luyện của SV.

- Nội dung và cách làm:

+ Xây dựng mới, cải tạo và nâng cấp sân tập, tận dụng tối đa điều kiện của Nhà trường phục vụ tốt cho công tác TDTT.

+ Mua sắm trang thiết bị, dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện đủ về số lượng đảm bảo về chất lượng.

+ Tận dụng tối đa định mức kinh phí của Nhà trường dành cho công tác TDTT, đồng thời vận động nguồn tài trợ của tổ chức, cá nhân trong và ngoài trường.

III. KẾT LUẬN

Trường Đại học Tiền Giang còn tồn tại một số khó khăn về cơ sở vật chất cũng như đội ngũ giảng viên giảng dạy các học phần GDTC nên chưa thật sự đáp ứng được đầy đủ nhu cầu thực tiễn. Đây chính là một trong những nguyên nhân dẫn đến việc còn nhiều sinh viên của trường chưa đạt chuẩn ĐGTL của Bộ GDĐT theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 19/8/2008.

Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 05 biện pháp chuyên môn với những chỉ dẫn cụ thể để nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Tiền Giang.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Lưu Quang Hiệp, Vũ Đức Thu (1989), *Nghiên cứu về sự phát triển thể chất sinh viên các trường Đại học*, Nxb TDTT Hà Nội.

Lê Đức Ngọc (1996), *Kiểm tra - Đánh giá thành quả học tập*, Đại học quốc gia, Hà Nội.

Phạm Ngọc Viễn (1991), *Tâm lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2006), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (1993), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp Nghiên cứu Khoa học Thể dục Thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.