

LỰA CHỌN GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

TS. Nguyễn Hữu Tri¹; TS. Nguyễn Quốc Trâm²

Tóm tắt: Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao (TDTT), chúng tôi đã lựa chọn được 08 nhóm giải pháp nhằm nâng cao chất lượng hoạt động TDTT ngoại khóa (NK) cho sinh viên Trường đại học Cần Thơ (ĐHCT); đồng thời lựa chọn ứng dụng 02 nhóm giải pháp ngắn hạn trong hệ thống 08 giải pháp được xây dựng để xây dựng nội dung giải pháp, tiến hành thực nghiệm, đánh giá hiệu quả các giải pháp gồm: Nhóm 1. Giải pháp xây dựng các câu lạc bộ thể thao ngoại khóa có người hướng dẫn; Nhóm 2. Giải pháp về xây dựng nội dung, chương trình hoạt động thể thao ngoại khóa. Thông qua thực nghiệm cho thấy: Nhóm biện pháp ngắn hạn mà đề tài thực nghiệm mang lại hiệu quả cho người học.

Từ khóa: Lựa chọn, giải pháp, chất lượng, Thể dục thể thao ngoại khóa, sinh viên, Trường đại học Cần Thơ...

Abstract: Drawing upon theoretical and empirical foundations, coupled with fundamental scientific research methodologies within the domain of Physical Education and Sports (PES), this study identified eight distinct categories of interventions aimed at elevating the quality of extracurricular PES activities among students at Can Tho University (CTU). Furthermore, two short-term intervention categories were specifically chosen from this comprehensive framework of eight solutions for in-depth development, experimental implementation, and efficacy evaluation. These selected interventions comprised: Group 1. Establishing instructed extracurricular sports clubs; and Group 2. Developing content and curricula for extracurricular sports activities. The empirical findings demonstrate that the short-term interventions explored in this study yielded positive outcomes for the participants.

Keywords: Selection, solution, quality, extracurricular Physical Education and Sports, students, Can Tho University

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực hiện chủ trương đổi mới căn bản, nâng cao chất lượng đào tạo, nhiều năm qua Trường ĐHCT đã có nhiều biện pháp nâng cao chất lượng giảng dạy trong đó có những cải tiến nội dung chương trình giảng dạy môn giáo dục thể chất (GDTC) và tổ chức các hoạt động TDTT ngoài giờ học. Chương trình môn học giáo dục thể chất nội khóa đã được quan tâm, cải tiến, xây dựng theo hướng tự chọn, đáp ứng nhu cầu học tập của sinh viên (SV). Tuy nhiên, hoạt động thể thao ngoại khóa của SV Nhà trường chưa được quan tâm đúng mức.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu về giải pháp (GP) GDTC như: Văn Đình Cường (2020), Nguyễn Minh Cường (2020), Ngô Quang Huy (2016), Đặng Minh Thắng (2019), Vũ Đức Văn (2008), Nguyễn Duy Ngọc (2013)... Xong chưa có công trình nào đi sâu vào nghiên cứu GP nâng cao chất lượng hoạt động TDTT NK cho SV Trường ĐHCT.

Hoạt động TDTT NK của SV Trường ĐHCT cần được quan tâm tổ chức, hoàn thiện nhằm phục

vụ nhu cầu rèn luyện, vui chơi, giải trí của SV sau những giờ học tập căng thẳng, góp phần hình thành thói quen luyện tập TDTT thường xuyên, suốt đời cho người học thông qua một số môn thể thao phù hợp. Từ đó, góp phần nâng cao chất lượng nguồn nhân lực phục vụ cho phát triển kinh tế - xã hội. Nghiên cứu đã đánh giá được các điều kiện đảm bảo cho công tác GDTC và hoạt động TDTT NK; xây dựng hệ thống 08 GP phù hợp, ứng dụng 02 nhóm GP ngắn hạn, khả thi và đánh giá hiệu quả các GP thực nghiệm nhằm nâng cao chất lượng hoạt động TDTT NK cho SV Trường ĐHCT.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo; quan sát sư phạm; phỏng vấn và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn GP nâng cao chất lượng hoạt động TDTT NK cho SV ĐHCT

Trên cơ sở pháp lý, tính nguyên tắc khi tiến hành lựa chọn các GP: Đánh giá thực trạng chương trình môn học GDTC và đội ngũ giảng viên GDTC Trường ĐHCT; thực trạng cơ sở vật chất, sân bãi,

Bảng 1. Kết quả thu thập thông tin xác định nhóm GP nâng cao hiệu quả chất lượng hoạt động TDTT NK cho SV Trường ĐHTCT

Mã hóa	Nhóm GP	Người đề xuất (n = 30)	Tỉ lệ (%)
GP1	Nhóm GP về xây dựng nội dung, chương trình hoạt động thể thao ngoại khóa	29	96,67
GP2	Nhóm GP về điều kiện cơ sở vật chất đảm bảo cho công tác GDTC, hoạt động thể thao ngoại khóa	28	93,33
GP3	Nhóm GP phát triển đội ngũ giảng viên, cán sự thể thao ngoại khóa	27	90,00
GP4	Nhóm GP đẩy mạnh công tác xã hội hóa thể thao ngoại khóa	26	86,67
GP5	Nhóm GP tăng cường thi đua khen thưởng, thông tin tuyên truyền nâng cao nhận thức toàn xã hội và ngành GD&ĐT về công tác GDTC trường học...	27	90,00
GP6	Nhóm GP tăng cường các hoạt động ngoại khóa và thi đấu TDTT trong Trường ĐHTCT	29	96,67
GP7	Nhóm GP xây dựng các câu lạc bộ thể thao ngoại khóa có người hướng dẫn	30	100,00
GP8	Nhóm GP xây dựng động cơ, thái độ đúng đắn, tìm hiểu nhu cầu, tính hứng thú trong quá trình học GDTC trường học của sinh viên	25	83,33

trang thiết bị TDTT phục vụ công tác GDTC và TDTT trường ĐHTCT; thực trạng các điều kiện đảm bảo khác phục vụ công tác GDTC và TDTT Trường ĐHTCT và Thực trạng nhu cầu, nguyên nhân ảnh hưởng và mức độ hài lòng của SV trường ĐHTCT trong hoạt động TDTT NK. Chúng tôi tiến hành lựa chọn GP nâng cao chất lượng hoạt động TDTT NK cho SV Trường ĐHTCT. Kết quả trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 08 nhóm GP nâng cao chất lượng hoạt động TDTT NK cho SV Trường ĐHTCT được các giảng viên, huấn luyện viên, chuyên gia...đều thống nhất, chiếm tỷ lệ từ 80.0% - 100.0%.

2.2. Xây dựng nội dung GP nâng cao chất lượng hoạt động TDTT NK cho SV ĐHTCT

Do thời gian thực hiện nghiên cứu có hạn chế, nên chúng lựa chọn 02 nhóm GP ngắn hạn trong hệ thống 08 GP được xây dựng để xây dựng nội dung GP, tiến hành thực nghiệm, đánh giá hiệu quả các GP được lựa chọn nhằm nâng cao chất lượng hoạt động TDTT NK cho SV Trường ĐHTCT:

- *Nhóm 1. GP xây dựng các câu lạc bộ thể thao ngoại khóa có người hướng dẫn*

- *Nhóm 2. GP về xây dựng nội dung, chương trình hoạt động thể thao ngoại khóa*

Nội dung cụ thể của các GP được lựa chọn thể hiện như sau:

Đổi mới và sử dụng linh hoạt nhiều phương pháp giảng dạy, cách thức tổ chức hoạt động TDTT NK nhằm đáp ứng nhu cầu và kích thích sự ham thích, hăng say tập luyện của sinh viên.

Tăng cường và kiểm soát chặt chẽ khối lượng các bài tập thể lực công tác TDTT NK; sử dụng đa dạng các bài tập phát triển thể chất toàn diện cho người học.

Tổ chức luyện tập 03 buổi/ tuần giờ tập luyện ngoại khóa ngoài giờ học chính khóa

Chú trọng tổ chức hướng dẫn các hoạt động tự tập luyện, rèn luyện thân thể thông qua hoạt động TDTT NK.

Phân giao nhiệm vụ của giảng viên về xây dựng chương trình giảng dạy, huấn luyện thể thao ngoại khóa theo nhu cầu của SV ở các môn thể thao phổ biến, phù hợp với đặc điểm cụ thể của Trường ĐHTCT: bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ...

*** Nhóm 1. GP xây dựng các câu lạc bộ thể thao ngoại khóa có người hướng dẫn**

a. Mục đích:

Để thuận lợi và thống nhất trong công tác quản lý, tuyên truyền, hướng dẫn tập luyện nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT NK và thu hút ngày càng đông SV tham gia tập luyện TDTT NK.

b. Nội dung:

Xây dựng nội quy, quy chế và chương trình hoạt động của CLB cho phù hợp với đặc điểm sinh viên, điều kiện sân bãi, dụng cụ, và các điều kiện đảm bảo khác tại Trường ĐHTCT. Tuyên truyền nhằm thu hút đông đảo cán bộ, giảng viên TDTT tham gia hướng dẫn trong CLB và SV tham gia tập luyện TDTT trong CLB.

c. Cách thức thực hiện:

Thường xuyên tuyên truyền để SV biết và tham

gia tập luyện TDDT trong CLB bằng cách qua các băng ron, tờ rơi,...

Căn cứ vào kết quả điều tra thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị hiện có và năng lực của đội ngũ giảng viên tham gia hướng dẫn tập luyện ngoại khóa, đề tài bước đầu đã đề xuất, tiến hành lựa chọn nội dung và cách thức tổ chức tập luyện TDDT NK và hoạt động của CLB, cụ thể như sau:

+Về môn thể thao để tập luyện: bóng chuyền

+Về thời điểm tập luyện: ngoài giờ học chính khóa

+Về số buổi tập luyện: 3 buổi/tuần.

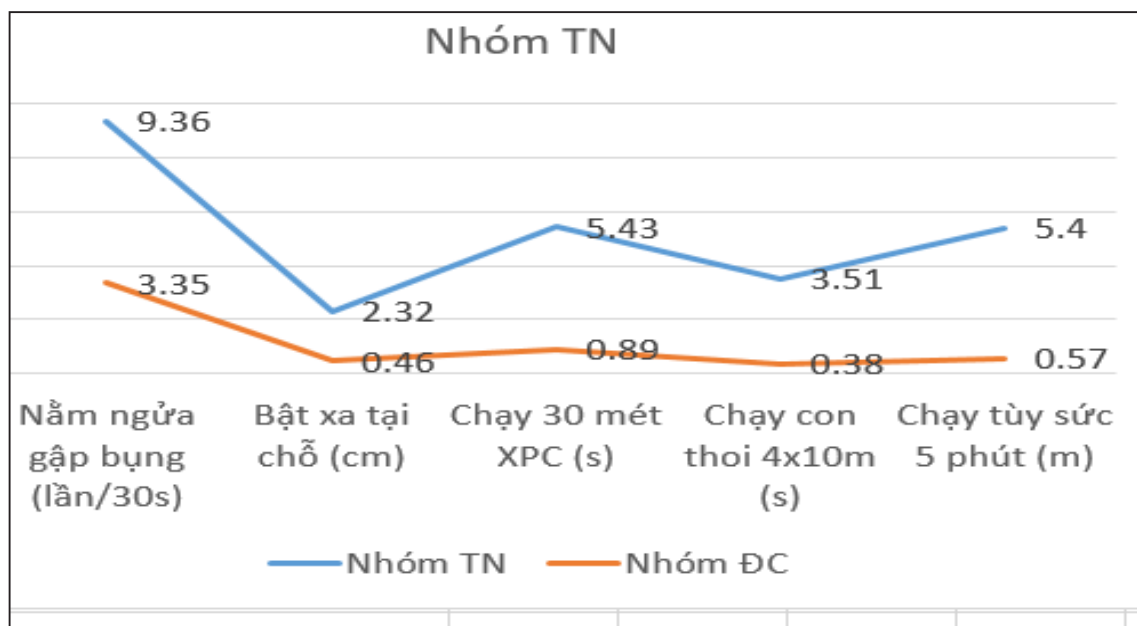
+Về thời gian tập luyện: 90 - 120 phút/buổi.

+Về hình thức tập luyện: Tập luyện có giảng viên hướng dẫn.

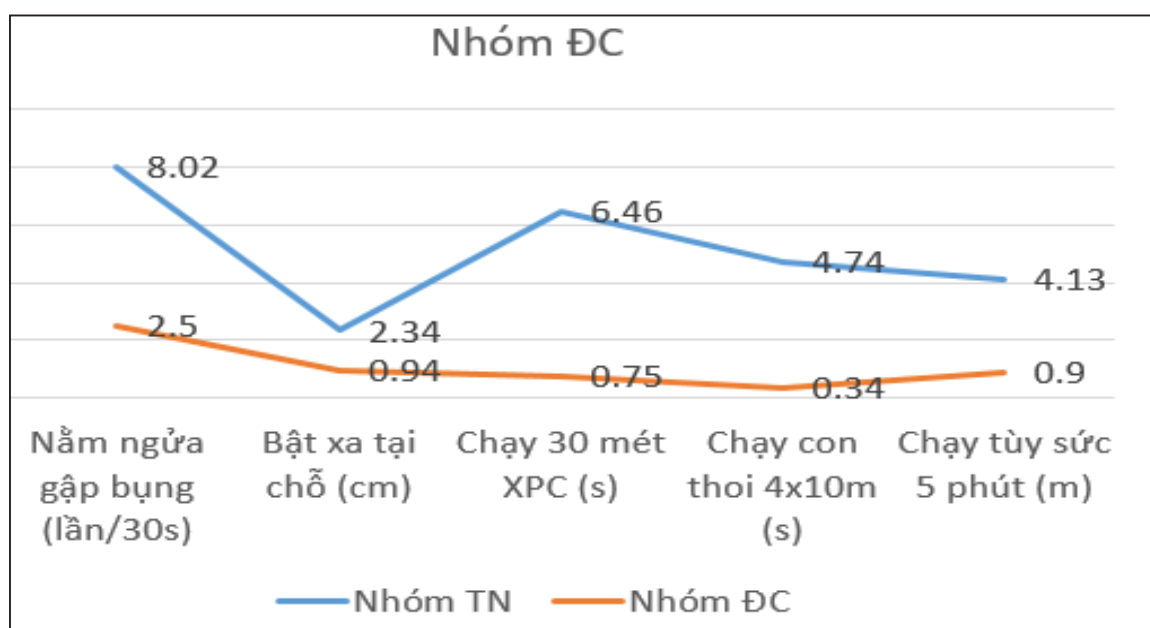
*** Nhóm 2. GP về xây dựng nội dung, chương trình hoạt động thể thao ngoại khóa**

a. Mục đích: nhằm lôi cuốn và đáp ứng nhu cầu tập luyện của sinh viên.

b. Nội dung: Xây dựng chương trình nội dung hoạt động TDDT NK phù hợp với điều kiện của trường, mở rộng và tăng cường các hoạt động TDDT



Biểu đồ 1: So sánh nhịp độ tăng trưởng (W%) thể lực chung của nữ SV nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm Trường ĐHCT sau thực nghiệm



Biểu đồ 2: So sánh nhịp độ tăng trưởng (W%) thể lực chung của nam SV nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm Trường ĐHCT sau thực nghiệm

trong và ngoài nhà trường.

c. *Cách thức thực hiện:*

Tập luyện theo chương trình giảng dạy – huấn luyện bong chuyên ngoại khóa được đề tài xây dựng.

Giảng viên hướng dẫn, quản lý quá trình tập luyện CLB bóng chuyên ngoại khóa được tổ chức.

Tiến hành thi đấu nội bộ, thi đấu giao hữu với các đơn vị trong và ngoài trường; thi đấu các giải thể thao khu vực, toàn quốc.

2.3. Tổ chức thực nghiệm

- Chúng tôi tiến hành thực nghiệm trên đối tượng 120 SV Trường ĐHCT

+ *Nhóm thực nghiệm:* 30 SV nam và 30 SV nữ trường Trường ĐHCT được chọn lựa ngẫu nhiên từ các ngành học.

+ *Nhóm đối chứng:* 30 SV nam và 30 SV trường Trường ĐHCT được chọn lựa ngẫu nhiên từ các ngành học.

- Phương pháp thực nghiệm: Phương pháp thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Quá trình thực nghiệm sư phạm được tiến hành trong thời gian 05/2020 đến tháng 09/2020 tại Trường ĐHCT.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐHCT.

- Công tác kiểm tra, đánh giá: Kiểm tra đánh giá được tiến hành ở thời điểm trước và sau thực nghiệm.

2.4. Kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng 5 test theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ thể lực của 2 nhóm là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 5 test trên để kiểm tra trình độ thể lực của nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả cho thấy, sau 03 tháng thực nghiệm, trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng, chứng tỏ các GP lựa chọn của chúng tôi đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Đánh giá nhịp độ tăng tiến (W%) thể lực chung của nam – nữ SV nhóm ĐC sau thực nghiệm, cụ thể qua biểu đồ 1 và 2. **Như vậy:* Sau thực nghiệm, thể lực chung SV nam – nữ của cả hai nhóm đều tăng lên ở cả 5/5 chỉ tiêu. Như vậy các GP nâng cao chất lượng hoạt động TDTT NK cho SV Trường ĐHCT mà đề tài xây dựng đã nâng cao chất lượng hoạt động TDTT NK cho SV Trường ĐHCT.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu lựa chọn được 08 nhóm GP nhằm nâng cao chất lượng hoạt động TDTT NK cho SV Trường ĐHCT.

- Thông qua đánh giá hiệu quả của 02 nhóm GP cho thấy: các giả pháp đã nâng cao chất lượng hoạt động TDTT NK cho SV Trường ĐHCT.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Đình Bẩm, Đặng Bình Minh (1998), *Giáo trình Quản lý TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

2. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2011), Thông tư số 18/2011/TT-BVHTTDL, *Quy định mẫu về tổ chức và hoạt động của CLB TDTT cơ sở*, ngày 02/12/2011, Hà Nội.

3. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2011), Thông tư số 18/2011/TT-BVHTTDL, *Quy định mẫu về tổ chức và hoạt động của CLB TDTT cơ sở*, ngày 02/12/2011, Hà Nội.

4. Nghị định số 36/2019/NĐ-CP của Chính phủ, ngày 29/4/2019 quy định chi tiết một số điều Luật sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Thể dục, thể thao;

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ kết quả đề tài khoa học cấp cơ sở: “*Thực trạng và GP nâng cao chất lượng hoạt động TDTT NK cho SV ĐHCT*”, đề tài bảo vệ năm 2020 tại ĐHCT.

Ngày nhận bài: 10/2/2025; *Ngày duyệt đăng:* 15/4/2025.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)