

GIẢI PHÁP NÂNG CAO HỨNG THÚ TẬP LUYỆN NGOẠI KHOA CHO NỮ SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ THỂ DỤC TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI 2

TS. Tạ Hữu Minh¹; ThS. Nguyễn Thị Thơm²

Tóm tắt: Qua đánh giá thực trạng hứng thú tập luyện ngoại khoá và trình độ thể lực của nữ sinh viên (SV) tham gia Câu lạc bộ Thể dục (CLB TD) - Trường Trường Đại học sư phạm (ĐHSP) Hà Nội 2. Đề tài đã lựa chọn được 4 giải pháp và đánh giá hiệu quả các giải pháp nâng cao hứng thú tập luyện thể dục thể thao ngoại khoá cho nữ SV CLB TD - Trường ĐHSP Hà Nội 2. Kết quả so sánh trước và sau thực nghiệm sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng khi $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, $P > 0.05$, về hứng thú tập luyện qua hành vi và thái độ và tình trạng thể lực của SV.

Từ khoá: Thể dục thể thao ngoại khoá, Hứng thú tập luyện, Câu lạc bộ, Thể dục, Đại học Sư phạm Hà Nội 2.

Abstract: Based on the practical assessment of the current situation of the causes of interest in extracurricular activities and based on the current physical fitness level of female students participating in the Gymnastics Club at Hanoi National University of Education 2, the topic has selected 4 solutions and evaluated the effectiveness of the solutions to improve interest in extracurricular sports for female students of the Gymnastics Club at Hanoi National University of Education 2 successfully with the comparison results before and after the experiment, the difference is significant at the threshold when $t > t_{\text{table}}$, $P > 0.05$, on interest in training through behavior and attitude and physical fitness of students.

Keywords: Extracurricular sports, Interest in training, Club, physical education, Hanoi Pedagogical University 2.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục thể thao (TDTT) ngoại khoá là bộ phận quan trọng trong chương trình dạy học hiện đại giúp người học phát huy được năng lực sáng tạo, chủ động tư duy của bản thân. TDTT ngoại khoá trong nhà trường tạo môi trường hoạt động tích cực cho người học. Người học mất dần hứng thú tập luyện ngoại khoá nói chung và hoạt động TDTT nói riêng đang là vấn đề cấp thiết cần giải quyết để đảm bảo chất lượng đầu ra của các ngành đào tạo tại nhà trường, đặc biệt là các trường sư phạm.

Hoạt động CLB là một bộ phận quan trọng của giáo dục ngoại khóa, giúp phát triển toàn diện năng lực, sở trường, sở thích và giá trị sống của SV. Tham gia CLB giúp SV rèn luyện kỹ năng sống, lãnh đạo, hợp tác, khám phá và phát triển bản thân, đồng thời tạo không gian để SV tích cực, chủ động và sáng tạo.

Qua thực trạng hoạt động CLB TD - Trường Đại học Sư phạm (ĐHSP) Hà Nội 2 cũng như phỏng vấn trực tiếp giảng viên, SV cho thấy: CLB hoạt động không hiệu quả do thiếu hứng thú và tính tích cực của SV, số lượng SV tham gia CLB có xu hướng giảm dần trong những năm gần đây. Việc tổ chức tập

luyện còn nhiều hạn chế, chất lượng hoạt động chưa hiệu quả, chưa thu hút được đông đảo lực lượng SV tham gia tập luyện CLB.

Từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Giải pháp nâng cao hứng thú tập luyện ngoại khoá cho nữ SV CLB TD - Trường ĐHSP Hà Nội 2”**

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn toạ đàm, thực nghiệm sư phạm, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn giải pháp nâng cao hứng thú tập luyện cho nữ SV CLB TD - Trường ĐHSP Hà Nội 2 (n=8)

Trên cơ sở đánh giá thực trạng vấn đề mất hứng thú tập luyện TDTT ngoại khoá của nữ sinh CLB TD - Trường ĐHSP Hà Nội 2. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia để lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả hứng thú tập luyện cho hoạt động của CLB, Đề tài lấy những kết quả được đánh giá mức độ rất quan trọng đạt tỷ lệ từ 80% trở lên kết quả được trình bày tại bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy: Giải pháp nâng cao hứng thú tập luyện cho SV CLB TD trường ĐHSP Hà Nội 2 có 7/7 giải pháp đều được đánh giá là ở mức quan trọng và rất quan trọng. Tuy nhiên đề tài chỉ lấy những giải pháp có tỷ lệ lựa chọn từ 80% được đánh giá rất quan trọng trở lên. Vậy đề tài đã lựa chọn được 4/7 giải pháp, đó là:

1) Tuyên truyền nâng cao nhận thức về vai trò, ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện TDTT ngoại khóa nói chung và tập luyện thể dục nói riêng đối với cơ thể người tập

2) Tăng cường hoạt động giao lưu, thi đấu trong và ngoài CLB.

3) Xây dựng kế hoạch, nội dung, chương trình tập luyện tổng thể rõ ràng, cụ thể

4) Tăng cường công tác vận động, tuyên truyền đến toàn bộ SV Nhà trường tham gia các CLB TD.

2.2. Hiệu quả các giải pháp nâng cao hứng thú tập luyện ngoại khóa cho SV CLB TD - Trường ĐHSP Hà Nội 2

2.2.1. Đánh giá trình độ thể lực của SV CLB TD - Trường ĐHSP Hà Nội 2 trước thực nghiệm

Khảo sát được tiến hành kiểm tra trên 20 nữ sinh trong CLB TD trường ĐHSP Hà Nội 2, thời điểm kiểm tra bắt đầu vào học kì 2 năm học 2023 - 2024.

Đề tài đánh giá thực trạng thể lực của 20 nữ sinh CLB TD - Trường ĐHSP Hà Nội 2 thông qua 4/6 test theo Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại

Bảng 1. Kết quả lựa chọn giải pháp nâng cao hứng thú tập luyện cho nữ sinh CLB TD - Trường ĐHSP Hà Nội 2 (n=8)

TT	Nội dung giải pháp	Mức độ đánh giá					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Tuyên truyền nâng cao nhận thức về vai trò, ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện TDTT ngoại khóa nói chung và tập luyện thể dục nói riêng đối với cơ thể người tập	8	100	0	0	0	0
2	Tăng cường hoạt động giao lưu, thi đấu trong và ngoài CLB.	7	87,5	1	12,5	0	0
3	Tích cực vận động xã hội hóa trong CLB TD SV của Nhà trường, huy động sự đầu tư của nhà trường.	6	75	2	25	0	0
4	Nhà trường cần đầu tư thêm cơ sở vật chất, phương tiện tập luyện	6	75	2	25	0	0
5	Xây dựng kế hoạch, nội dung, chương trình tập luyện tổng thể rõ ràng, cụ thể	7	87,5	1	12,5	0	0
6	Tăng cường công tác vận động, tuyên truyền đến toàn bộ SV Nhà trường tham gia CLB	8	100	0	0	0	0
7	Mở rộng nội dung tập luyện ngoại khóa cho CLB	5	62,5	3	37,5	0	0

Bảng 2. Trình độ thể lực của nữ sinh CLB TD - Trường ĐHSP Hà Nội 2 trước thực nghiệm (n=20)

TT	Nội dung kiểm tra	Đối tượng	Kết quả kiểm tra					
			NTN (n=10)		NĐC (n=10)		So sánh	
							$t_{\text{tính}}$	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	SV năm 1	150,00	23,21	152,00	20,98	-0,202	<0,05
		SV năm 2	161,00	25,69	164,50	26,71	-0,299	<0,05
2	Chạy tùy sức 5 phút (m)	SV năm 1	689,00	124,38	673,00	115,98	-0,521	<0,05
		SV năm 2	702,50	134,69	708,5	118,40	-0,362	<0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	SV năm 1	5,99	1,08	5,98	1,05	0,021	<0,05
		SV năm 2	5,97	0,87	5,98	1,04	0,023	<0,05
4	Nằm ngửa gập bụng (cái)	SV năm 1	17,10	3,63	17,40	3,27	-0,194	<0,05
		SV năm 2	17,80	4,02	17,60	3,53	0,118	<0,05

thể lực SV, SV [1], kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy thực trạng trình độ thể lực của nữ SV CLB TD - Trường ĐHSP Hà Nội 2 trước thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ở hai nhóm đều thu được $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,101$, $P > 0,05$, ĐTD = 18 tức sự khác biệt giữa hai nhóm không có ý nghĩa thống kê, hay nói cách khác trước thực nghiệm nội dung kiểm tra thể lực của 2 nhóm là như nhau.

Sau khi lựa chọn được các giải pháp chúng tôi tiến hành xây dựng kế hoạch thực nghiệm trong vòng 3 tháng, kết quả quá trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 3 và bảng 4.

Qua bảng 3 cho thấy kết quả trình độ thể lực của nữ sinh CLB TD - Trường ĐHSP Hà Nội 2 sau thực nghiệm, ở tất cả các nội dung kiểm tra thể lực hầu hết đều tăng trưởng ở cả 2 nhóm, thể hiện qua test bật xa tại chỗ và test chạy tùy sức 5 phút, chạy 30m xuất phát cao, nằm ngửa gập bụng đều thu được $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, ở ngưỡng $P \leq 0.05$.

Đề thấy rõ hơn đề tài tiến hành so sánh kết quả đánh giá hứng thú tập luyện của nữ sinh CLB TD - Trường ĐHSP Hà Nội 2 ở hai thời điểm trước thực nghiệm và sau thực nghiệm kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy thái độ của SV ở mức luôn

luôn tự giác tham gia tập luyện tăng lên 15%. Vui vẻ khi đi tập luyện tăng lên 30%. Thích độc lập tự thực hiện nhiệm vụ học tập tăng lên 40%. Hăng hái, nhiệt tình trong giờ tập luyện tăng lên 60%,... sau khi ứng dụng các giải pháp nhằm nâng cao hứng thú tập luyện cho SV.

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu của đề tài cho phép chúng tôi rút ra một số kết luận sau:

Qua thực trạng hứng thú tập luyện ngoại khóa của SV CLB TD - Trường ĐHSP Hà Nội 2 còn nhiều hạn chế, đặc biệt là chưa nhận thức đầy đủ về tác dụng của tập luyện TDDT lên cơ thể người tập của hầu hết SV. Trình độ thể lực của SV trước thực nghiệm qua 4 test kiểm tra sự phạm đều ở mức độ trung bình.

Đề tài đã lựa chọn được 4 giải pháp nâng cao hứng thú tập luyện CLB TD cho nữ SV Trường ĐHSP Hà Nội 2.

1) Tuyên truyền nâng cao nhận thức về vai trò, ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện TDDT ngoại khóa nói chung và tập luyện thể dục nói riêng đối với cơ thể người tập

2) Tăng cường hoạt động giao lưu, thi đấu trong và ngoài CLB.

3) Xây dựng kế hoạch, nội dung, chương trình

Bảng 3. Kết quả đánh giá trình độ thể lực của nữ sinh CLB TD trường ĐHSP Hà Nội 2 trước và sau thực nghiệm (n=20).

T T	Nội dung	Năm học	Kết quả kiểm tra							
			NTN (n=10)			NĐC (n=10)			So sánh	
			TTN	STN		TTN	STN			
			$\bar{x}$	$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	$\bar{x}$	σ	$t_{\text{tính}}$	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	SV năm 1	150,0	210,5	21,53	152,00	186,5	28,19	2,140	$\leq 0,05$
		SV năm 2	161,0	221,0	18,97	164,50	199,5	26,19	2,102	
2	Chạy tùy sức 5 phút (m)	SV năm 1	689,0	974,0	21,32	673,00	951,0	26,44	2,142	
		SV năm 2	702,5	989,0	17,45	708,5	965,0	29,91	2,192	
3	Chạy 30m XPC (s)	SV năm 1	5,99	5,98	0,92	5,98	5,50	1,05	1,090	
		SV năm 2	5,97	5,75	0,94	5,98	5,45	0,90	0,715	
4	Nằm ngửa gập bụng (cái)	SV năm 1	17,10	20,50	2,80	17,40	17,50	2,84	2,380	
		SV năm 2	17,80	20,90	3,11	17,60	17,80	3,12	2,226	

Bảng 4. Kết quả so sánh đánh giá hứng thú tập luyện của SV CLB TD -Trường ĐHSP Hà Nội 2 của hai nhóm trước và sau thực nghiệm (n=20)

TT	Tiêu chí và nội dung đánh giá	Mức độ đánh giá							
		Luôn luôn		Thỉnh thoảng		Hiếm khi		Không bao giờ	
		TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN	TTN	STN
I	Thái độ								
1.1	Tự giác tham gia tập luyện	85,0	100,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1.2	Vui vẻ khi đi tập luyện	30,0	70,0	40,0	30,0	30,0	0,0	0,0	0,0
1.3	Thích độc lập tự thực hiện nhiệm vụ học tập	20,0	60,0	60,0	30,0	20,0	10,0	0,0	0,0
1.4	Cố gắng đạt thành tích học tập tốt	45,0	100,0	55,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1.5	Hăng hái, nhiệt tình trong giờ tập luyện	20,0	80,0	55,0	20,0	15,0	0,0	10,0	0,0
1.6	Có ý thức giữ gìn đồ dùng chung trong sân tập	60,0	85,0	35,0	15,0	5,0	0,0	0,0	0,0
II	Hành vi								
2.1	Đi tập, đi học đúng giờ, thường xuyên; luôn hoàn thành nhiệm vụ học tập đúng hạn	20,0	80,0	60,0	20,0	20,0	0,0	0,0	0,0
2.2	Hoàn thành tốt nhiệm vụ tập luyện	25,0	75,0	65,0	25,0	10,0	0,0	0,0	0,0
2.3	Tự hoàn thành các bài tập cá nhân; tự giác thu xếp, dọn dẹp phương tiện, dụng cụ trong sân tập.	30,0	90,0	40,0	10,0	30,0	0,0	0,0	0,0
2.4	Thường xuyên hướng dẫn, giao cầu cho các bạn tập	15,0	70,0	45,0	30,0	10,0	0,0	30,0	30,0

tập luyện tổng thể rõ ràng, cụ thể

4) Tăng cường công tác vận động, tuyên truyền đến toàn bộ SV Nhà trường tham gia các CLB TD.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và đào tạo (2008), *Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV.*

2. Lê Văn Hồng (2001), *Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*, Nxb ĐH QG.

3. Phạm Thanh Lương (2022), *Nghiên cứu biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV Trung học phổ thông, tỉnh Quảng Ngãi*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Đại học TDTT Bắc Ninh.

Nguồn bài báo: Nghiên cứu dựa trên Quyết định số 204/QĐ-ĐHSPHN2 ngày 13/3/2000 về việc Kiện toàn các câu lạc bộ thể thao Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 và các kết quả nghiên cứu từ quá

trình tổng hợp các tài liệu có liên quan của nhóm tác giả.

Ngày nhận bài: 12/2/2025; Ngày duyệt đăng: 15/4/2025.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)