

XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH HOẠT ĐỘNG THỂ THAO NGOẠI KHOÁ MÔN BÓNG CHUYỀN CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC XÂY DỰNG HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Công Huy¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy tiến hành đánh giá thực trạng và xây dựng chương trình hoạt động thể thao ngoại khoá môn Bóng chuyền cho sinh viên (SV) trường Đại học Xây dựng Hà Nội (ĐHXDHN). Bước đầu ứng dụng chương trình hoạt động thể thao ngoại khoá (TTNK) môn Bóng chuyền đã mang lại hiệu quả cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: chương trình, thể thao ngoại khóa, sinh viên, môn Bóng chuyền, trường ĐHXDHN

Summary: Using conventional scientific research methods to assess the situation and build a program of extracurricular sports activities in Volleyball for students of the University of Civil Engineering Ha Noi. Initial application of the program of extracurricular sports activities in Volleyball for the research subjects.

Keywords: extracurricular, sports activities, students, Volleyball, University of Civil Engineering Ha Noi

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường ĐHXDHN là một trong những trường Đại học lớn trên cả nước, với nhiệm vụ là một trường kỹ thuật đào tạo nên kỹ sư chuyên ngành Xây dựng. Thực trạng chương trình học chính khóa của nhà trường thực hiện theo chương trình của Bộ Giáo dục và đào tạo (GD&ĐT) với 150 tiết/ 5 học phần và được bố trí vào năm kỳ đầu.

Trong những năm gần đây, vấn đề hoạt động TDTT ngoại khoá đã được chú trọng và xem đây là hình thức nâng cao thể chất chủ yếu trong nhà trường. Chính vì vậy nhiều cán bộ khoa học, các nhà quản lý, các nhà giáo dục thể chất (GDTC) đã tìm tòi nghiên cứu, giải quyết cơ sở khoa học về việc tổ chức quá trình GDTC ngoại khoá, xây dựng mô hình Câu lạc bộ thể dục thể thao TDTT cho học sinh, SV như: Nguyễn Găng (2000), Phạm Khánh Ninh (2001), Lê Trường Sơn Chân Hải (2003), Nguyễn Thị Thanh Hương (2005), Nguyễn Thế Tình (2011)... Tuy nhiên các kết quả nghiên cứu được tiến hành trên những thời gian và địa điểm có điều kiện không tương đồng với đặc điểm của trường ĐHXDHN, vì vậy không thể áp dụng một cách máy móc vào thực tiễn.

Trên cơ sở phân tích tầm quan trọng của vấn đề, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Xây dựng chương trình hoạt động TTNK môn bóng chuyền cho SV trường ĐHXDHN.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; quan sát sự phạm; phỏng vấn, tọa đàm; kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên, chương trình chương trình giảng dạy TDTT chính khóa.

- Đánh giá thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC cho SV trường ĐHXDHN, đề tài tiến hành điều tra, khảo sát thực trạng cơ sở vật chất tại Trường đại học XD HN, về số lượng và chất lượng dụng cụ, sân bãi tập luyện thể dục thể thao của nhà trường cho thấy: Cơ sở vật chất phục vụ cho GDTC của trường ĐHXDHN còn thiếu thốn.

chỉ có sân cầu lông, sân bóng chuyền, bàn bóng bàn là đảm bảo chất lượng tốt.

- Đánh giá thực trạng đội ngũ giáo viên làm công tác GDTC tại trường ĐHXDHN cho thấy: 100% cán bộ GV chuyên ngành TDTT có trình độ cử nhân trở lên, trong đó có 11 thạc sĩ (chiếm 73,3%) và 4 cử nhân (chiếm 26,7%). Tổng số 15 GV với lực lượng hầu hết đang trẻ có độ tuổi dưới 40 chiếm 80%, và chỉ có 1/15 GV lớn hơn 50 tuổi (chỉ chiếm 6,66%). Hơn nữa lại có số lượng GV nam lớn chiếm đa số. Về trình độ chuyên môn đây là điều kiện thuận lợi cho việc phát triển công tác GDTC ở trường ĐHXDHN. Nếu khai thác tiềm năng của GV một cách đúng mức thì việc thực hiện công tác GDTC, huấn luyện đội tuyển, chỉ đạo hoạt động phong trào TDTT và làm công tác nghiên cứu khoa học sẽ đạt được hiệu quả cao hơn rất nhiều so với thực tiễn hiện nay.

- Đánh giá thực trạng chương trình giảng dạy môn học GDTC ở trường ĐHXDHN hiện nay gồm hai giai đoạn, với tổng số 150 tiết và được chia thành 5 học phần (một học phần là 30 tiết, học trong 15 tuần, mỗi tuần 2 tiết) được thể hiện qua bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Chương trình GDTC còn nặng về lý thuyết và sự phân bố không đều giữa các kỳ học. Thời gian cho SV thực hành, rèn luyện thành thạo các kỹ thuật được trang bị còn hạn chế. Các nội dung thực hành mới chỉ dừng lại ở mức giới thiệu kỹ thuật cho SV là chính, chưa coi trọng việc hình thành kỹ năng và hoàn thiện kỹ xảo chuyên môn. Bên cạnh đó việc phát triển thể lực cho SV cũng chưa được đầu tư nhiều nên nhìn chung thể lực của SV còn hạn chế.

2.2. Thực trạng hoạt động TTNK của SV trường ĐHXDHN.

Để đánh giá thực trạng hoạt động TTNK của SV trường ĐHXDHN. Kết quả được trình bày tại bảng 2

Qua bảng 2 cho thấy:

Số SV thường xuyên tập luyện TDTT chiếm tỷ lệ thấp ở cả nam và nữ (13,77%) và theo điều tra thì đó là những SV tham gia các câu lạc bộ Võ thuật, thể hình, Bóng chuyền... ở bên ngoài trường.

Số SV không thường xuyên tập luyện TDTT chiếm tỷ lệ khá cao ở cả nam và nữ (48,95%).

¹ Bộ môn GDTC - Trường đại học Xây dựng Hà Nội

Qua tìm hiểu cho thấy, hầu hết những SV này chỉ thỉnh thoảng tập luyện là vì do thời tiết, chương trình học căng thẳng, sức khỏe không đảm bảo, và không có người hướng dẫn tập luyện cũng như không tham gia câu lạc bộ.

Số SV không tập luyện thể thao (chiếm 38,37%) là một sự thật đáng lo ngại cho việc giữ gìn và nâng cao sức khỏe của SV. Sở dĩ có điều này là do nhiều nguyên nhân khác nhau nhưng chủ yếu là: Không có thời gian rảnh rỗi, không ham thích, không có sự ràng buộc, cơ sở vật chất không đảm bảo...

Qua kết quả phỏng vấn lựa chọn môn Thể thao để tập luyện ngoại khóa cho thấy ba môn bóng đá, cầu lông và bóng chuyền là tỷ lệ SV chọn cao hơn so với các môn còn lại.

2.3. Thực trạng kết quả học tập GDTC của SV trường ĐHXDHN.

Đánh giá thực trạng kết quả học tập GDTC của SV trường ĐHXDHN trong 2 học kỳ của khóa 56 năm học 2011- 2012. Kết quả được trình bày tại bảng 4

Qua bảng 4 cho thấy: Kết quả học tập môn GDTC của SV Trường đại học XD HN có điểm trung bình chung chỉ ở mức trung bình. Cụ thể kết quả học tập được xếp loại như sau: Loại xuất tốt đạt tỉ lệ chiếm 27.37%, loại đạt chiếm 52.18%, trong khi đó loại không đạt chiếm tỷ lệ cao 16.62%.

2.4. Xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn bóng chuyền nâng cao chất lượng GDTC cho SV trường ĐHXDHN.

- Căn cứ xây dựng chương trình

Bảng 1. Chương trình môn học GDTC tại trường ĐHXDHN

TT	Nội dung	Tổng số giờ	Năm học		
			I	II	III
1	Lý thuyết chung (cơ sở lý luận của GDTC, cơ sở khoa học GDTC...)	30	30	0	0
2	Các môn Thể thao cơ bản (Điền kinh, Thể dục)	30	30	0	0
3	Các môn Thể thao tự chọn (Bóng chuyền, Bóng rổ, Bóng bàn, Bóng rổ)	90	0	60	30
4	Tổng	150	60	60	30

Bảng 2. Thực trạng tập luyện thể thao ngoại khóa của sinh viên trường ĐHXDHN

TT	Giới tính	n	Thường xuyên (2-3 buổi/tuần)		Không thường xuyên		Không tập luyện	
			SL	%	SL	%	SL	%
1	Nam	385	53	13,77	185	48,05	147	38,18
2	Nữ	93	9	9,67	49	52,68	35	37,63

Bảng 3. Phỏng vấn nhu cầu lựa chọn môn thể thao tập luyện ngoại khóa của sinh viên trường ĐHXDHN

TT	Nội dung phỏng vấn	Năm thứ I n=180		Năm thứ II n=215		Năm thứ III n=105		Tổng cộng n=500	
1	Bóng đá	52	31,1%	65	30,2%	44	41,9%	162	32,4%
2	Bóng chuyền	45	25%	51	23,7%	22	20,9%	118	23,6%
3	Bóng bàn	16	8,8%	25	11,6%	17	16,1%	58	11,6%
4	Bóng rổ	20	11,1%	25	11,6%	9	8,5%	54	10,8%
5	Cầu lông	28	15,5%	30	13,9%	10	9,5%	68	13,6%
6	Điền kinh	6	3,3%	10	4,6%	3	2,8%	19	3,8%
7	Thể dục	13	7,2%	9	4,1%	0	0%	22	4,8%

**Bảng 4. Thực trạng kết quả học tập GDTC của sinh viên trường
ĐHXDHN năm học 2012- 2013**

HK	Điểm TBC	Xếp loại kết quả học tập											
		Xuất sắc		Giỏi		Khá		Trung bình		Yếu		Kém	
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
HK1 (n=126)	6.15	0	0.00	10	7,93	23	18,25	74	58,73	12	9,52	7	5,55
HK2 (n=148)	6.06	0	0.00	15	10,13	27	18,24	79	53,37	15	10,13	12	8,1
$\Sigma_n = 274$	6.10	0	0.00	25	9,12	50	18,24	143	52,18	27	9,85	19	6,93

HK	Điểm TBC	Xếp loại kết quả học tập					
		Tốt		Đạt		Không đạt	
		SL	%	SL	%	SL	%
HK1 (n=126)	6.15	33	26.19	74	58.73	15	15.00
HK2 (n=148)	6.06	42	28.37	79	53.37	27	18.24
$\Sigma_n = 274$	6.10	75	27.37	143	52.18	46	16.62

Bảng 5. Cấu trúc chi tiết chương trình môn học ngoại khóa Bóng chuyền

TT	Nội dung	Số giờ	Giai đoạn I	Giai đoạn II
1	Lý thuyết	6		
	- Ý nghĩa, tác dụng và lịch sử phát triển của môn Bóng chuyền		2	
	- Nguyên lý cơ bản của các động tác		2	
	- Luật Bóng chuyền			2
2	Thực hành	50		
	- Nhóm kỹ thuật di chuyển	6	4	8
	- Nhóm kỹ thuật phát bóng	6	4	4
	- Nhóm kỹ thuật phòng thủ	8	4	
	- Nhóm kỹ thuật tấn công	8	4	
	- Chiến thuật trong tấn công	8	4	4
	- Chiến thuật trong phòng thủ	6	2	4
	- Phát triển thể lực	4	2	2
	- Thi đấu và trọng tài	4		4
3	Thi hoặc kiểm tra	4	2	2
	Tổng cộng	60	30	30

Để chương trình khi đã được chọn lựa nhằm mang lại hiệu quả thật sự cho chất lượng môn học GDTC, Chúng tôi đã đề ra một số yêu cầu mang tính khách quan và khoa học trên cơ sở xem xét kỹ về các nguyên tắc chung của hoạt động TT, các nguyên tắc về GDTC cũng như các nguyên tắc về quản lý TDDT. Do đó việc xây dựng chương trình hoạt động đưa ra phải đảm bảo các yêu cầu sau đây:

Chương trình phải có tính thực tiễn: Có nghĩa là chương trình đề ra phải tính ứng dụng cao, xuất phát từ nhu cầu thực tiễn và quay trở lại phục vụ thực tiễn hoạt động nghiên cứu của đề tài cũng như quá trình ứng dụng vào hoạt động thể thao ngoại khoá của SV.

Chương trình có tính toàn diện: Điều này hết sức cần thiết khi đề ra chương trình phải bao hàm toàn bộ các mặt liên quan nhằm thúc đẩy và mang lại hiệu quả cao trong thực tiễn vận dụng.

Chương trình có tính hợp lý: Nghĩa là chương trình đưa ra phải đảm bảo sự hợp lý trong quá trình triển khai, phù hợp với các điều kiện thực tiễn hiện có tại trường ĐHXD, cũng như phù hợp đề đẩy mạnh tính tích cực của SV tham gia hoạt động thể thao ngoại khoá.

Chương trình có tính đa dạng: Trong thực tiễn

triển khai không đơn giản chỉ thực hiện theo 1 chiều mà chúng ta đã định trước, nó còn bị chi phối bởi nhiều yếu tố khác xung quanh. Do đó, việc đề ra các chương trình phải đa dạng và đồng bộ.

Chương trình có tính khoa học: Đó là các chương trình được đề ra nhằm tác động tới nhận thức của con người, cũng như luôn tuân theo các quy luật tự nhiên, quy luật xã hội, quy luật GDTC và các nguyên tắc về phát triển con người toàn diện, cân đối, hợp lý, nguyên tắc kết hợp TDDT với lao động và quốc phòng và nguyên tắc giữ gìn và nâng cao sức khoẻ.

Như vậy để xây dựng chương trình hoạt động TT ngoại khoá một cách khoa học, toàn diện và hợp lý với SV trong quá trình tập luyện, phải dựa vào trình độ, đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi, nguyện vọng cá nhân để xác định môn thể thao, phương pháp, cách thức tổ chức... Có thể mới đảm bảo hiệu quả trong việc nhằm nâng cao chất lượng môn học GDTC cho SV trường ĐHXDHN

- Căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất, trang thiết bị, khả năng giảng dạy và huấn luyện của đội ngũ giáo viên, nhu cầu lựa chọn giờ học ngoại khoá môn Bóng chuyền, mục đích, nhiệm vụ, yêu cầu của chương trình môn học của Trường đại học XD HN, chúng tôi đã nghiên cứu và xây dựng chương

Bảng 6. So sánh trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Các chỉ tiêu	Giới tính	Nhóm ĐC		Nhóm TN		t	P
			$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ		
1	Chạy 30m XPC (s)	Nam	5.72	0.89	5.78	1.21	1.54	>0.05
		Nữ	6.77	0.73	6.78	1.25	1.78	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	209.2	13.5	209.7	12.3	1.78	>0.05
		Nữ	148.7	12.4	149.2	14.2	1.58	>0.05
3	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Nam	933	45	936	43	1.83	>0.05
		Nữ	793	55	789	43	1.86	>0.05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	Nam	12.45	1.01	12.46	1.32	1.87	>0.05
		Nữ	13.85	1.52	13.89	1.21	1.73	>0.05

Bảng 7. So sánh trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Các chỉ tiêu	Giới tính	Nhóm ĐC		Nhóm TN		t	P
			$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ		
1	Chạy 30m XPC (s)	Nam	5.58	0.67	5.51	0.87	2.34	<0.05
		Nữ	6.62	0.71	6.51	0.89	2.56	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	216.2	21.1	221.9	17.4	3.45	<0.05
		Nữ	153.2	15.9	158.4	18.2	4.21	<0.05
3	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Nam	957	55	994	62	2.89	<0.05
		Nữ	812	62	831	49	3.02	<0.05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	Nam	12.19	1.38	12.02	1.53	4.24	<0.05
		Nữ	13.57	1.52	13.24	1.56	2.85	<0.05

trình tập luyện ngoại khóa môn bóng chuyền cho SV trường ĐHXDHN là hoàn toàn cơ sở và có tính khả thi.

2.4. Tổ chức thực nghiệm

Việc ứng dụng chương trình tập luyện ngoại khóa môn bóng chuyền nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho đối tượng nghiên cứu được tiến hành trong thời gian 6 tháng (thời gian mỗi buổi tập là 90 phút, tuần tập 2 buổi từ 17 giờ 00 đến 18 giờ 30 các thứ 3&6 dưới sự hướng dẫn, quản lý và giảng dạy của các giáo viên). Đối tượng thực nghiệm được đề tài lựa chọn ngẫu nhiên là (52 SV nam – 33 SV nữ) được chia làm 2 nhóm, đang học tập tại trường để đảm bảo khách quan trong quá trình thực nghiệm. Kết quả trước thực nghiệm được trình bày ở bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy: Ở giai đoạn trước thực nghiệm, ở cả 4 test kiểm tra đều thu được kết quả $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P > 0.05$. như vậy trước thực nghiệm, trình độ thể lực của SV trường ĐHXD HN thuộc hai nhóm TN và nhóm ĐC là tương đương nhau.

Kết quả thể lực của SV trường ĐHXDHN sau tập luyện ngoại khóa với môn bóng chuyền sau thực nghiệm được trình bày ở bảng 7.

Qua bảng 7 cho thấy: Ở giai đoạn sau thực nghiệm, ở cả 4 test kiểm tra đều thu được kết quả $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0.05$. như vậy sau thực nghiệm, trình độ thể lực của SV trường ĐHXD HN nhóm TN đã hơn hẳn nhóm ĐC.

Như vậy với kết quả thu được đã cho thấy chương trình tập luyện được lựa chọn và xây dựng sau 06 tháng thực nghiệm đã đưa đến kết quả khả quan về thể lực cho SV ngoại khóa môn bóng chuyền của trường ĐHXDHN.

3. KẾT LUẬN

- Thực trạng công tác GDTC của Trường đại

học XD HN còn một số hạn chế: chương trình GDTC mới tập chung thực hiện nội dung giảng dạy nội khóa, tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho SV chưa được coi trọng, mục đích tập luyện của SV vì chương trình GDTC và mức độ tập luyện thường xuyên chiếm tỷ lệ thấp, nội dung và hình thức tập luyện chưa phong phú, kết quả học tập GDTC của SV trường ĐHXDHN còn thấp, kết quả học tập môn GDTC của SV trường ĐHXDHN cũng chỉ đạt mức trung bình.

- Thông qua nghiên cứu của đã xây dựng được chương trình ngoại khóa môn bóng chuyền bước đầu ứng dụng nâng cao thể lực cho SV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV* (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008)
2. Nguyễn Đăng Chiêu (2007), “*Thực trạng và các giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho SV ở một số trường đại học tại thành phố Hồ Chí Minh*”, Đề tài khoa học và công nghệ cấp Bộ.
3. Nguyễn Gắng (2000): “*Nghiên cứu xây dựng mô hình Câu lạc bộ TDTT hoàn thiện trong các trường Đại học và chuyên nghiệp Thành phố Huế*”, Luận văn thạc sỹ giáo dục học, Trường đại học TDTT Bắc Ninh
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

NGUỒN BÀI BÁO: Bài báo trích từ kết quả luận văn Thạc sỹ giáo dục học: “*Xây dựng chương trình hoạt động Thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao chất lượng môn học GDTC cho SV trường ĐHXD*”, bảo vệ năm 2013.



Ảnh minh họa