

GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Hồng Minh³

Tóm tắt: Từ kết quả nghiên cứu đề tài, bài báo tập trung làm rõ mối liên kết giữa tác động từ các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội đã đem lại kết quả rõ rệt về phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa, nâng cao thể lực, và kết quả học tập các môn thực hành của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chiếu của sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Từ khóa: Giải pháp, hiệu quả, nâng cao, hoạt động ngoại khóa, sinh viên, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Summary: From the results of the research topic, the article focuses on clarifying the link between the impact of solutions to improve the effectiveness of extracurricular activities for students at Hanoi University of Sports and Education, which has brought about clear results. on the development of extracurricular sports and physical activities, improving physical fitness, and the learning outcomes of practical subjects of the experimental group were significantly higher than that of the control group of students from Hanoi University of Sports and Physical Education.

Keywords: Solutions, efficiency, enhancement, extra-curricular activities, students, Hanoi University of Sports and Education.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động TDTT ngoại khóa là một hoạt động mang tính chất tự nguyện, tự giác và tự quản của sinh viên nhằm mục đích giữ gìn và nâng cao sức khỏe. Sinh viên có thể tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa tại trường hoặc ngoài xã hội với rất nhiều lựa chọn khác nhau. Việc nắm bắt những nhu cầu, động cơ, trở ngại nêu là hết sức cần thiết. Đây là các yếu tố rất quan trọng trong công tác phát triển phong trào thể thao ngoại khóa, tăng cường thời lượng vận động thể dục thể thao, nâng cao sức khỏe, phát triển về thể chất lẫn tinh thần cho sinh viên, phát huy năng lực học tập, làm việc và nghiên cứu. Đặc biệt trong năm 2019 do tình hình diễn biến dịch Covid-19 không chỉ ở Việt Nam mà trên toàn thế giới đã ảnh hưởng rất nhiều tới kinh tế- đời sống của người dân trong đó ngành giáo dục bị ảnh hưởng trực tiếp tới các em sinh viên chính vì thế cần có giải pháp tức thời phù hợp để duy trì phát triển hoạt động ngoại khóa khi các em không đến trường, cùng với đó là sự đổi mới đầu tư cơ sở vật chất của nhà trường trong những năm gần đây.

Nhận thức được tầm quan trọng của hoạt động TDTT ngoại khóa trong trường học, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên trường đại học sư phạm TDTT Hà Nội”.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích tổng hợp tài liệu; quan sát sư phạm; phỏng vấn, thực nghiệm sư phạm; toán thống kê;

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Từ kết quả lựa chọn, đề tài đã triển khai, ứng dụng 4 giải pháp nâng cao hiệu quả phát triển phong trào hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT HÀ NỘI . Đó là những giải pháp:(1) Đẩy mạnh tuyên truyền, nâng cao nhận thức về ý nghĩa, vai trò và lợi ích của hoạt động TDTT ngoại khóa ; (2) Đổi mới nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa; (3) Đổi mới hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa; (4) Nâng cao chất lượng đội ngũ giáo viên và cơ sở vật chất phục vụ công tác TDTT ngoại khóa.

2.1. Xây dựng nội dung các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

1. Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

2.1.1. Giải pháp 1: **Đẩy mạnh tuyên truyền, nâng cao nhận thức về ý nghĩa, vai trò và lợi ích của hoạt động TDTT ngoại khóa**

- Mục đích: tăng cường nhận thức của các cấp lãnh đạo, các tổ chức đoàn thể, đội ngũ cán bộ giảng viên, sinh viên về vai trò, ý nghĩa, tầm quan trọng của GDTC trong nhà trường và hoạt động TDTT ngoại khóa.

- Nội dung: thường xuyên tuyên truyền, giáo dục cho sinh viên về vai trò, ý nghĩa của tập luyện TDTT trong việc giữ gìn và nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, rèn luyện kỹ năng hình thành kỹ xảo vận động, góp phần xây dựng lớp người mới có phẩm chất đạo đức, kỹ năng nghề nghiệp đáp ứng nhu cầu lao động của xã hội.

Đào tạo, bồi dưỡng cho người học các kiến thức cơ bản về TDTT: lịch sử phát triển TDTT, nguyên tắc và phương pháp tập luyện, các khái niệm công cụ TDTT trường học, công tác vệ sinh tập luyện TDTT.

2.1.2. Giải pháp 2: **Đổi mới nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa**

Nhằm mục đích đổi mới nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa để đáp ứng được nguyện vọng, nhu cầu của sinh viên từ đó đẩy mạnh phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa trong sinh viên góp phần nâng cao kết quả đào tạo của nhà trường, đề

tài tiến hành phỏng vấn 60 cán bộ giáo viên và 1124 sinh viên của nhà trường đây sẽ là cơ sở để đề tài lựa chọn và xây dựng nội dung tập luyện đảm bảo tính khoa học và tính khả thi. Kết quả được trình bày cụ thể tại bảng 1.

Qua kết quả bảng 1 cho thấy, cả 2 đối tượng phỏng vấn (CB, GV và SV) đều có ý kiến tương đồng về việc lựa chọn nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên. Trong đó nhóm các môn được lựa chọn chiếm tỷ lệ cao gồm: Bơi lội, Tennis, Bóng chuyền, Bóng đá, Điền kinh, Cầu lông và thể dục Aerobic (từ 78.11% đến 98.3%). Như vậy, dù xét ở bất cứ góc độ nào từ phía giáo viên cũng như tổng thể sinh viên cũng đều cho thấy có sự nhất trí cao trong việc lựa chọn các môn TDTT ngoại khóa cho sinh viên.

Xây dựng nội dung giải pháp

- **Mục đích:** Nhằm đáp ứng mục tiêu đào tạo là giỏi một môn, biết nhiều môn, tăng cường sức khỏe, đáp ứng theo yêu cầu, nâng cao chất lượng đào tạo, chuẩn bị lực lượng tham gia thi đấu các giải thể thao của khu vực và toàn quốc.

- Nội dung giải pháp:

Tăng cường sự quan tâm lãnh đạo của các cấp Ủy Đảng, chính quyền, đoàn thể về sự cần thiết có các lớp năng khiếu, các đội tuyển thể thao của nhà trường. Thường xuyên làm tốt

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên

STT	Môn thể thao	Cán bộ, GV (n= 60)		Sinh viên (n= 1124)	
		Đồng ý	%	Đồng ý	%
1	Bơi lội	55	91.6	956	85.05
2	Tennis	56	93.3	938	83.45
3	Bóng chuyền	58	96.6	899	79.98
4	Bóng đá	55	91.6	1018	90.57
5	Điền kinh	57	95	1002	89.15
6	Cầu lông	55	91.6	1011	89.95
7	Aerobic	59	98.3	878	78.11
8	Bóng ném	5	8.3	24	2.14
9	Đá cầu	6	10	36	3.2
10	Cờ vua	3	5	25	2.22
11	Bóng bàn	8	13.3	118	10.5
12	Bóng rổ	4	6.7	83	7.38
13	Võ	9	15	188	16.73

công tác giáo dục chính trị tư tưởng cho đội ngũ cán bộ giáo viên, VĐV trong đội tuyển.

Bám sát kế hoạch thi đấu của ngành, của hội thể thao, thực hiện nghiêm túc sự chỉ đạo của lãnh đạo nhà trường. Từng bộ môn xây dựng kế hoạch, chương trình thi đấu giải nghiệp vụ sư phạm, thi đấu khu vực và toàn quốc để có chương trình huấn luyện theo từng năm, từng quý, từng tháng, từng tuần và trực tiếp tham gia huấn luyện theo chuyên môn, đảm bảo nguyên tắc, phương pháp huấn luyện, cải tiến, áp dụng các phương pháp huấn luyện mới.

Tăng cường, đẩy mạnh công tác bồi dưỡng huấn luyện thể lực cho sinh viên có năng khiếu các môn thể thao và xây dựng phong trào tập luyện các môn TDTT ngoại khóa theo nhu cầu của xã hội và sở thích của sinh viên, để việc tập luyện thi đấu các môn thể thao trở thành nội dung của đời sống văn hoá thể thao mang tính thường xuyên, liên tục của sinh viên trong nhà trường.

Hoàn thiện và nâng cao kỹ xảo vận động, tâm lý thi đấu, kỹ chiến thuật các môn thể thao cho sinh viên.

Tham gia thi đấu giao lưu, cọ sát nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, kinh nghiệm thi đấu.

Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực, tự rèn luyện nghiêm túc của các sinh viên để học tự ý thức rèn luyện nhằm nâng cao năng lực của bản thân mình.

- Các bộ môn phối hợp với công đoàn, Đoàn

TN cử các giáo viên tham gia tổ chức các hoạt động tập luyện ngoại khóa và chuẩn bị sẵn sàng tham gia thi đấu đạt kết quả cao.

2.1.3. Giải pháp 3: Đổi mới hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa

Lựa chọn nội dung giải pháp đổi mới hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa.

Để lựa chọn được những hình thức hoạt động TDTT ngoại khóa, chúng tôi tiến hành phỏng vấn tổng thể 1124 sinh viên của nhà trường về nhu cầu hình thức hoạt động TDTT ngoại khóa; 60 cán bộ giáo viên nhà trường, kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua phỏng vấn cho thấy, đại đa số giáo viên, sinh viên có nguyện vọng tập luyện theo hình thức câu lạc bộ và đội tuyển, đây là hình thức tập luyện thu hút được đông đảo người tập bởi tính hấp dẫn, tạo được không khí sôi nổi và môi trường giao lưu lành mạnh, sự gắn bó, chia sẻ giữa các sinh viên. Mặt khác, đây cũng là tổ chức có khả năng vận động tài trợ các danh nghiệp các tập đoàn để tạo nguồn kinh phí cho hoạt động ngoại khóa. Như vậy, việc tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khóa không thể thiếu sự phối hợp giữa các phòng ban chức năng, các bộ môn trong nhà trường đặc biệt là sự phối hợp của tổ chức Đoàn thanh niên và công đoàn.

Xây dựng nội dung các giải pháp

- **Mục đích:** Tạo môi trường hoạt động thi đấu thường xuyên phong phú và đa dạng, giúp sinh viên tiếp cận với công tác tổ chức, điều

Bảng 2. Nhu cầu hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Hình thức tập luyện	Cán bộ, GV(n= 60)				Sinh viên(n= 1124)			
		Kết quả phỏng vấn		Tổng hợp		Kết quả phỏng vấn		Tổng hợp	
		n	%	∑	%	n	%	∑	%
1	Câu lạc bộ	26	43.33	48	80	415	36.92	841	74.82
2	Đội tuyển	22	36.66			426	37.9		
3	Nhóm, lớp	4	6.66	12	20	98	8.72	283	25.18
5	Tự tập	3	5			96	8.54		
6	Thể dục buổi sáng	5	8.3			89	7.92		

hành, hoạt động tập thể, hoạt động nhóm và trọng tài thi đấu các môn thể thao, qua đó nâng cao năng lực tổ chức các hoạt động và huấn luyện TDTT. Duy trì thói quen tập luyện và thu hút nhiều sinh viên tham gia ngoại khóa, từ đó nâng cao hiệu quả học tập giờ chính khóa.

- Nội dung:

+ Lập kế hoạch xây dựng các hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa trình BGH phê duyệt.

+ Phối hợp với Đoàn TN, các phòng khoa, bộ môn xây dựng kế hoạch chương trình hoạt động ngoại khóa.

+ Tuyên truyền rộng rãi hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm thu hút sinh viên tham gia tập luyện.

+ Tham gia tổ chức các hoạt động thi đấu, giao lưu, cọ sát nâng cao trình độ chuyên môn cho các sinh viên.

+ Tiếp tục xây dựng các chính sách đãi ngộ đáp ứng nhu cầu nguyện vọng của sinh viên.

+ Có chế độ động viên khen thưởng kịp thời thỏa đáng, tạo động cơ thúc đẩy quá trình huấn luyện, giảng dạy, tập luyện của sinh viên. Có hình thức giáo dục, kỷ luật nhằm giữ vững kỷ cương trong công tác bồi dưỡng phẩm chất chính trị, đạo đức, tác phong cho người chủ tương lai của đất nước.

2.1.4 Giải pháp 4: Nâng cao chất lượng đội ngũ giáo viên và cơ sở vật chất phục vụ công tác TDTT ngoại khóa

Mục đích: Nâng cao chất lượng đội ngũ giáo viên hướng dẫn TDTT ngoại khóa đủ về số lượng và đảm bảo về chất lượng chuyên môn. Để tăng thêm kinh phí tổ chức hoạt động và mua thêm dụng cụ tập luyện cũng như nâng cấp, cải tạo cơ sở vật chất, sân bãi tập luyện đảm bảo những điều kiện cần thiết phục vụ cho các hoạt động ngoại khóa của sinh viên.

Nội dung biện pháp:

Khuyến khích các giảng viên có trình độ, kinh nghiệm tham gia vào hướng dẫn hoạt động TDTT ngoại khóa. Thông qua công đoàn, chi đoàn cán bộ giáo viên giao nhiệm vụ cho các công đoàn viên, và đoàn viên có trình độ từ thạc sỹ phải tham gia vào công tác chính trị của nhà trường đó là quan tâm hướng dẫn các hoạt động ngoại khóa như câu lạc bộ đội tuyển...coi đây

như là một trong như tiêu chí để xét thi đua và đặc biệt để bồi dưỡng và giới thiệu kết nạp đảng.

Cử các giáo viên tham dự các lớp học bồi dưỡng nghiệp vụ sư phạm, tập huấn công tác huấn luyện và trọng tài. Thành lập câu lạc bộ nghiên cứu khoa học và tổ chức các diễn đàn về nâng cao chất lượng giảng dạy.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng được 4 giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội, đó là: (1) Đẩy mạnh tuyên truyền, nâng cao nhận thức về ý nghĩa, vai trò và lợi ích của hoạt động TDTT ngoại khóa; (2) Đổi mới nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa; (3) Đổi mới hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa; (4) Nâng cao chất lượng đội ngũ giáo viên và cơ sở vật chất phục vụ công tác TDTT ngoại khóa

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Thủ tướng Chính phủ (2016), *Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 phê duyệt Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025.*

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho HSSV ban hành theo Quyết định số 23/2008/TTBGDDĐT ngày 23/12/2008.*

3. Nguyễn Duy Quyết, Lê Văn Lãm (2020), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, Nxb Thể thao và Du lịch, Hà Nội.

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.

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

Nguồn bài báo: Bài viết được trích dẫn từ đề tài KH&CN cấp trường (2020-2022): 'Nghiên cứu đề xuất một số giải pháp phát triển phong trào hoạt động thể thao ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội'. Đề tài đã hoàn thiện và bảo vệ trước hội đồng khoa học nhà trường theo kế hoạch.

Ngày nhận bài: 15/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.