

ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP CÂN ĐỐI VIỆC HỌC VÀ LÀM THÊM CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG

TS. Lê Tiến Hùng¹, CN. Dương Thị Hiền¹, TS. Phùng Mạnh Cường²

¹*Trường Đại học TDTT Đà Nẵng*

²*Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội*

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi lựa chọn được 7 giải pháp, sau đó đề xuất cách thực hiện các giải pháp cân đối việc học và làm thêm nhằm nâng cao hiệu quả của việc học và làm thêm cho sinh viên trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Từ khóa: Đề xuất, giải pháp, sinh viên, việc làm thêm, Đại học TDTT Đà Nẵng.

Abstract: Using routine scientific research methods, we choose 7 solutions, then propose how to implement solutions to balance learning and overtime to improve the efficiency of learning and overtime. student at Danang University of Sports.

Keywords: Proposed, solutions, students, part-time jobs, Danang University of Sports.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đối với các bạn sinh viên hiện nay, việc làm thêm là hiện tượng rất phổ biến, nó đã trở thành mối quan tâm lớn thứ hai sau việc duy trì học tập tại trường. Các bạn làm thêm với nhiều mục đích khác nhau như có thêm một phần thu nhập để trang trải cho các nhu cầu thiết yếu. Sinh viên sẽ tích lũy nhiều kinh nghiệm trong cuộc sống, học hỏi được nhiều điều trong thực tế mà trong trường học không có đồng thời cũng sẽ có thêm nhiều mối quan hệ ở bên ngoài xã hội, có sự trưởng thành hơn. Có cơ hội rèn luyện các kỹ năng làm việc và tác phong nhanh nhẹn tốt hơn cho bản thân. Bên cạnh đó, sinh viên sẽ được tiêu chính những đồng tiền do chính sức lao động của họ bỏ ra, lúc đó họ sẽ biết quý trọng giá trị của đồng tiền và công sức lao động của họ hơn và biết tiêu xài một cách hợp lý hơn.

Tuy nhiên, bên cạnh những mặt tích cực thì khi sinh viên đi làm thêm cũng nảy sinh không ít mặt tiêu cực như dễ bị những cám dỗ ở bên ngoài xã hội mà đôi khi các bạn không thể vượt qua được, ảnh hưởng đến việc học tập của cá nhân. Vì vậy, cần phải có sự quan tâm của gia đình, nhà trường và cả xã hội đến việc đi làm

thêm của sinh viên để có cái nhìn chân thật về vấn đề này cũng như bản thân sinh viên phải biết cân đối giữa việc học tập và làm thêm. Với mong muốn đi sâu nghiên cứu đề xuất các giải pháp cân đối việc học và làm thêm của sinh viên nhằm giúp cho sinh viên hoàn thành tốt việc học cũng như công việc làm thêm chính vì vậy chúng tôi đã lựa chọn nghiên cứu vấn đề này.

Bài viết sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp điều tra xã hội học; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng đặc điểm về công việc làm thêm của sinh viên khóa Đại học 9 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Để hiểu rõ hơn về đặc điểm của công việc làm thêm của sinh viên khóa Đại học 9, bài viết đã khảo sát (bằng phiếu phỏng vấn) đặc điểm về việc làm thêm của 30 sinh viên đã và đang tham gia làm thêm. Kết quả được tổng hợp ở Bảng 1.

Bảng 1. Đặc điểm việc làm thêm của SV khóa Đại học 9 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng
($n = 30$)

TT	Nội dung	Ý kiến trả lời	SL (người)	Tỉ lệ (%)
1	Mục đích việc đi làm thêm của sinh viên	Thu nhập	26	86,7%
		Kinh nghiệm	19	63,3%
		Cơ hội phát triển bản thân và các kỹ năng khác	23	76,7%
		Môi trường làm việc	13	43,3%
2	Tính chất công việc về mặt thời gian	Thời gian cụ thể	9	30%
		Công việc đột xuất	7	23,3%
		Cả 2 phương án trên	14	46,7%
3	Khoảng thời gian bạn đi làm thêm	Các ngày trong tuần	0	00%
		Những buổi tối	14	46,7%
		Những lúc rảnh rỗi	16	53,3%
4	Mong muốn của sinh viên về việc làm thêm	Lương đúng năng lực, chủ động về thời gian	15	50%
		Việc làm đúng với ngành đang theo học	8	26,7%
		Môi trường làm việc chuyên nghiệp	7	23,3%
5	Việc làm thêm có liên quan đến ngành học	Có	7	23,3%
		Không	23	76,7%
6	Công việc làm thêm của sinh viên	Cộng tác viên	4	13,3%
		Tiếp thị	1	3,3%
		Nhân viên giao hàng	8	26,7%
		Nhân viên bán hàng	21	70%
		Nhân viên phục vụ	25	83,3%
		Trợ giảng tại các CLB thể thao	6	20%

Từ kết quả thu được ở Bảng 1 cho thấy: Phần lớn sinh viên đi làm thêm là làm nhân viên phục vụ (nhà hàng, quán ăn, quán nhậu,...) chiếm 83,3% và nhân viên bán hàng (70%). Các công việc như: nhân viên giao hàng, trợ giảng tại các CLB thể thao cũng được khá nhiều bạn sinh viên lựa chọn tỉ lệ lần lượt là 26,75 và 20%. Ngoài ra, các công việc như cộng tác viên (13,3%) và tiếp thị (3,3%) một số ít sinh viên lựa chọn để làm thêm.

2. Sự khác nhau về kết quả học tập giữa sinh viên đi làm thêm và sinh viên không đi làm thêm

Để xem xét việc đi làm thêm có tác động như thế nào đến kết quả học tập của sinh viên trường Đại học TDTT Đà Nẵng, chúng tôi đã tiến hành kiểm định về sự khác biệt giữa điểm trung bình của 2 nhóm đối tượng sinh viên có và không đi làm thêm. Kết quả trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2. Điểm trung bình học kì của sinh viên đi làm thêm và không đi làm thêm (n = 60)

Phân loại sinh viên	Điểm trung bình học kì	Độ lệch chuẩn
Sinh viên có đi làm thêm	7,26	0,62
Sinh viên không đi làm thêm	7,97	0,69

Qua Bảng 2 cho thấy điểm trung bình học kì của những sinh viên có đi làm thêm là 7,26 trong khi đó điểm trung bình học kì của những sinh viên không đi làm thêm là 7,97. Điều này chứng tỏ điểm trung bình của sinh viên đi làm thêm có xu hướng thấp hơn sinh viên không đi làm thêm.

Như vậy, từ kết quả nghiên cứu trên ta có thể kết luận: Thực sự việc đi làm thêm có tác động đến kết quả học tập của sinh viên khóa Đại học 9, trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Bảng 3. Điểm trung bình học kì của sinh viên ở giai đoạn trước và sau khi đi làm thêm (n = 30)

Chỉ tiêu	Điểm trung bình	Độ lệch chuẩn
Điểm trung bình của sinh viên trước khi đi làm thêm	7,75	0,67
Điểm trung bình của sinh viên sau khi đi làm thêm	7,26	0,62

Kết quả cụ thể ở Bảng 3 cho thấy điểm trung bình học kì của sinh viên trước khi đi làm thêm cao hơn so với điểm trung bình học kì ở giai đoạn sau khi sinh viên đi làm thêm. Cụ thể trước khi đi làm thêm điểm trung bình học kì của nhóm sinh viên này khoảng 7,75. Sau khi đi làm thêm thì kết quả học kì có phần giảm sút và lúc này điểm trung bình học kì của họ chỉ còn 7,26.

Như vậy, điểm trung bình học kì của sinh viên sau khi đi làm thêm giảm khoảng

3. Sự khác nhau về kết quả học tập giữa sinh viên trước và sau khi đi làm thêm

Để có được những kiểm chứng chắc chắn hơn nữa về việc đi làm thêm có tác động đến kết quả học tập của sinh viên, bài viết đã tiến hành khảo sát (bằng phiếu điều tra) để xem xét sự khác nhau về điểm trung bình của những sinh viên đi làm thêm ở 2 giai đoạn bao gồm trước khi đi làm thêm và sau khi đi làm thêm.

0,49 điểm so với học kì trước khi họ đi làm thêm. Do đó, ta có thể kết luận rằng thực sự việc đi làm thêm có tác động đến kết quả học tập của sinh viên khóa Đại học 9.

4. Những tác động từ việc làm thêm đến kết quả học tập của sinh viên khóa Đại học 9, trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Việc làm thêm có ảnh hưởng đến kết quả học tập như thế nào, chúng tôi đi điều tra 30 sinh viên Đại học 9 đi làm thêm và kết quả được chúng tôi trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4. Tác động từ việc đi làm thêm đến kết quả học tập của sinh viên (n = 30)

TT	Tác động đến việc học khi sinh viên đi làm thêm	Tỉ lệ (%)
1	Không đảm bảo lịch học	26,7%
2	Giảm thời gian lên lớp	16,7%
3	Giảm thời gian tự học	86,7%
4	Không có thời gian học bài	46,7%
5	Phân tâm trong việc học	46,7%

6	Ảnh hưởng đến sức khỏe	80%
7	Cân đối được việc học và làm	53,3%
8	Ảnh hưởng khác	3,3%

Qua kết quả Bảng 4 cho chúng ta thấy: Kết quả khảo sát sinh viên làm thêm cho thấy có nhiều tác động đến kết quả học tập của sinh viên, phần lớn những tác động đó tập trung vào những yếu tố như giảm thời gian tự học (86,7%) và ảnh hưởng đến sức khỏe (80%). Các yếu tố như cân đối việc học và làm, phân tâm trong việc học, không có thời gian học bài cũng ảnh hưởng không kém, lần lượt là 53,3%, 46,7% và 46,7%.

5. Lựa chọn và đề xuất các giải pháp nhằm cân đối việc học và làm thêm của sinh viên Khóa Đại học 9, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Qua phân tích, nghiên cứu, đánh giá thực trạng và những nguyên nhân việc đi làm thêm

ảnh hưởng đến kết quả học tập của sinh viên Khóa Đại học 9, trường Đại học TDTT Đà Nẵng, bài viết đã nghiên cứu lựa chọn các giải pháp đảm bảo các nguyên tắc khi ứng dụng vào thực tiễn, phù hợp với điều kiện cuộc sống của sinh viên. Để có cơ sở khoa học, đảm bảo độ chính xác khách quan, bài viết đã lập phiếu phỏng vấn 30 giảng viên trường Đại học TDTT Đà Nẵng đối với các giải pháp được đưa ra. Qua phỏng vấn để lựa chọn giải pháp, bài viết đã tổng hợp kết quả ở Bảng 5.

Bảng 5. Kết quả phỏng vấn lựa chọn giải pháp cân bằng giữa việc học và làm thêm của sinh viên khóa ĐH 9, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 30)

TT	Nội dung giải pháp	Đồng ý		Không đồng ý	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Giải pháp về vấn đề tập trung để học tập.	30	100	0	0
2	Giải pháp về vấn đề cải thiện sức khỏe cho sinh viên đi làm thêm.	30	100	0	0
3	Giải pháp về vấn đề phát triển động lực cho cuộc sống.	19	63,3	11	36,7
4	Giải pháp về vấn đề thời gian cho sinh viên đi làm thêm.	29	96,7	1	3,3
5	Giải pháp về vấn đề rèn luyện phẩm chất năng động, sáng tạo.	18	60	12	40
6	Giải pháp về vấn đề công việc làm thêm phù hợp với ngành học.	28	93,3	2	6,7
7	Giải pháp về vấn đề xây dựng thời khóa biểu học tập cụ thể.	28	93,3	2	6,7
8	Giải pháp về vấn đề thực hành tiết kiệm.	16	53,3	14	46,7
9	Giải pháp về vấn đề xây dựng phương pháp học tập phù hợp.	29	96,7	1	3,3
10	Giải pháp về vấn đề tham gia vào các nhóm học.	30	100	0	0

Qua kết quả phỏng vấn ở Bảng 5, bài viết đã chọn được 7 giải pháp có tỷ lệ ý kiến đồng ý cao từ 80% trở lên là những giải pháp có hiệu quả đối với việc cân bằng giữa việc học và làm thêm của sinh viên khóa Đại học 9, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng, gồm các giải pháp và cách thực hiện như sau:

Giải pháp 1: Giải pháp về vấn đề tập trung để học tập.

Qua khảo sát, các bạn sinh viên cho biết khi họ đi làm thêm dễ gây cho họ mất tập trung vào việc học. Do đó, sinh viên đi làm cần nhận ra vấn đề đi làm thêm hiện tại chỉ mang tính nhất thời còn việc học là việc lâu dài và có ảnh hưởng lớn đến tương lai sau này. Để làm được điều đó các bạn phải có lập trường vững vàng “giờ nào việc nấy”. Khi đi làm các bạn nên cố gắng tập trung, hoàn thành công việc để các bạn không còn mối quan tâm nào đến công việc khi về nhà. Rồi khỏi chỗ làm các bạn chỉ còn nghĩ đến việc học mà thôi. Để tăng thêm sức lôi kéo cho các bạn làm thêm chú tâm đến công việc thì các bạn nên chia sẻ với người thân và bạn bè những khó khăn trong công việc và nhờ họ giúp đỡ bạn bằng cách thường xuyên nhắc nhở các bạn nên chú tâm vào việc học, như vậy, bạn sẽ có động lực và điều kiện chú tâm hơn đến việc học mà ít có cơ hội phân tâm hơn.

Cần thu xếp một khoảng thời gian riêng tư vào mỗi ngày cho việc học. Vì vậy, việc trước tiên cần làm là các bạn nên gác hết những việc không liên quan đến bài học hiện tại lại. Hãy gạt những suy nghĩ về công việc ra khỏi đầu trong thời gian học bài, đừng để những lo toan chi phối sự tập trung của các bạn. Khi có một nguyên nhân nào đó khiến bạn mất tập trung, hãy nỗ lực dừng những suy nghĩ ngoài luồng đó lại và kéo sự chú ý của bản thân vào bài học trở lại một cách nhanh nhất có thể. Việc tập trung sẽ giúp bạn giải quyết những vấn đề của bài học nhanh chóng hơn rất nhiều.

Tập trung trong giờ học trên lớp: Cần phải tập trung cao độ để nghe giảng nắm được bài ngay trên lớp, muốn vậy cần có ý thức phải luyện tập, tránh để bản thân bị phân tâm. Sinh viên nên chọn vị trí ngồi ở những bàn gần giáo

viên đang giảng bài, vừa có thể nghe rõ hơn, vừa có khả năng ít nói chuyện. Việc phát biểu hay đặt câu hỏi cho thầy cô giáo cũng là một cách khiến chúng ta tập trung hơn. Để phát biểu tốt thì sinh viên hãy ghi những câu nhận xét hay phát biểu vào một tờ giấy trước khi phát biểu.

Giải pháp 2: Giải pháp về vấn đề cải thiện sức khỏe cho sinh viên đi làm thêm.

Đa số các bạn sinh viên khóa Đại học 9, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng khi đi làm thêm phần lớn đều phản ánh công việc các bạn đang làm ảnh hưởng đến sức khỏe. Vậy cần phải cải thiện sức khỏe đối với những bạn sinh viên làm thêm, để tránh ảnh hưởng lớn đến việc học dẫn đến kết quả học tập đi xuống. Chúng tôi đã tìm ra giải pháp cho sức khỏe đối với các bạn làm thêm như sau:

Các bạn sinh viên làm thêm, ngay bây giờ nếu thấy sức khỏe có vấn đề hoặc bệnh tật thì phải đến các trung tâm y tế để kiểm tra hoặc chữa bệnh ngay, nếu để lâu quá tình trạng sức khỏe trở nên xấu đi lúc đó sẽ mất nhiều thời gian và tiền bạc để cải thiện hơn. Dù là việc gì thì các bạn nên cân nhắc lại vì sức khỏe là thứ quý giá nhất của con người, hơn ai hết các bạn sinh viên phải hiểu điều đó. Vì vậy, nên tránh những công việc nặng nhọc, mất nhiều thời gian và phải thức khuya để dần dần cải thiện tình trạng sức khỏe của mình. Ngoài ra, cách tốt nhất là phòng bệnh hơn chữa bệnh, vì vậy các bạn sinh viên có thể tham khảo những cách chăm sóc sức khỏe sau đây để các bạn có được một tình trạng sức khỏe tốt cho việc học và việc làm.

- Thứ nhất, chú ý đến chế độ ăn uống.

- Thứ hai, các bạn sinh viên đi làm thêm, hơn ai hết các bạn cần phải ngủ đủ giấc, khoảng 7 - 8 giờ mỗi ngày thì mới có đủ sức khỏe để có thể vừa học vừa làm được. Buổi trưa dù bận cách mấy cũng nên chợp mắt ít nhất nửa giờ vì người ta nhận thấy giấc ngủ buổi trưa dù ngắn nhưng sẽ giúp ích rất nhiều cho sự tiếp thu kiến thức vào buổi chiều và tạo sự sáng khoái trong học tập.

- Thứ ba là các bạn nên hạn chế dùng những loại thuốc uống không cần thiết.

- Thứ tư là các bạn sinh viên đi làm thêm cần có ý thức luôn giữ trạng thái tâm lý tốt.

Giải pháp 3: Giải pháp về vấn đề thời gian cho sinh viên làm thêm.

Trước hết nếu những bạn nào thấy công việc mình chiếm quá nhiều thời gian thì nên xem xét lại, có thể giảm giờ làm hoặc chuyển sang công việc khác ít thời gian hơn. Bên cạnh đó để có được cách sử dụng thời gian hợp lý thì các bạn cần tổng kết và cập nhật chương trình sau mỗi tuần, lập danh sách những việc cần làm, việc gì quan trọng hơn thì làm trước. Ghi ra giấy những điều cần làm, rồi quyết định việc nào sẽ làm bây giờ, việc nào để sau, hay nhờ ai làm, hoặc hoãn việc nào sau một thời gian dài. Cần có quyển lịch sắp xếp công việc theo tuần tháng: đánh dấu các buổi đi làm thêm, đi học, họp nhóm trong một cuốn sổ tay chia ô thời gian hoặc bảng biểu. Lịch ghi kế hoạch lâu dài: sử dụng một bảng cho mỗi tháng để có thể lên kế hoạch trước. Những lịch ghi kế hoạch lâu dài như thế này sẽ nhắc nhở để sử dụng tốt quỹ thời gian.

Giải pháp 4: Giải pháp cho vấn đề tìm công việc làm thêm phù hợp với ngành.

Các bạn nên lựa chọn những công việc mang tính chất bán thời gian hoặc tạm thời, liên quan trực tiếp đến những gì đang học tại trường đại học, coi công việc đó chính là những bước thực tập đầu tiên để chuẩn bị cho nghề nghiệp sau này. Qua đó, các bạn không chỉ có cơ hội tích lũy được những kinh nghiệm đầu tay, mà còn đạt được một vị trí nào đó, bắt đầu những mối quan hệ mà giá trị của nó là điều chính bạn cũng sẽ phải ngạc nhiên. Sinh viên nếu biết chọn công việc làm thêm đúng với ngành học của mình sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho họ cọ xát với nghề. Sau khi ra trường ít ngỡ ngàng trước môi trường mới và có khả năng được tuyển dụng cao hơn.

Nếu các bạn sinh viên đi làm thêm tích lũy kinh nghiệm là mục tiêu chính, các bạn có thể

tham gia hoạt động tình nguyện, các chương trình công chúng, hoặc các trung tâm xã hội như: dạy thêm cho các em nhỏ hoàn cảnh khó khăn, tham gia tuyên truyền ngày lễ của trường, của đất nước... Không ít sinh viên đã tích lũy được kinh nghiệm và có cơ hội việc làm tốt khi ra trường nhờ vào các hoạt động đó.

Giải pháp 5: Giải pháp về vấn đề xây dựng Thời khóa biểu học tập cụ thể.

Sau khi có thời khóa biểu ở lớp, các bạn sinh viên đi làm thêm hãy lập một thời khóa biểu học tập và công việc làm của mình. Thời khóa biểu học tập này phải thật chính xác rõ ràng, cụ thể từng khung giờ và bạn phải ghi chú vào sổ hoặc máy tính, điện thoại.

Chúng ta cần phải lập ra thời khóa biểu là vì bộ não chúng ta cũng giống như bộ nhớ của chiếc máy tính, thường chỉ có một dung lượng để ghi nhớ nhất định. Nếu chúng ta nạp quá nhiều thông tin thì chắc chắn sẽ đến lúc quá tải và xảy ra tình trạng bão hòa hoặc có khi nghiêm trọng hơn là stress. Chúng ta có thể quên mất điều gì đó quan trọng hơn trong một khoảng thời gian ngắn, thậm chí là để vuột mất một cơ hội tốt. Hãy ghi vào thời khóa biểu mỗi ngày và mỗi tuần, thời khóa biểu sẽ giúp bạn không quên những việc phải làm và giúp các bạn sinh viên đi làm thêm vượt qua được những thời khắc bận rộn, bị áp lực của việc làm và việc học.

Giải pháp 6: Giải pháp về vấn đề xác định phương pháp học tập phù hợp.

Để giúp cho các bạn sinh viên đi làm thêm có được phương pháp học đơn giản nhưng đạt hiệu quả cao, chúng tôi xin giới thiệu với các bạn phương pháp học có năng lượng (P.O.W.E.R) của Giáo sư Robert Feldman thuộc Đại học Massachusetts, cụ thể của phương pháp là:

(1) Prepare: Chuẩn bị cho việc học.

Việc học của chúng ta không phải bắt đầu từ lúc đến lớp, mà phải được chuẩn bị từ trước đó. Nghĩa là trước khi đến lớp để nghe giảng, các bạn cần trang bị đầy đủ những điều kiện để tiếp cận môn học. Các bạn sinh viên đi làm

thêm có thể đọc trước giáo trình, lên thư viện, mạng Internet tìm những tài liệu liên quan đến môn cần học hay nghiên cứu.

(2) Organize: Tổ chức việc học.

Mỗi chúng ta cần biết cách tổ chức việc học sao cho hợp lý với bản thân mình để có thể thực hiện kế hoạch học tập có hiệu quả nhất. Học ở đại học chắc chắn sẽ không giống với học ở trung học, nhất là đa số các trường đại học, trong đó trường Đại học TDTT Đà Nẵng đã áp dụng phương pháp học theo tín chỉ như hiện nay thì càng đòi hỏi sinh viên phải biết cách tự tổ chức việc học của mình. Bạn cần biết là mình học ở đâu là tốt nhất - ở trường, ở nhà, hay ở thư viện? Học một mình hay học nhóm? Nắm lý thuyết trước rồi mới làm bài tập hay vừa làm bài tập vừa học lý thuyết? Các bạn cần liệt kê những công việc cần làm cho từng môn học, sau đó sắp xếp chúng theo thứ tự, cái nào quan trọng làm trước, cái nào chưa cần thiết thì làm sau.

(3) Work: Thực hiện việc học.

Sau khi đã chuẩn bị xong, các bạn sinh viên hãy mạnh dạn bắt tay thực hiện. “Thực hiện” ở đây bao gồm cả việc học, hỏi và thực hành - bắt đầu từ việc lắng nghe thầy cô giảng bài, ghi chú bài giảng, tham khảo tài liệu hoặc làm bài tập tại lớp, thuyết trình hoặc tham gia thảo luận tại lớp, tra cứu thông tin, thu thập và xử lý dữ liệu, đi thực địa, thực hành, thí nghiệm...

(4) Evaluate: Đánh giá việc học.

Giáo viên là người đánh giá mức độ tiếp thu bài vở của sinh viên, nhưng sự chủ động của sinh viên lại thể hiện rõ nét ở phần này. Giáo viên sẽ đánh giá sinh viên thông qua các bài kiểm tra, các kỳ thi giữa kỳ, cuối kỳ... Nhưng để việc học hiệu quả thì không ai khác, bản thân mỗi chúng ta hãy chủ động đánh giá việc học của mình vì đôi khi điểm số không thể hiện được chúng ta đã cố gắng hết sức hay chưa? Hay tới mùa thi mới lần ra học để đối phó với thầy cô.

(5) Rethink: Tái tạo tư duy.

Có thể nói hôm nay đây là giai đoạn phát triển tiến hóa trong việc học của chúng ta. Học là hiểu chứ không phải là thuộc bài. Hiểu để các bạn sinh viên chúng ta suy nghĩ sâu hơn, tư duy cao hơn so với giáo trình, bài giảng của thầy cô, và xem xét nội dung bài học từ những khía cạnh khác nhau. Và tư duy phản biện là cách áp dụng tốt nhất ở giai đoạn này. Để tái tạo tư duy nhằm duy trì năng lượng học tập, chúng ta phải tìm cách tái tạo sinh lực và tâm hồn mình. Nếu chỉ biết học, học và học thì thật khó cho chúng ta học tốt và phát triển toàn diện. Hãy kết hợp thư giãn bằng các hoạt động giải trí và các hoạt động ngoại khóa. Nếu không biết cách nghỉ ngơi, giải trí hợp lý thì chắc chắn chúng ta cũng khó học hiệu quả.

Giải pháp 7: Giải pháp về vấn đề tham gia vào các nhóm học.

Ở mỗi môn học những sinh viên làm thêm nên tham gia học nhóm, như vậy sẽ có nhiều lợi ích cho các bạn khi bạn việc không đến lớp thường xuyên và khó tập trung học. Nếu các bạn học theo nhóm các bạn sẽ được chia sẻ những kiến thức tiếp nhận của thành viên trong nhóm đối với môn học đó, bạn sẽ dễ dàng mượn tập vở và tài liệu của môn đó thêm vào là sự hướng dẫn bài học lại cho bạn nếu hôm nào bạn nghỉ học hoặc tiếp thu bài không kịp.

Ngoài ra, nhóm sẽ thường nhắc nhở bạn học bài và làm bài tập. Một cách tự nhiên việc học của bạn được sự giám sát của nhiều người và học nhóm cũng là một hình thức học tập năng động của các trường đại học hiện nay trên thế giới. Khi các bạn làm thêm tham gia vào các nhóm học, điều đầu tiên các bạn cần phải làm là cung cấp địa chỉ, số điện thoại, email cho nhóm để nếu có việc đột xuất liên quan đến môn học, các bạn sẽ được nhóm thông báo kịp thời.

Các bạn sinh viên đi làm thêm nếu không có thời gian theo học với nhóm thường xuyên thì các bạn có thể tự trang bị cho mình một cái máy tính nối mạng, bạn có thể chat voice để thảo luận, học nhóm cùng bạn bè ở khắp nơi vừa tiết kiệm thời gian, lại thực sự hiệu quả.

KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, bài viết đã lựa chọn được 7 giải pháp giúp cho sinh viên cải thiện được kết quả học tập của mình bằng cách phải nỗ lực tập trung cho việc học, giải quyết vấn đề về thời gian và cố gắng tìm kiếm những công việc phù

hợp với chuyên ngành đang theo học. Song song đó, sinh viên cũng cần áp dụng một số giải pháp khác như cần xây dựng phương pháp học tập hợp lý, tham gia học nhóm, thực hiện đầy đủ những việc cần phải làm trước và trong khi học ở lớp và xây dựng thời khóa biểu thật cụ thể cho việc học và việc làm thêm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Phạm Tuyết Anh và cộng sự (2012), *“Tác động của việc đi làm thêm đến kết quả học tập của sinh viên trường Đại học Cần Thơ”*.
- [2]. Vũ Cao Đàm (2007), *Phương pháp luận nghiên cứu khoa học*, Nxb. Khoa học và Kỹ thuật.
- [3]. *“Định hướng cải tiến công tác GDTC và sức khỏe y tế trong trường học đến năm 2000”*, Tạp chí Giáo dục sức khỏe và thể chất, (05/1994).
- [4]. Nguyễn Ánh Hồng (2007), *“Sự đáp ứng của sinh viên ngành quản lý giáo dục trường Đại học Khoa học xã hội và nhân văn đối với yêu cầu thị trường lao động hiện nay”*, Đề tài cấp trường.
- [5]. *“Hành trang sinh viên lập nghiệp”*, vietnamnet.vn, ngày 11/12/2010.
- [6]. Nguyễn Thị Thanh Lan, K54 B3 và Cộng sự, *“Sinh viên đi làm bán thời gian”*, Góc nhìn pháp lý và thực tiễn từ Đại học Vinh, Tạp chí Dân chủ và pháp luật <http://tcdepl.moj.gov.vn>.
- [7]. Nguyễn Xuân Long (2009), *Nhu cầu làm thêm của sinh viên trường Đại học Ngoại Ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội: Thực trạng và giải pháp*, Tạp chí Tâm lý học, số 09 (126).
- [8]. Nguồn bài báo: Dương Thị Hiền (2019), *“Ảnh hưởng của việc làm thêm đối với sinh viên khóa Đại học 9 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng”*, Giảng viên hướng dẫn Lê Tiến Hùng, khóa luận tốt nghiệp, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

BIỆN PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG TẬP LUYỆN CHO HỌC SINH CÂU LẠC BỘ BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG THPT CHUYÊN LÊ QUÝ ĐÔN, THÀNH PHỐ QUY NHƠN, TỈNH BÌNH ĐỊNH

ThS. Nguyễn Bửu Chung, ThS. Bùi Trọng Duy

Đại học Quy Nhơn

Tóm tắt: Nâng cao chất lượng tập luyện là một yêu cầu thực tiễn cấp thiết đáp ứng yêu cầu và nâng cao thể lực cho học sinh câu lạc bộ bóng chuyền, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của trường Trung học phổ thông Chuyên Lê Quý Đôn, thành phố Quy Nhơn, tỉnh Bình Định. Thông qua cơ sở lý luận, thực tiễn và sử dụng các phương pháp khoa học thường quy, quá trình nghiên cứu đã đề xuất được 5 biện pháp nâng cao chất lượng tập luyện cho học sinh câu lạc bộ bóng chuyền trường Trung học phổ thông Chuyên Lê Quý Đôn, thành phố Quy Nhơn, tỉnh Bình Định. Bước đầu ứng dụng các biện pháp trong thực tiễn và đánh giá hiệu quả, cho thấy các biện pháp đề xuất đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao chất lượng tập luyện cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: biện pháp, tập luyện, học sinh, chất lượng, trường Trung học phổ thông Chuyên Lê Quý Đôn.

Abstract: The improvement of the training quality for members of the volleyball club of Le Quy Don Hish school, Quy Nhon City, Binh Dinh province has long become an urgent and practical requirement, whereby the training quality of the students of Le Quy Don Hish school also benefit accordingly. Through the theoretical background, data gathering, and practical application, as well as the subject's scientific methodology, the study recommends 5 means to better the training quality of the members of Le Quy Don Hish school's volleyball club. Initial application of the means proves that these suggested ways are highly practicable and effective in improving the subject's training quality.

Keywords: measure, training, student, quality, Le Quy Don Hish school for the Gifted.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Trung học phổ thông (THPT) Chuyên Lê Quý Đôn được thành lập theo quyết định 1930/QĐ-UB ngày 28 tháng 6 năm 2000 của Ủy ban Nhân dân tỉnh Bình Định, có nhiệm vụ phát hiện, bồi dưỡng và đào tạo năng khiếu học tập ở cấp THPT cho tỉnh Bình Định. Bên cạnh đó, trường THPT Chuyên Lê Quý Đôn rất chú trọng công tác Giáo dục thể chất (GDTC) nhằm hoàn thiện và phát triển thể chất cho học sinh, góp phần xây dựng lớp người mới phát triển toàn diện xứng đáng là những chủ nhân của xã hội tương lai.

Hiện nay, nhà trường đã tổ chức nhiều câu lạc bộ (CLB) như: võ thuật, cầu lông... và trong đó thu hút đông đảo các em học sinh tham gia nhất là câu lạc bộ bóng chuyền. Một phần vì bóng chuyền là môn thể thao có tính nghệ thuật, tính tập thể và xây dựng đoàn kết cao. Hơn nữa, bóng chuyền là môn thể thao dễ chơi, dễ học nên nó đã thu hút được nhiều người tham gia tập luyện. Tập luyện bóng chuyền “có khả năng phát triển các tố chất thể lực cùng với sự đòi hỏi cao về khả năng chức phận của các cơ quan trong cơ thể, hoàn thiện các tố chất thể lực khác nhau, xây dựng và củng cố các định hình động