

XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA MÔN CẦU LÔNG NHẪM NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GDTC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC XÂY DỰNG

ThS. Nguyễn Thị Thanh Nhân

Trường Đại học Xây dựng

Tóm tắt: Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường qui; tiến hành đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất, nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông và xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho sinh viên Trường Đại học Xây dựng, góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên trường Đại học Xây dựng.

Từ khóa: Thực trạng; giáo dục thể chất; ngoại khóa; chương trình; môn Cầu lông; Trường Đại học Xây dựng.

Abstract: Through the use of routine scientific research methods, the article has assessed the current situation of physical education, the need to participate in extra-curricular training in Badminton subject and built an extra-curricular training program for Badminton subjects for students of the University of Civil Engineering, contribute to improving the efficiency of physical education for students.

Keywords: Status; physical education; extracurricular; program; badminton; National University of Civil Engineering.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua, trường Đại học Xây dựng đã thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy chính khóa cũng như công tác Giáo dục thể chất trong nhà trường, ngoài ra Nhà trường đã tổ chức được nhiều hoạt động ngoại khóa dưới dạng các câu lạc bộ các môn thể thao, góp phần nâng cao hiệu quả công tác Giáo dục thể chất trong nhà trường. Hiện Nhà trường đang có 06 Câu lạc bộ (CLB) các môn thể thao như: bóng đá, bóng bàn, bóng rổ, cầu lông, võ và quần vợt...

Bên cạnh chương trình học tập và rèn luyện theo quy định, nhà trường chưa có chương trình tập luyện ngoại khóa cho sinh viên. Các Câu lạc bộ theo sở thích được xây dựng trên tinh thần tự nguyện chọn lựa các môn thể thao. Qua điều tra ban đầu cho thấy đa số sinh viên có sở thích môn Cầu lông, Bóng đá, Bóng chuyền song hiện nay nhà trường chưa có điều kiện tổ chức tập luyện ngoại khóa.

Cầu lông là môn thể thao được nhiều sinh viên ưa thích, có điều kiện về cơ sở sân bãi, có giáo viên chuyên sâu so với các môn thể thao khác. Từ những luận cứ và nhu cầu thực tế trên tiến hành nghiên cứu: ***Xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên trường Đại học Xây dựng.***

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng về công tác GDTC cho sinh viên trường Đại học Xây dựng

Nhằm tìm hiểu thực trạng về công tác GDTC cho sinh viên trường Đại học Xây dựng. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng công tác giáo dục thể chất của trường Đại học Xây dựng (n = 35)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
1	Đánh giá công tác GDTC		
	Đáp ứng yêu cầu của Bộ, Kỹ thuật đánh cầu (phải, trái thấp tay) và của Nhà trường	12	34,29
	Đáp ứng từng phần yêu cầu	23	65,71
	Chưa đáp ứng	0	0,00
2	Những vấn đề mà công tác GDTC cần tập trung		
	- Đảng uỷ Ban giám hiệu luôn quan tâm	33	94,28
	- Cần củng cố công tác quản lý khoa GDTC - GDQP	29	82,85
	- Cần nâng cao chất lượng giáo viên TDTT	31	88,57
	- Phải cải tiến phương pháp giảng dạy TDTT phù hợp điều kiện nhà trường	31	88,57
	- Cần phải tăng cường cơ sở vật chất sân bãi	5	14,28
	- Tăng kinh phí dành cho hoạt động thể thao	34	97,14
	- Cần tổ chức các hoạt động thể thao	32	91,42
	- Cần tổ chức các giải thể thao, câu lạc bộ, đội tuyển	35	100
3	Công tác tổ chức bộ môn		
	- Công tác kế hoạch bộ môn:	-	-
	+ Đã làm thường xuyên	8	22,85
	+ Chưa thường xuyên	8	22,85
	- Xây dựng lại chương trình, nội dung giảng dạy	21	60
	- Đưa kết quả môn học GDTC vào bảng điểm như các môn học khác	31	88,57
4	Công tác kế hoạch tổ chức		
	- Công tác chỉ đạo, kiểm tra chuyên môn với giáo viên	-	-
	+ Thường xuyên	14	40
	+ Chưa thường xuyên	21	60
	- Công tác hướng dẫn sinh viên tập luyện ngoại khoá của giáo viên	-	-
	+ Thường xuyên	0	0,00
	+ Thỉnh thoảng	10	28,57
	+ Chưa có	25	71,43

Qua Bảng 1 cho thấy: Công tác GDTC trong những năm qua được đánh giá là đã đáp ứng từng phần những yêu cầu đặt ra của nhà trường và chương trình GDTC của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Trong những năm tới, để nâng cao

chất lượng công tác GDTC trong nhà trường, thì cần quan tâm đến những vấn đề mà các ý kiến phỏng vấn tập trung lựa chọn, bao gồm:

- Cần sự quan tâm hơn của lãnh đạo nhà trường.

- Cần nâng cao chất lượng, trình độ của giáo viên.

- Cần phải tăng kinh phí dành cho công tác giảng dạy và tập luyện TDTT.

- Cần củng cố công tác quản lý bộ môn, cải tiến phương pháp tổ chức giảng dạy nội khoá và tổ chức các hoạt động ngoại khoá đáp ứng nhu cầu tập luyện và rèn luyện thân thể của sinh viên.

- Cần tăng cường tổ chức các giải thể thao nhiều hơn, tổ chức và thành lập các câu lạc bộ các môn thể thao thu hút sinh viên có năng khiếu và ham thích các môn thể thao tập luyện.

2. Nhu cầu tập luyện ngoại khoá và nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khoá môn Cầu lông

Để tìm hiểu về tâm tư và nhu cầu tập luyện ngoại khoá. Kết quả thu được như trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng nhu cầu tập luyện ngoại khoá của sinh viên trường Đại học Xây dựng (n = 305)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
1	Động cơ tập luyện TDTT:		
	- Ham thích	132	47,7
	- Nhận thấy tác dụng của RLTT	92	31,2
	- Bắt buộc	33	10,1
	- Không có điều kiện	49	16,1
2	Số sinh viên tập luyện ngoại khoá:		
	- Thường xuyên	10	3,1
	- thỉnh thoảng	114	38,5
	- Không tập	184	60,1
3	Yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện ngoại khoá:		
	- Không có giáo viên hướng dẫn	188	62,2
	- Không có thời gian	32	10,4
	- Không có đủ điều kiện sân bãi dụng cụ tập luyện	30	9,8
	- Không được sự ủng hộ ban bè	29	9,5
	- Không ham thích môn thể thao nào	22	7,2
4	Nhu cầu tham gia tập luyện tại các câu lạc bộ thể thao.		
	- Rất muộn	226	74,0
	- Bình thường	61	20,0
	- Không cần thiết	22	7,2

Qua Bảng 2 cho thấy:

- Động cơ tập luyện của sinh viên chủ yếu là do ham thích thể thao (chiếm 47,7%). Một số lớn nhận thấy tác dụng của RLTT (31,2%).

- Hoạt động ngoại khoá, tự tập luyện của sinh viên, thì tỷ lệ sinh viên được hỏi không tập TDTT cũng chiếm tỷ lệ 60,1%, còn 38,5% thì

thỉnh thoảng có tham gia tập số tập thường xuyên chiếm rất ít chỉ đạt 3,1%.

- Những yếu tố được đánh giá là ảnh hưởng đến tập luyện ngoại khoá, rèn luyện thân thể của sinh viên là không có tổ chức, giáo viên hướng dẫn (62,2%) và cũng một phần do chương trình học tập nặng nề nên thiếu thời gian.

- Nhu cầu tham gia tập luyện dưới các hình thức câu lạc bộ, lớp ngoại khóa có giáo viên hướng dẫn thì được sinh viên đánh giá rất cao, số phiếu hồi có nguyện vọng tham gia chiếm đến 75%.

3. Xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên trường Đại học Xây dựng

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 khóa môn Cầu lông, mục đích, nhiệm vụ, yêu cầu của chương trình môn học của trường Đại học Xây dựng, bài viết đã nghiên cứu và xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông cho sinh viên trường Đại học Xây dựng là hoàn toàn có cơ sở và có tính khả thi.

Bảng 3. Cấu trúc chi tiết chương trình môn học ngoại khóa Cầu lông

TT	Nội dung	Số giờ	Học phần I	Học phần II
1	Lý thuyết	6		
	- Ý nghĩa, tác dụng và lịch sử phát triển của môn Cầu lông		2	
	- Nguyên lý cơ bản của các động tác		2	
	- Luật Cầu lông			2
2	Thực hành	50		
	- Kỹ thuật động tác	22	14	8
	- Phối hợp động tác, kỹ thuật	6	2	4
	- Phối hợp kỹ - chiến thuật	8	4	4
	- Các loại hình chiến thuật	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

4. Tổ chức thực nghiệm

Việc ứng dụng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho đối tượng nghiên cứu được tiến hành trong thời gian 06 tháng. Đối tượng thực nghiệm được đề tài lựa chọn ngẫu nhiên là 20 nam sinh viên năm được chia làm 02 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 4.

Qua Bảng 4 cho thấy: Tất cả các chỉ số về thể lực chung và thể lực chuyên môn kiểm tra ở các thời điểm sau 06 tháng thực nghiệm cho thấy kết quả kiểm tra sự phát triển thể lực đều có sự tăng trưởng đáng kể sau thời gian thực nghiệm. Cụ thể: Sau 06 tháng thực nghiệm, thành tích kiểm tra các Test thể hiện ở $t_{\text{tính}} >$ hơn $t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0,05$, nghĩa là sự khác biệt về thành tích trước và sau thực nghiệm là đáng kể.

Bảng 4. Diễn biến thể lực và nhịp độ tăng trưởng của sinh viên trường Đại học Xây dựng, trước thực nghiệm và sau thực nghiệm 6 tháng

TT	Kết quả kiểm tra Test	Trước thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)	Sau 6 tháng thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)	So sánh		Nhịp độ tăng trưởng (W%)
				t	p	
Thể lực chung						
1	Chạy 30m (giây)	5,5±0,34	5,1±0,28	2,35	<0,05	7,54%
2	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	28,62±2,61	31,77±2,51	2,13	<0,05	10,46%
3	Chạy 1.500m (phút)	6,65±0,24	6,35±0,14	2,50	<0,05	4,68%
Thể lực chuyên môn						
1	Di chuyển ra 2 góc gần lưới 10 lần (tính giây)	27,20±2,11	24,43±2,15	2,55	<0,05	10,76%
2	Di chuyển 2 góc cuối sân 10 lần (tính giây)	32,13±2,65	30,27±2,62	2,50	<0,05	5,98%
3	Đứng tại chỗ đập cầu liên tục 30 giây (tính lần)	48,12±4,03	50,27±4,42	2,60	<0,05	4,57%

$P_{0,05} = 2,145$

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 sinh viên CLB Cầu lông trường Đại học Xây dựng.

KẾT LUẬN

- Công tác GDTC trong những năm qua được đánh giá là đã đáp ứng từng phần những yêu cầu đặt ra của nhà trường và chương trình GDTC của Bộ Giáo dục và Đào tạo tuy nhiên: Cần sự quan tâm hơn của lãnh đạo nhà trường, nâng cao chất lượng, trình độ của giáo viên, tăng kinh phí dành cho công tác giảng dạy và tập luyện TDTT, củng cố công tác quản lý bộ môn, cải tiến phương pháp tổ chức giảng dạy nội khóa và tổ chức các hoạt động ngoại khóa

đáp ứng nhu cầu tập luyện và rèn luyện thân thể của sinh viên, tổ chức và thành lập các câu lạc bộ các môn thể thao thu hút sinh viên có năng khiếu và ham thích các môn thể thao tập luyện.

- Động cơ tập luyện của sinh viên chủ yếu là do ham thích thể thao, tỷ lệ sinh viên không tập TDTT còn cao, còn nhiều sinh viên luyện ngoại khóa không có tổ chức, giáo viên hướng dẫn, sinh viên có nhu cầu tham gia tập luyện dưới các hình thức câu lạc bộ, lớp ngoại khóa có giáo viên hướng dẫn rất cao.

- Thông qua nghiên cứu của đã xây dựng được chương trình ngoại khóa môn Cầu lông bước đầu ứng dụng đã đem lại tăng trưởng tố chất thể lực cho sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [2]. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [3]. Tăng Phần Huy, Vương Lộ Đức, Lã Văn Hoa (1992), *Tiêu chuẩn tuyển chọn vận động viên Cầu lông Trung Quốc*, Nxb TDTT Nhân dân Trung Quốc.
- [4]. Nguyễn Hạc Thúy và Lê Hồng Sơn (1997), *Huấn luyện kỹ, chiến thuật Cầu lông hiện đại*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [5]. Lê Hồng Sơn (2006), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV Cầu lông trẻ lứa tuổi 16 -18*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học.

Bài nộp ngày 21/01/2021, phản biện ngày 01/3/2021, duyệt in ngày 06/3/2021