

NGHIÊN CỨU BIỆN PHÁP TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG NGOẠI KHOÁ NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN GIANG

Ths Văng Công Danh
Trường Đại học An Giang

Tóm tắt

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, vai trò của hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá, đánh giá thực trạng công tác tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá sinh viên Trường Đại học An Giang. Đề tài tiến hành lựa chọn các biện pháp cụ thể phù hợp với đặc điểm điều kiện thực tế của trường, qua thực tiễn ứng dụng đã xác định các biện pháp lựa chọn có tính khả thi, bước đầu có tính hiệu quả cao trong nâng cao được thể lực chung của sinh viên theo tiêu chuẩn quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Từ khóa: Biện pháp tổ chức, hoạt động ngoại khoá, nâng cao thể lực, sinh viên, Trường Đại học An Giang...

Abstract

On the basis of analyzing the meaning, the role of extracurricular physical training activities, assessing the reality of the organization of extracurricular physical training activities at the An Giang University students. The thesis selects specific measures in accordance with the characteristics of the actual conditions of the school, through practical application, it has identified feasible and initially effective measures to improve to gain the general fitness of students according to the standards set by the Ministry of Education and Training.

Keywords: Measures to organize, extracurricular activities, improve physical strength, students, An Giang University...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất là một mặt giáo dục quan trọng không thể thiếu được trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, góp phần thực hiện mục tiêu: “Nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài” cho đất nước. Công tác giáo dục thể chất (GDTC) trong các trường Đại học, Cao đẳng có ý nghĩa quan trọng. Việc học tập và tập luyện TDTT là điều kiện hết sức cần thiết để phát triển cơ thể hài hòa, bảo vệ và củng cố sức khỏe, hình thành

các năng lực học tập chung và chuyên môn góp phần thích nghi với điều kiện học tập và nâng cao trình độ đối với sinh viên đang theo học trọng nhà trường và phát huy vai trò cá nhân trong việc học tập tích cực tự giác.

Với mong muốn đóng góp một phần vào sự phát triển của phong trào hoạt động TDTT ngoại khoá cho sinh viên Trường Đại học An Giang trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng, tính bức thiết của vấn đề chúng tôi tiến hành tìm hiểu nội dung:

“Nghiên cứu biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học An Giang”.

Bài viết sử dụng các phương pháp thường quy trong nghiên cứu khoa học thể dục thể thao.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất của Trường Đại học An Giang

Thực tiễn cho thấy số Giảng viên GDTC của Trường còn thiếu, trung bình mỗi giáo viên phải đảm nhận khoảng 20 - 22 lớp cho nên cường độ làm việc lớn ảnh hưởng rất nhiều đến quá trình giảng dạy, chuẩn bị giáo án... Việc chuẩn bị và tổ chức giờ học không còn đủ thời gian để thực hiện theo yêu cầu dẫn đến khả năng quản lý, bao quát và điều khiển của giáo viên trong giờ dạy bị hạn chế do số lượng sinh viên quá đông.

Chương trình giáo dục thể chất của Trường đã cơ bản đáp ứng được chương trình khung của Bộ GD&ĐT, các môn học được phân bổ đều, việc sắp xếp thời khóa biểu đã tạo được sự chủ động của sinh viên trong học tập và các giờ học của sinh viên được trang

bị đầy đủ dụng cụ cần thiết.

Chúng tôi nhận thấy môn học GDTC của Trường vẫn còn một số bất cập như: Việc bố trí thời gian học trên thời khóa biểu vẫn rơi vào cuối giờ sáng và đầu giờ chiều những hôm trời mưa nắng ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe của sinh viên; Sân tập thể thao đôi khi cũng chính là sân chơi của Trường, nên mỗi khi tan ca hoặc chuyển lớp số người đi lại trên sân quá nhiều gây ảnh hưởng đến chất lượng giờ học; Sân tập không đủ quy cách, thiếu an toàn, gần các lớp học văn hóa đôi khi cũng làm ảnh hưởng đến chất lượng giờ học; Cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC tại Trường hiện chưa đáp ứng được yêu cầu của việc dạy và học, gây ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng và hiệu quả công tác GDTC của Trường.

Để đánh giá được thể lực của đối tượng nghiên cứu đề tài đã tiến hành kiểm tra thể lực của các sinh viên tại 2 khoa đã lựa chọn làm đối tượng nghiên cứu. Các nội dung kiểm tra, tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh - sinh viên theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả kiểm tra được tổng hợp trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra thể lực của sinh viên Trường Đại học An Giang

TT	Nội dung	Giới tính	Tốt		Đạt		Không đạt	
			n	%	n	%	n	%
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	Nam	17	4.86%	204	58.29%	59	16.86%
		Nữ	4	1.14%	31	8.86%	35	10.00%
2	Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam	9	2.57%	180	51.43%	91	26.00%
		Nữ	2	0.57%	28	8.00%	40	11.43%
3	Bật xa tại chỗ (m)	Nam	14	4.00%	219	62.57%	47	13.43%
		Nữ	5	1.43%	25	7.14%	40	11.43%
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Nam	27	7.71%	215	61.43%	38	10.86%
		Nữ	6	1.71%	34	9.71%	30	8.57%

Qua bảng 1 cho thấy kết quả kiểm tra theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của sinh viên 2 khoa: Khoa Kinh tế Quản trị kinh doanh và Khoa Nông nghiệp – Tài nguyên thiên nhiên, Trường Đại học An Giang đa số ở mức trung bình. Tỷ lệ kiểm tra thể lực sinh viên ở mức không đạt ở lần thi thứ nhất vẫn chiếm tỷ lệ cao.

2. Lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động TDDT ngoại khoá nhằm nâng cao

thể lực cho sinh viên Trường Đại học An Giang

Thông qua các nguồn tư liệu khác nhau, đề tài đã tổng hợp và đề xuất 08 biện pháp tổ chức hoạt động TDDT ngoại khoá nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học An Giang. Bảng hình thức phỏng vấn qua phiếu hỏi các cán bộ, giảng viên trong Nhà trường. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các biện pháp được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khoá nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học An Giang (n = 30)

TT	Biện pháp	Đồng ý	
		n	%
1	Tổ chức tuyên truyền động viên nhận thức về vai trò của hoạt động ngoại khoá	26	86,7
2	Đảm bảo cơ sở vật chất, kinh phí phục vụ cho hoạt động ngoại khoá.	25	83
3	Thành lập các câu lạc bộ thể thao	21	70
4	Có chế độ khuyến khích cho sinh viên tập luyện ngoại khoá	30	100
5	Tính thêm giờ cho giáo viên hướng dẫn tập luyện ngoại khoá	28	93,3
6	Bắt buộc phải tham gia ngoại khoá với một môn thể thao tự chọn	19	63,3
7	Tổ chức các hoạt động tự tập luyện, RLTT	22	73,3
8	Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu thể thao trong sinh viên, xây dựng các đội tuyển thể thao cho trường.	24	80,0

Từ kết quả phỏng vấn đề tài đã lựa chọn được 7 biện pháp (có số ý kiến lựa chọn trên 70%) nhằm nâng cao chất lượng công tác GDTC cho sinh viên Trường Đại học An Giang:

- Biện pháp 1: Tổ chức tuyên truyền động viên nhận thức về vai trò của hoạt động ngoại khoá.

- Biện pháp 2: Đảm bảo cơ sở vật chất, kinh phí phục vụ cho hoạt động ngoại khoá.

- Biện pháp 3: Thành lập các câu lạc bộ thể thao.

- Biện pháp 4: Có chế độ khuyến khích cho sinh viên tập ngoại khoá.

- Biện pháp 5: Tính thêm giờ cho giáo viên hướng dẫn tập luyện ngoại khoá.

- Biện pháp 6: Tổ chức hướng dẫn các hoạt động tự tập luyện, RLTT.

- Biện pháp 7: Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu thể thao trong sinh viên, xây dựng các đội tuyển thể thao cho nhà trường.

3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học An Giang

3.1. Ứng dụng biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học An Giang

Biện pháp 1: Tổ chức tuyên truyền động viên nhận thức về vai trò của hoạt động ngoại khoá. Tăng cường tuyên truyền trong các giờ dạy môn GDTC về tác dụng của tập luyện TDTT và tự rèn luyện sức khỏe cho bản thân sinh viên. Bên cạnh đó, cần sử dụng một số hình ảnh về tập luyện thể thao, hình ảnh về những vận động viên đỉnh cao... trưng bày ở khu vực tập luyện...

Biện pháp 2: Đảm bảo cơ sở vật chất, kinh phí phục vụ cho hoạt động ngoại khoá. Tích cực đề xuất với Lãnh đạo Nhà trường về đầu tư cơ sở vật chất phục vụ tập luyện TDTT cho sinh viên, các dụng cụ tập luyện trong nhà cũng như ngoài trời. Bên cạnh đó xây dựng kế hoạch sửa chữa, nâng cấp một số dụng cụ, thiết bị có thể tiếp tục sử dụng được một cách an toàn.

Biện pháp 3: Thành lập các câu lạc bộ thể thao. Bộ môn GDTC sẽ là đầu mối để thành lập các CLB thể thao như bóng đá, bóng chuyền, cầu lông, bóng rổ... căn cứ theo nhu cầu, sở thích của sinh viên để tổ chức điều hành sinh hoạt các CLB một cách hợp lý.

Biện pháp 4: Có chế độ khuyến khích cho sinh viên tập ngoại khoá. Có chế độ

khuyến khích cho sinh viên khi tham gia các CLB, đề xuất Lãnh đạo Nhà trường xem việc tập luyện ngoại khoá CLB thường xuyên cũng là một hình thức học tập môn GDTC. Bên cạnh đó sẽ được trang bị thêm các dụng cụ tập luyện, trang phục...

Biện pháp 5: Tính thêm giờ cho giáo viên hướng dẫn tập luyện ngoại khoá. Đề xuất Lãnh đạo Nhà trường xem xét tính giờ hướng dẫn cho các giảng viên tham gia, cũng như là các giờ giảng dạy môn GDTC.

Biện pháp 6: Tổ chức hướng dẫn các hoạt động tự tập luyện, RLTT. Bên cạnh hoạt động của các CLB, bộ môn GDTC sẽ luôn có hướng dẫn viên để hướng dẫn cho sinh viên khi cần liên hệ, giúp các em tập luyện một cách khoa học, tránh chấn thương, phát triển thể chất hợp lý.

Biện pháp 7: Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu thể thao trong sinh viên, xây dựng các đội tuyển thể thao cho nhà trường. Thường xuyên tổ chức các giải thi đấu thể thao cho sinh viên trong trường cũng lựa chọn đội tuyển thi đấu với các trường khác. Qua đó cũng là một kênh hiệu quả để quảng bá thương hiệu Nhà trường và tuyên truyền về tập luyện TDTT.

3.2. Đánh giá hiệu quả các biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học An Giang

Để xác định hiệu quả của các biện pháp đã lựa chọn được ứng dụng trong quá trình thực nghiệm để tài tiến hành kiểm tra các đối tượng trước khi tiến hành thực nghiệm. Số lượng sinh viên nhóm thực nghiệm có 37 SV nam và 9 SV nữ, nhóm đối chứng có 35 SV nam và 10 SV nữ.

Kết quả kiểm tra cho thấy, trước thực nghiệm thể lực chung của các sinh viên ở cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Tức sự không có sự khác biệt đáng kể về trình độ thể lực của sinh viên ở cả 2 nhóm.

Đề tài đưa các biện pháp đã lựa chọn vào thực nghiệm với nhóm thực nghiệm, trong khi nhóm đối chứng vẫn thực hiện ngoại khóa theo sở thích và mô hình thông thường từ trước tại Nhà trường.

Nhóm thực nghiệm có 46 sinh viên,

trong đó có 37 SV nam và 9 SV nữ.

Nhóm đối chứng có 45 sinh viên, trong đó có 35 SV nam và 10 SV nữ.

Kết thúc quá trình thực nghiệm từ tháng 2/2019 đến tháng 6/2019 (5 tháng) để đánh giá hiệu quả các biện pháp đưa ra, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của sinh viên theo nội dung, tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của học sinh, sinh viên do Bộ GD&ĐT quy định. Điều kiện kiểm tra, test kiểm tra, phương pháp kiểm tra được thực hiện giống như kiểm tra trước thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng.

TT	Các test	Nhóm thực nghiệm (n=46)	Nhóm đối chứng (n=45)	t	p
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.05 ± 0.5	6.55 ± 1.40	2.352	<0.05
2	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.25 ± 1.0	11.73 ± 1.02	3.016	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (m)	2.03 ± 0.35	1.90 ± 0.25	2.501	<0.05
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	862.5 ± 90.5	814.05 ± 90.15	2.207	<0.05

Sau một năm tập luyện, nhóm thực nghiệm và nhóm đối chiếu đều có sự tăng trưởng về trình độ thể lực. Cụ thể như sau:

* Chạy 30m xuất phát cao: Nhóm thực nghiệm có thành tích tốt hơn so với nhóm đối chiếu, với $t_{\text{tính}} = 2,352 > t_{\text{bảng}} = 1,96$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

* Chạy con thoi 4x10m: Nhóm thực nghiệm có thành tích tốt hơn so với nhóm đối chiếu, với $t_{\text{tính}} = 3,016 > t_{\text{bảng}} = 1,96$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

* Bật xa tại chỗ: Nhóm thực nghiệm có thành tích tốt hơn so với nhóm đối chiếu, với $t_{\text{tính}} = 2,501 > t_{\text{bảng}} = 1,96$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

* Chạy 5 phút tùy sức: Nhóm thực

nh nghiệm có thành tích tốt hơn so với nhóm đối chiếu, với $t_{\text{tính}} = 2,207 > t_{\text{bảng}} = 1,96$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

Qua bảng 4 cho thấy sau 5 tháng thực nghiệm, trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng ở tất cả các test thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Điều đó chứng tỏ trình độ thể lực của các sinh viên nhóm thực nghiệm đã phát triển tốt hơn, đồng nghĩa với các biện pháp mà đề tài đã lựa chọn bước đầu có ý nghĩa trong thực tiễn.

Để thấy rõ hơn về hiệu quả các biện pháp chúng tôi đã triển khai thực nghiệm, chúng tôi so sánh về nhịp tăng trưởng của cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước và sau thực nghiệm, kết quả như ở bảng 4.

Bảng 4. So sánh nhịp tăng trưởng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước và sau thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng		
		TTN	STN	W%	TTN	STN	W%
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.75	6.05	-10.94	6.72	6.55	-2.56
2	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.23	11.25	-8.35	12.15	11.73	-3.52
3	Bật xa tại chỗ (m)	1.87	2.03	8.21	1.85	1.9	2.67
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	796	862.5	8.02	794.65	814.05	2.41

Kết quả cho thấy nhóm thực nghiệm có nhịp tăng trưởng tốt hơn hẳn nhóm đối chứng. Ở nhóm thực nghiệm, các chỉ số kiểm tra đều có nhịp tăng trưởng trên 8% thì các chỉ số nhóm đối chứng chỉ từ 2-3%, những tăng trưởng này là không đáng kể. Mặc dù trong điều kiện ứng dụng thực nghiệm các biện pháp chưa thực sự anmng tính đồng bộ, nhưng kết quả như trên cho thấy nếu các biện pháp được ứng dụng một cách đồng bộ, chú trọng đầu tư hơn thì sẽ cho kết quả tốt.

3. KẾT LUẬN

Qua phân tích cơ sở lý luận và đánh giá thực trạng công tác hoạt động TDDT ngoại khóa của Trường Đại học An Giang, đề tài đã lựa chọn được 7 biện pháp nhằm tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên. Qua 5 tháng nghiên cứu thực nghiệm cho thấy các biện pháp đề tài lựa chọn đã phát huy hiệu quả tốt trong việc nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học An Giang.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Phạm Đình Bẩm (2005), *Giáo trình một số vấn đề cơ bản về quản lý TDDT*, NXB Thể dục thể thao.
- [2]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008. Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
- [3]. Thủ tướng chính phủ (2010), Quyết định số 2198, ngày 03/12/2010, phê duyệt Chiến lược phát triển TDDT Việt Nam đến năm 2020.
- [4]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2006), *Lý luận và phương pháp TDDT*, NXB TDDT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 15/01/2021, phản biện ngày 07/3/2022, duyệt in ngày 20/3/2022