GIẢI PHÁP TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNGTHỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHOÁ NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI NGUYÊN VÀ MÔI TRƯỜNG HÀ NỘI

ThS. Phạm Kiên Cường[1]

Tóm tắt: *Giáo dục thể chất (GDTC) là một môn học không thể thiếu đối với sinh viên trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội (ĐH TN&MT HN). Nghiên cứu này đã đánh giá thực trạng và đề xuất các giải pháp nhằm nâng cao thể lực cho nam sinh viên ở trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội.*

Từ khoá: *giáo dục thể chất, giải pháp, thực trạng, chất lượng, đại học, giờ học, thể lực*

Summary: *The physical education is an indispensable subject for students of the Ha noi university of natural resourcer and environment. This project has evaluated the situation and proposed solutions to improve the physical fitness for male students at the Ha noi university of natural resourcer and environment.*

Keywords: *physical education, solutions, reality, quality, university, class*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Mục tiêu hàng đầu của sự nghiệp giáo dục và đào tạo ra con người mới phát triển toàn diện đáp ứng yêu cầu của xã hội đó là những con người có tri thức, khoa học, có đạo đức xã hội chủ nghĩa, có khả năng thẩm mỹ và có sức khoẻ.

GDTC học đường là một bộ phận hết sức quan trọng và cơ bản của hoạt động thể dục nói chung. Nó có vai trò tăng cường sức khoẻ, nâng cao thể lực cho học sinh, sinh viên, góp phần tích cực vào việc bồi dưỡng, đào tạo lớp người phát triển toàn diện để xây dựng và bảo vệ tổ quốc nhất là trong thời kỳ hiện đại hoá, công nghiệp hoá đất nước.

ĐH TN&MT HN là một bộ phận trong hệ thống giáo dục đào tạo. Nhiệm vụ của nhà trường là đào tạo ra cán bộ ngành tài nguyên môi trường. Đó là những người vừa phải có nghiệp vụ chuyên môn giỏi, vừa có phẩm chất đạo đức trong sáng và có sức khoẻ tốt. Vì vậy giáo dục thể chất trong nhà trường không thể thiếu và đóng góp một phần quan trọng trong việc hình thành phát triển con người toàn diện.

Nhận thức được điều đó, xuất phát từ yêu cầu nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên nhà trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: ***"Giải pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nâng cao thể lực cho nam sinh viên Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội"***

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Tìm hiểu thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa và điều kiện tập luyện ngoại khóa Trường ĐH TN&MT HN

2.1.1 Thực trạng cơ sở vật chất Trường ĐH TN&MT HN

Cơ sở vật chất (CSVC) là một trong những tiêu chí đánh giá chất lượng dạy và học. Qua quan sát và điều tra về CSVC phục vụ công tác TDTT của nhà trường cho kết quả được trình bầy tại bảng 1.

Thực tế số lượng CSVC phục vụ tập luyện TDTT nội khóa và ngoại khóa của Trường ĐH TN&MT HN còn thiếu cả về số lượng và chất lượng so với yêu cầu đổi mới phương pháp dạy học và tập luyện TDTT ngoại khóa của Nhà trường.

2.1.2 Thực trạng tham gia luyện tập TDTT và các yếu tố ảnh hưởng tới TDTT ngoại khóa của nam sinh viên Trường ĐH TN&MT HN.

Đề tài đồng thời phỏng vấn sinh viên có tham gia tập luyện ngoại khóa về mục đích và các hình thức tập luyện ngoại khóa của các em, kết quả thu được tại bảng 3.

Qua bảng 2 và 3 cho thấy, nam sinh viên Trường ĐH TN&MT HN đã có hứng thú với hoạt động TDTT ngoại khóa. Biết quan tâm đến tác dụng của việc tập luyện TDTT ngoại khóa sẽ đem đến những tích cực về mặt thể chất cũng như sức khỏe của bản thân. Tuy nhiên bên cạnh đó thì do một vài yếu tố chủ quan cũng như khách quan dẫn đến việc không thể tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa một cách thường xuyên và liên tục. Việc tập luyện ngoại khóa TDTT cần phải được tổ chức một cách có định hướng cụ thể. Cần phát triển hoạt động các CLB

1: Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội

Bảng 1. CSVC Trường ĐH TN&MT HN

TT	Sân bãi dụng cụ	SL	Chất lượng	Hiệu quả sử dụng		
				Tốt	TB	Kém
1	Sân điền kinh					
	Đường chạy cự ly trung bình	03	Sân xi măng		+	
	Đường chạy cự ly ngắn	03	Sân xi măng		+	
	Hố nhảy xa	04	Sân đất		+	
2	Nhà thể chất	03			+	
	Sân Cầu lông	06	Sân xi măng		+	
3	Sân Bóng chuyền	04	Sân xi măng		+	
4	Sân bóng đá	01	Cỏ nhân tạo	+		
5	Bàn Bóng bàn	04	Song ngư		+	
6	Sân bóng rổ	01	Sân xi măng		+	

Bảng 2. Thực trạng tham gia luyện tập TDTT và các yếu tố ảnh hưởng tới TDTT ngoại khóa của nam sinh viên Trường ĐH TN&MT HN (n=200)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
1	**Bạn nghĩ tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khoá là cần thiết?**		
	- Rất cần thiết	**105**	**52.7**
	- Cần thiết	69	34.5
	- Không quan trọng	26	13.0
2	**Bạn có thường xuyên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa?**		
	- Thường xuyên (≥ 3 buổi/ tuần)	33	16.5
	- Không thường xuyên (1 – 2 buổi/ tuần)	110	55.0
	- Không tập (0 buổi/ tuần)	**57**	**28.5**
3	**Vì sao bạn, hay bạn bè bạn không tham gia TDTT ngoại khóa?**		
	- Không có giáo viên hướng dẫn	**45**	**22.5**
	- Không có thời gian	15	7.5
	- Không có điều kiện về kinh tế	11	5.5
	- Do hạn chế sức khoẻ	13	6.5
	- Không ham thích môn thể thao nào	13	6.5
	- Không đủ sân bãi, dụng cụ	**50**	**25.0**
	- Thiếu CLB thể thao	**53**	**26.5**
4	**Bạn có nhu cầu tham gia tập luyện CLB?**		
	- Có	**163**	**81.5**
	- Không	37	18.5
5	**Nếu tham gia CLB, Bạn có nhu cầu tập luyện môn nào?**		
	Bóng rổ	**8**	**4.0**
	Cầu Lông	**27**	**13.5**
	Bóng chuyền	**59**	**29.5**
	Bóng đá	**35**	**17.5**
	Thể hình	**25**	**12.5**
	Điền kinh	**46**	**23.0**

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn sinh viên có tập luyện ngoại khóa về mục đích và hình thức tập luyện ngoại khóa (n = 200)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
1	**Tại sao bạn tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa?**		
	- Để hoàn thành tốt môn học chính khóa	33	16.5
	- Giải trí	75	37.5
	- Nâng cao thể lực	24	12.0
	- Lấp thời gian rảnh rỗi	68	34.0
2	**Hình thức tập luyện ngoại khóa của bạn?**		
	- Cá nhân	25	12.5
	- Nhóm	115	57.5
	- Câu lạc bộ	60	30.0
3	**Hình thức tổ chức tập luyện ngoại khóa của bạn?**		
	- Tự tập luyện	166	83.0
	- Có giáo viên hướng dẫn	34	27.0

thể thao trong trường, để nâng cao năng lực, phát hiện, bồi dưỡng các tài năng thể thao cho đội tuyển trường…

2.1.3. Thực trạng thể lực của nam sinh viên Trường ĐH TN&MT HN

Đề tài tiến hành khảo sát trình độ thể lực của sinh viên nam đang học môn GDTC năm học 2022 - 2023, dựa vào kết quả kiểm tra theo nội dung yêu cầu của tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực.

Kết quả cho thấy, tỷ lệ số sinh viên đạt chỉ tiêu của tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực có xu hướng tăng dần.

Nguyên nhân của thực trạng này, theo chúng tôi một trong những lý do cần phải tính đến là do công tác giảng dạy nội ngoại khoá hiện nay của nhà trường đang tiến hành, chưa đáp ứng được nhiệm vụ nâng cao nhận thức và đảm bảo việc phát triển thể lực toàn diện cho sinh viên.

2.2. Lựa chọn giải pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá nâng cao thể lực cho nam sinh viên Trường ĐH TN&MT HN

Đề tài tiến hành phỏng vấn các cán bộ quản lý, giáo viên có kinh nghiệm để lựa chọn được các giải pháp hiệu quả nhất. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 6 cho thấy trên thực tế đã chứng minh kết quả công tác quản lý phụ thuộc vào nhiều yếu tố, nhiều giải pháp và khi tiến hành các biện pháp nâng cao thể lực cần thiết phải tiến hành đồng bộ và tổng thể theo đúng nguyên tắc lựa chọn giải pháp. Tuy nhiên, việc áp dụng các giải pháp được đề xuất trên đây khó có thể thực hiện một cách đồng bộ vì những lý do chủ quan và khách quan khác nhau. Chính vì lý do đó, bước đầu xác định hiệu quả của các giải pháp có số phiếu cao để đưa vào ứng dụng như sau:

Bảng 5. Kết quả phỏng vấn cán bộ quản lý, giáo viên về lựa chọn giải pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho nam sinh viên Trường ĐH TN&MT HN (n=15)

TT	Giải pháp	Kết quả phỏng vấn	
		Số người	%
1	Tổ chức tuyên truyền động viên nhận thức về vai trò của hoạt động TDTT ngoại khóa	6	40.0
2	Đảm bảo CSVC, kinh phí phục vụ cho hoạt động TDTT ngoại khóa	14	86,6
3	Tổ chức hệ thống giải thi đấu thể thao nội bộ 2 lần/ năm	12	80.0
4	Có chế độ khuyến khích cho sinh viên tập luyện TDTT ngoại khóa	5	30.3
5	Có chế độ tính thêm giờ cho giáo viên hướng dẫn tập luyện ngoại khoá	11	73.3
6	Bắt buộc sinh viên phải tham gia ngoại khóa với một môn thể thao tự chọn	2	13.3
7	Có giáo viên tham gia hướng dẫn sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa	11	73.3
8	Xây dựng và quản lý tốt các CLB thể thao sinh viên. Mở rộng, tăng cường các hoạt động TDTT	14	86.6

Bảng 4. Khảo sát tình trạng thể lực đạt tiêu chuẩn ĐGTĐTL của nam sinh viên Trường ĐH TN&MT HN (n= 180)

Stt	Nội dung	Đại học 11 (n=57)						Đại học 12 (n=61)						Đại học 13 (n=62)					
		Chỉ tiêu		$\bar{x}$	ε	SL	Tỷ lệ %	Chỉ tiêu		$\bar{x}$	ε	SL	Tỷ lệ %	Chỉ tiêu		$\bar{x}$	ε	SL	Tỷ lệ %
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	Tốt	23	16.2	<0.05	2	4.35	Tốt	22	15.8	<0.05	3	6.38	Tốt	21	14.4	<0.05	1	2.38
		Đạt	18			14	30.43	Đạt	17			14	29.78	Đạt	16			12	28.57
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Tốt	227	201	<0.05	6	13.04	Tốt	225	197	<0.05	4	8.51	Tốt	222	191	<0.05	4	9.52
		Đạt	209			25	54.35	Đạt	207			22	46.81	Đạt	205			24	57.14
3	Chạy 30m XPC (s)	Tốt	4.60	6.05	<0.05	3	6.52	Tốt	4.70	6.18	<0.05	4	8.51	Tốt	4.80	6.48	<0.05	3	7.14
		Đạt	5.60			24	52.17	Đạt	5.70			27	57.45	Đạt	5.80			25	59.52
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	Tốt	11.70	13.63	<0.05	2	4.35	Tốt	11.75	13.92	<0.05	3	6.38	Tốt	11.80	13.93	<0.05	1	2.38
		Đạt	12.30			27	58.70	Đạt	12.40			25	53.19	Đạt	12.50			22	55.38
5	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	Tốt	1070	901	<0.05	4	8.70	Tốt	1060	903	<0.05	2	4.26	Tốt	1050	892	<0.05	2	4.76
		Đạt	960			31	67.39	Đạt	950			35	74.49	Đạt	940			29	69.05

1. Đảm bảo CSVC, kinh phí phục vụ cho hoạt động ngoại khóa.

2. Tính thêm giờ cho giáo viên tham gia hướng dẫn ngoại khóa.

3. Có giáo viên tham gia hướng dẫn sinh viên tập luyện ngoại khoá.

4. Xây dựng và quản lý tốt các CLB thể thao sinh viên.

5. Tổ chức hệ thống giải thi đấu thể thao nội bộ 2 lần/ năm.

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu cho phép rút ra các kết luận sau:

1. Số lượng sinh viên thường xuyên tham gia hoạt động ngoại khoá còn rất thấp, ở một số sinh viên còn có động cơ tập luyện chưa rõ ràng.

- Thực tế nhu cầu tham gia tập luyện CLB của sinh viên được xác định là rất lớn.

- Nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khoá của sinh viên cụ thể ở hầu hết các môn, song việc tổ chức hoạt động ngoại khoá cần ưu tiên cho các môn có số lượng lớn sinh viên tham gia tập luyện như: Bóng chuyền; Bóng đá; Điền kinh...

- Chưa có giải pháp động viên kịp thời khi sinh viên tham gia tập luyện ngoại khoá, cũng như chế độ cho giảng viên khi tham gia tổ chức tập luyện ngoài giờ chính khoá cho sinh viên.

2. Nghiên cứu đã lựa chọn đề xuất được các giải pháp trong hoạt động ngoại khoá nâng cao thể lực cho sinh viên Trường ĐH TN&MT HN gồm:

- Có giảng viên tham gia hướng dẫn sinh viên tập luyện ngoại khoá.

- Xây dựng và quản lý tốt các CLB thể thao sinh viên.

- Tổ chức hệ thống giải thi đấu thể thao nội bộ 2 lần/ năm

Ảnh minh họa (nguồn Internet)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDĐT quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV*, ngày 18/ 9/ 2008.

2. Phạm Đình Bẩm, Đặng Đình Minh (2010), *Giáo trình quản lý thể dục thể thao (dùng cho sinh viên Đại học Thể dục thể thao)*. Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.

3. Phạm Đình Bẩm, Đỗ Hữu Trường (2012), *Một số biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả tính giáo dục – đào tạo cho sinh viên trường Đại học Thể dục thể thao I* - Tuyển tập nghiên cứu khoa học thể dục thể thao. Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội, trang 19

4. Nguyễn Gắng (2012), N*ghiên 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 sĩ giáo dục học,* Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

5. Lê Trường Sơn Chấn Hải (2010), *Tổ chức hoạt động ngoại khóa các môn thể thao như một biện pháp nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2*.

Nguồn bài báo:

Ngày nhận bài: 15/2/2024; Ngày duyệt đăng: 20/5/2024