

# Thực trạng và lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa nâng cao thể lực cho nữ sinh viên Học viện Y dược học cổ truyền Việt Nam

ThS. Nguyễn Việt Hà; ThS. Trương Hữu Hòa; ThS. Nguyễn Tiến Dũng ■

## TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy tiến hành đánh giá thực trạng và lựa chọn được 7 biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa nâng cao thể lực cho nữ sinh viên (SV) Học Viện Y Dược Học Cổ Truyền Việt Nam (HV YDHCT VN). Bước đầu ứng dụng các biện pháp lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả, kết quả, các biện pháp lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Biện pháp, thể dục thể thao ngoại khóa, nữ SV, Học Viện Y Dược Học Cổ Truyền Việt Nam...

## ABSTRACT:

Using regular research methods to assess the current situation, 07 solutions were chosen to organize extracurricular sports activities to enhance the physical strength of female students in Vietnam University of Traditional Medicine. Initial application and result evaluation show that the selected solutions have significant efficiency in enhancing the physical strength of research subjects.

**Keywords:** Methods, extracurricular sports activities, female students, Vietnam University of Traditional Medicine.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện Y Dược học Cổ truyền Việt Nam đào tạo theo hệ thống tín chỉ, SV có thể đăng ký môn học GDTC trong suốt quá trình học, nhưng do số lượng SV quá đông, các em không đăng ký được môn học hoặc học các môn khác mà môn học GDTC có thể bị gián đoạn từ 1 đến 2 năm. Chính vì vậy, việc tăng cường tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khóa cho nữ SV có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Song thực tế cho đến nay việc tổ chức hoạt động ngoại khóa cho nữ SV HV YDHCT VN còn kém hiệu quả. Vấn đề này còn nhiều bất cập như: Chưa có chế độ đãi ngộ đối với giáo viên (GV) hướng dẫn hoạt động ngoại khóa cho nữ SV, chưa nâng cao được nhận thức của SV về vai trò, tác dụng của việc tập luyện TDTT, và đặc biệt là chưa có những biện pháp khuyến khích SV tham gia ngoại khóa ...

Tuy nhiên về hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho nữ SV trong HV YDHCT VN thì vẫn chưa có công trình nào nghiên cứu để tìm ra các biện pháp đổi mới về nội dung và hình thức hoạt động cho hiệu quả. Vì vậy, nghiên cứu lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho nữ SV Học viện Y dược học cổ truyền Việt Nam là một vấn đề có tính cấp thiết.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo, quan sát sơ phạm, phỏng vấn, kiểm tra sơ phạm, thực nghiệm sơ phạm và toán học thống kê.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng 04 test kiểm tra trong quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo để đánh giá thể lực cho nữ sinh viên.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa và điều kiện tập luyện ngoại khóa tại Học viện Y dược học cổ truyền Việt Nam

- Đánh giá thực trạng tổ chức và tham gia các giải thi đấu TDTT do HV YDHCT VN và bên ngoài tổ chức cho thấy: Đa số các ý kiến của SV cho rằng có rất ít các giải thể thao. Như vậy cho thấy nhu cầu được tổ chức các giải thi đấu, cũng như tham gia các giải đấu bên ngoài là rất lớn.

- Đánh giá việc tập luyện ngoại khóa của SV. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đa số các SV bố trí thời gian tập luyện vào buổi chiều, sau các giờ học môn khác;

**Bảng 1. Thực trạng tham gia luyện tập TDDT của nữ SV (n = 200)**

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả	
		Số người	%
<b>Luyện tập vào thời gian nào trong ngày:</b>			
1	Sáng	18	9.0
2	Chiều	90	45.0
3	Tối	28	14.0
<b>Luyện tập mấy buổi/tuần:</b>			
1	Thường xuyên (trên 4 buổi)	12	6.0
2	Đều đặn (2-3 buổi)	36	18.0
3	Thỉnh thoảng (1 buổi)	102	51.0
<b>Luyện tập môn thể thao nào:</b>			
1	Điền kinh	18	9.0
2	Bóng rổ	10	5.0
3	Cầu lông	20	10.0
4	Bóng chuyền	12	6.0
5	Bóng đá	14	7.0
6	Aerobic	22	11.0
7	Võ thuật	38	19.0

các SV sau khi học xong môn GDTC thì số người vẫn tiếp tục tham gia tập luyện một cách thường xuyên rất ít; Trong các môn thể thao thì những môn mà nữ SV hay tập đó là Võ thuật, Cầu lông; Aerobic và điền kinh.

## 2.2. Nghiên cứu tìm hiểu nhu cầu, nguyện vọng tập luyện TDDT ngoại khóa của nữ SV Học viện Y được học cổ truyền Việt Nam

- Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 200 SV về việc tham gia tập luyện ngoại khóa TDDT và rèn luyện thân thể. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2 cho thấy: Nữ SV HV YDHCT VN đã có nguyện vọng và hứng thú với hoạt động TDDT, tuy nhiên mức độ chưa cao

- Đánh giá về nhu cầu lựa chọn tham gia tập luyện các môn thể thao của nữ SV HV YDHCT VN, kết quả đánh giá được trình bày trên bảng 3 cho thấy: số lượng SV lựa chọn nội dung tập luyện theo các môn riêng lẻ xét trên cả mặt tổng thể là khác nhau. Đặc biệt đáng chú ý là các SV rất muốn tham gia tập luyện võ thuật chiếm 77.0%, cầu lông chiếm 75.0% và Điền kinh chiếm 72.0% có kết quả trả lời cao hơn các môn thể thao khác.

## 2.3. Lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động TDDT ngoại khoá nâng cao thể lực cho nữ SV HV YDHCT VN

Tiến hành lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động TDDT ngoại khoá nâng cao thể lực cho nữ SV để phát triển thể lực cho nữ SV HV YDHCT VN theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các SV trên cơ sở đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc tập

**Bảng 2. Tìm hiểu nguyện vọng tập luyện TDDT ngoại khóa của nữ SV HV YDHCT VN (n = 200)**

TT	Nội dung	Tổng	
		Số lượng	%
<b>Thích tập TDDT ở mức độ:</b>			
1	Rất thích	52	26.0
2	Thích	87	43.5
3	Bình thường	35	17.5
<b>Có cần thiết tập TDDT không:</b>			
1	Rất cần	162	81.0
2	Bình thường	33	16.5
<b>Tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa vì:</b>			
1	Hiểu vai trò của TDDT với sức khỏe	72	36
2	Phục vụ công việc sau này	75	37.5
3	Bạn bè rủ đi tập	34	17
4	Các lý do khác	19	9.5

**Bảng 3. Lựa chọn nội dung tập luyện thể thao ngoại khóa của nữ SV HV YDHCT VN (n = 200)**

TT	Môn thể thao	Kết quả	
		Số người	%
1	Điền kinh	144	72.0
2	Bóng rổ	30	15.0
3	Cầu lông	150	75.0
4	Bóng chuyền	50	25.0
5	Bóng đá	46	23.0
6	Aerobic	140	70.0
7	Võ thuật	154	77.0

luyện TDDT ngoại khóa cho học SV Nhà trường

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Kết quả lựa chọn được 07 biện pháp tổ chức hoạt động TDDT ngoại khoá nâng cao thể lực cho nữ SV cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 4

Qua bảng 4 chúng tôi đã lựa chọn được được 7 biện pháp có tỷ lệ % số người lựa chọn từ 70% trở lên để đưa vào quá trình thực nghiệm (TN).

## 2.4. Kết quả thực nghiệm ( TN)

Trước TN, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của học sinh nhóm đối chứng (ĐC) và TN bằng 04 test theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Cụ thể gồm:

Test 1: Lực bóp tay thuận (KG)

Test 2: Chạy 30m XPC (s)

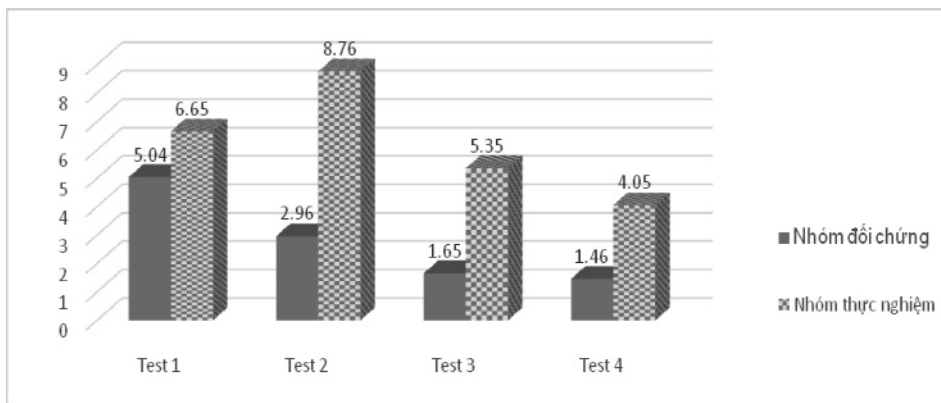
Test 3: Chạy con thoi 4x10m (s)

Test 4: Chạy tùy sức 5 phút (m)

Kết quả cho thấy: Trước TN, trình độ thể lực của 2 nhóm là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

**Bảng 4. Lựa chọn của cán bộ quản lý, SV về biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho nữ SV HV YDHCT VN (n = 30)**

TT	Biện pháp	Kết quả phỏng vấn	
		Số người	%
1	Nâng cao nhận thức về vai trò của hoạt động TDTT ngoại khóa trong nhà trường	28	93,3
2	Tăng cường cơ sở vật chất, dụng cụ sân bãi tập luyện và kinh phí phục vụ cho hoạt động TDTT ngoại khóa	26	86,6
3	Thành lập các câu lạc bộ thể thao	23	76,6
4	Có chế độ khuyến khích cho SV tập luyện TDTT ngoại khóa	30	100,0
5	Có chế độ tính thêm giờ cho SV hướng dẫn tập luyện ngoại khóa	27	90,0
6	Bắt buộc SV phải tham gia ngoại khóa với một môn thể thao tự chọn	9	30,0
7	Tổ chức các hoạt động tự tập luyện, rèn luyện thể thao	25	83,3
8	Tăng cường các hoạt động thi đấu thể thao trong SV, xây dựng các đội tuyển thể thao cho nhà trường	24	80,0



**Biểu đồ 1. So sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm nữ SV TN và ĐC trước và sau TN**

Sau TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 04 test trên để kiểm tra trình độ thể lực của nhóm ĐC và TN. Kết quả cho thấy, sau 01 học kỳ TN, trình độ thể lực của nhóm TN đã tốt hơn hẳn nhóm ĐC, chứng tỏ các giải pháp lựa chọn của chúng tôi đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Cụ thể nhịp tăng trưởng trình độ thể lực của nhóm TN và nhóm ĐC được trình bày ở biểu đồ 1. Biểu đồ 1. So sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm nữ SV TN và ĐC trước và sau TN.

### 3. KẾT LUẬN

- Thực trạng hoạt động ngoại khóa của nữ SV HV YDHCT VN cho thấy còn nhiều hạn chế và tồn tại như:

Cơ sở vật chất còn thiếu và yếu về chất lượng, SV nhà trường ít tham gia các giải thể thao, số SV tham gia tập luyện TDTT thường xuyên chiếm tỷ lệ thấp, nhu cầu được tham gia tập luyện TDTT tại các CLB của SV là rất cao, các SV chủ yếu lựa chọn môn Võ, Điền kinh, Thể hình, Bóng đá và Cầu lông.

- Lựa chọn được 07 biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho nữ sinh viên Học viện Y dược học cổ truyền Việt Nam.

- Bước đầu ứng dụng các biện pháp đã lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các giải pháp lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 72/2008/QĐ - BGD về việc ban hành Quy định tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho HSSV.*
  2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV.*
  3. Lưu Quang Hiệp, Vũ Đức Thu (1989), *Nghiên cứu về sự phát triển thể chất SV các trường Đại học, Hà Nội.*
- Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ luận văn Thạc sĩ khoa học giáo dục, tên đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho nữ SV Học viện Y dược học cổ truyền Việt Nam”, Học viện Y dược học cổ truyền Việt Nam”, bảo vệ năm 2018

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 21/12/2019; ngày phản biện đánh giá: 16/3/2020; ngày chấp nhận đăng: 14/4/2020)