

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG CÁC GIẢI PHÁP HOẠT ĐỘNG NGOẠI KHÓA NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA HÀ NỘI

ThS. Phan Hoàng Lan¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao nghiên cứu đã lựa chọn được 5 giải pháp tổ chức tập luyện ngoại khóa, thông qua ứng dụng và đánh giá hiệu quả các giải pháp đã lựa chọn kết quả nghiên cứu đã xác định một cách chính xác vai trò của nhiệm vụ phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu nhằm góp phần nâng cao hiệu quả chất lượng công tác giáo dục thể chất cho trường Đại học Văn Hóa Hà Nội.

Từ khóa: Lựa chọn, Giải pháp, Thể lực, Hoạt động ngoại khóa, Sinh viên, Đại học Văn Hóa Hà Nội.

Abstract: Using basic research methods in the field of Sports, the research has selected 5 solutions to organize extracurricular exercise, through the application and evaluation of the effectiveness of the selected solutions. The research has correctly identified the role of the task of physical development for research subjects in order to contribute to improving the effectiveness of the quality of physical education work for Hanoi University of Culture.

Keywords: Choices, Solutions, Fitness, Extracurricular Activities, Students, Hanoi University of Culture.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Văn Hóa Hà Nội (ĐHVHHN) là một trong khối các trường Đại học không chuyên về Giáo dục thể chất (GDTC) của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Tuy nhiên, công tác GDTC trong những năm qua của nhà trường vẫn còn một số tồn tại: Cơ sở vật chất, dụng cụ tập luyện của môn GDTC còn thiếu, diện tích sân tập, phòng tập chưa được trang thiết bị đầy đủ. Chương trình GDTC được biên soạn còn bất cập, có nội dung được soạn thảo nhưng lại không có đủ điều kiện thực hiện... Mặt khác qua khảo sát thực tế, chúng tôi nhận thấy, các giảng viên chưa chú trọng đến việc đưa hoạt động ngoại khóa vào chương trình để nâng cao thể lực cho sinh viên (SV). Những tồn tại nêu trên làm ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng công tác GDTC nói chung, cũng như sự phát triển thể lực của SV nhà trường nói riêng trong giai đoạn hiện nay.

Đã có rất nhiều ý kiến cho rằng cần tăng cường các hoạt động Thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa để nâng cao thể lực của các em SV, do đó ngoài thời gian học tập trên giảng đường các em có nhu cầu tham gia tập luyện các môn thể thao ngoại khóa theo hình thức câu lạc bộ, đội nhóm... Tuy nhiên, hoạt động TDTT ngoại khóa của nhà trường còn nhiều bất cập về nội dung và cách tổ chức hoạt động. Xuất phát từ những lý do trên chúng tôi nghiên cứu: **“Lựa chọn và ứng dụng các giải pháp hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho SV trường ĐHVHHN”**.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn các giải pháp hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho SV trường ĐHVHHN

Thông qua các nguồn tư liệu trong và ngoài nước, cũng như tham khảo ý kiến của các huấn luyện viên, chuyên gia giàu kinh nghiệm, đề tài đã đề xuất được một số giải pháp (GP) hoạt động ngoại khóa để lựa chọn phù hợp nhằm nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn bằng các phiếu hỏi: Số phiếu được phát ra cho cán bộ, giảng viên và cán bộ quản lý là 36 thu về 36. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy, Có 5/6 GP được đánh giá là cần thiết đạt từ 83,3% trở lên chỉ có 01 GP là: Tăng cường tổ chức hoạt động TDTT dưới hình thức hướng dẫn SV tự tập luyện nhận được sự đánh giá là kém hiệu quả do việc tập luyện không có giờ cụ thể và phụ thuộc vào ý thức của mỗi cá nhân SV nên GP này không được lựa chọn nhiều.

Nội dung các GP đã lựa chọn cụ thể như sau:

GP 1: Tuyên truyền tác dụng, vai trò của GDTC trong trường học, nâng cao nhận thức của SV đối với công tác hoạt động TDTT nội, ngoại khóa.

Mục đích: Nâng cao nhận thức và hiểu biết của SV về vấn đề tập luyện TDTT để tạo ra hứng thú tập luyện cho các em. Đồng thời thu hút sự quan tâm

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn cán bộ quản lý, giảng viên lựa chọn các GP hoạt động TDTT ngoại khóa (n=36)

STT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
1	Tuyên truyền tác dụng, vai trò của GDTC trong trường học, nâng cao nhận thức của SV đối với công tác hoạt động TDTT nội, ngoại khóa.	36	100	0	0
2	Tăng cường tổ chức hoạt động TDTT dưới hình thức hướng dẫn SV tự tập luyện	14	38,9	22	61,1
3	Tổ chức hệ thống các giải thể thao thi đấu nội bộ đa dạng và có cơ chế ưu tiên đối với SV tham gia các đội tuyển TDTT của nhà trường.	34	94,4	2	5,6
4	Thành lập đội ngũ giảng viên, hướng dẫn viên TDTT theo đặc thù từng môn, có tính thêm giờ cho giảng viên hướng dẫn SV tập luyện TDTT ngoại khóa	32	88,9	4	11,1
5	Đổi mới phương pháp tổ chức quản lý, hướng dẫn SV tập luyện TDTT ngoại khóa	30	83,3	6	16,7
6	Sử dụng, bảo quản khoa học, hợp lý hệ thống cơ sở vật chất phục vụ cho công tác TDTT của SV.	33	91,7	3	8,3

của các cấp lãnh đạo, các cán bộ quản lý và cán bộ giảng viên.

Nội dung GP: Giáo dục tuyên truyền nâng cao ý thức học tập của SV, giúp cho các em nhận thức đúng vị trí, vai trò, nội dung, phương pháp cũng như tác dụng của việc tập luyện TDTT thường xuyên. Tuyên truyền nâng cao nhận thức trách nhiệm của các cấp lãnh đạo nhà trường, các tổ chức đoàn thể, các cán bộ giảng viên về tầm quan trọng của việc tập luyện TDTT trong công tác đào tạo thế hệ trẻ. Tổ chức, duy trì và phổ biến rộng rãi mọi hoạt động phong trào về TDTT của nhà trường, thường xuyên tham gia đóng góp ý kiến cho các cấp lãnh đạo về hoạt động TDTT của trường.

Tổ chức thực hiện: Bộ môn GDTC kết hợp với đoàn thanh niên, hội SV và các tổ chức công đoàn ... thường xuyên tuyên truyền trên các bản tin của trường, thông báo rộng rãi về các giải đấu truyền thống của trường để cho SV nắm bắt được thông tin tích cực tham gia cũng như theo dõi cổ vũ. Thường xuyên tổ chức các hoạt động thi đấu giao hữu, giao lưu kỷ niệm các ngày lễ lớn.

GP 2: Tổ chức hệ thống các giải thể thao thi đấu nội bộ đa dạng và có cơ chế ưu tiên đối với SV tham gia các đội tuyển TDTT của nhà trường

Mục đích: nhằm tăng tính giao lưu, đoàn kết và thông qua đó phát triển thể lực cũng như tinh thần

TDTT trong các thành viên.

Nội dung GP: Tăng cường thể thao gắn liền với hoạt động thi đấu, thi đấu thúc đẩy TDTT phát triển. Thi đấu giúp tăng cường hiểu biết, giao lưu và học hỏi nhau. Đối với SV thì hoạt động thi đấu tạo điều kiện tốt để rèn luyện các phẩm chất đạo đức như: kiên trì, dũng cảm, đoàn kết... vì thế để rèn luyện thi đấu thể thao của SV trở thành một nội dung của đời sống văn hóa thể thao mang tính thường xuyên liên tục. Làm việc với Ban giám hiệu, BCH Đoàn thanh niên và ban lãnh đạo các khoa chuyên ngành để thống nhất các giải thi đấu thể thao tại các thời điểm trong năm.

Cách thức thực hiện: Tổ chức nhiều giải thể thao truyền thống của nhà trường được tổ chức một năm một lần, được tổ chức luân phiên đó là các môn: bóng đá, bóng bàn, cầu lông và cổ vũ từ đó mỗi người sẽ có ý thức động cơ để tập luyện ngoại khóa hơn. Đảm bảo chế độ ưu đãi cho SV khi tham gia đội tuyển thi đấu thể thao. Đây là một GP hết sức quan trọng nhằm động viên khuyến khích kịp thời những tấm gương tiêu biểu cho phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa phát triển. Một số hình thức động viên khuyến khích đó là: Được thưởng điểm đối với học phần trùng với thời gian diễn ra giải đã thi đấu mà SV đó tham gia; Trong thời gian tham gia tập luyện và thi đấu cùng đội tuyển sẽ có kinh phí hỗ trợ

của nhà trường.

GP 3: Thành lập đội ngũ giảng viên hướng dẫn viên TDĐT theo đặc thù từng môn, có tính thêm giờ cho giảng viên hướng dẫn SV tập luyện TDĐT ngoại khóa.

Mục đích: Nâng cao hiệu quả hoạt động thu hút ngày càng đông SV tham gia tập luyện ngoại khóa để nâng cao trình độ thể lực nhằm đáp ứng nhu cầu thiết thực là nâng cao chất lượng đào tạo nội khóa, nâng cao tinh thần tự giác tích cực rèn luyện bản thân cho từng SV.

Nội dung GP: Tăng cường quan tâm, chỉ đạo của cáo cấp ủy Đảng, chính quyền, đoàn thể về sự cần thiết phải có hoạt động ngoại khóa cho SV. Thường xuyên làm tốt công tác giáo dục chính trị tư tưởng cho đội ngũ cán bộ giảng viên và SV. Chỉ đạo, cử giảng viên và cán bộ lớp chuyên trách tham gia phụ trách công tác hướng dẫn, chỉ đạo hoạt động ngoại khóa của SV. Nêu cao tinh thần tự giác tích cực, tự rèn luyện một cách nghiêm túc của các SV để các em có ý thức tự rèn luyện nhằm nâng cao năng lực của chính bản thân mình.

Tổ chức thực hiện: Trực tiếp phân công một số GV TDĐT có khả năng và lòng nhiệt tình tự nguyện tham gia hướng dẫn, chỉ đạo hoạt động ngoại khóa cho SV. Thời gian tiến hành hoạt động ngoại khóa do giảng viên hướng dẫn vào các buổi chiều từ 16h00-17h30 vào các ngày trong tuần (tổ chức theo hình thức câu lạc bộ như giờ học chính khóa có giảng viên phụ trách trực tiếp giảng dạy, huấn luyện). Phân công mỗi buổi tập có 2 giảng viên tham gia giảng dạy, giúp đỡ cũng như làm trọng tài cho SV tham gia tập luyện và thi đấu TDĐT ngoại khóa.

GP 4: Đổi mới phương pháp tổ chức quản lý, hướng dẫn SV tập luyện TDĐT ngoại khóa.

Mục đích: Hoàn thiện cơ cấu tổ chức cán bộ nhằm nâng cao chất lượng quản lý của bất cứ đơn vị nào và nhà trường không nằm ngoài quy luật đó.

Nội dung GP: Xây dựng cơ cấu tổ chức quản lý của bộ môn GDTC, phân công trách nhiệm của từng nhóm, từng GV đảm bảo hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao, tổ chức hướng dẫn phong trào tập luyện TDĐT ngoại khóa. Tích cực tổ chức đào tạo, học tập bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ cho đội ngũ giảng viên GDTC, hướng dẫn viên là SV của các môn thể thao tăng về cả số lượng và chất lượng.

Tổ chức thực hiện: Bộ môn tham mưu với ban giám hiệu về việc tổ chức hoạt động thể thao như tập thể dục giữa giờ và các hoạt động thể thao mang tính cộng đồng để thực hiện như: thể dục Aerobic,

thể dục cổ động, Dance Sport, kéo co, vật tay ... từ đó giúp việc tổ chức quản lý đem lại hiệu quả cao. Tổ chức các lớp bồi dưỡng kỹ năng hướng dẫn thể thao cho các SV có thành tích tốt trong học tập và thi đấu TDĐT.

GP 5: Sử dụng, bảo quản khoa học, hợp lý hệ thống cơ sở vật chất phục vụ cho công tác TDĐT của SV

Mục đích: Nhằm tận dụng hiệu quả tối đa của các công trình, trang thiết bị thể thao hiện nhà trường để đáp ứng nhu cầu tập luyện, đồng thời thường xuyên cải tạo, nâng cấp và trang bị thêm cơ sở vật chất kỹ thuật để tạo mọi điều kiện thuận lợi cho việc tập luyện (chính khóa và ngoại khóa) và thi đấu của SV.

Nội dung GP: Tận dụng CSVC hiện có sử dụng để cho SV có dụng cụ để phục vụ cho quá trình học tập nội khóa cũng như tập luyện ngoại khóa. Tiến hành cải tạo, sửa chữa và nâng cấp CSVC tập luyện như: sân bãi, nhà tập.... để tận dụng tối đa CSVC của nhà trường phục vụ cho học tập. Tạo điều kiện cho SV mượn dụng cụ, phương tiện tập luyện, mở của nhà tập đa năng để cho các em có điều kiện tập luyện thuận lợi, thoải mái trong thời gian nhàn rỗi. Thường xuyên kiểm tra, sửa chữa hệ thống điện chiếu sáng cho nhà tập, hệ thống thoát nước và mặt bằng sân. Tiến hành kiểm tra theo định kỳ số lượng và chất lượng dụng cụ để xây dựng kế hoạch báo cáo BGH để xem xét và bổ sung kịp thời.

Tổ chức thực hiện: Vận động mọi nhân lực, vật lực để cải tạo, sửa chữa sân bãi, dụng cụ tập luyện TDĐT cho nhà trường. Được sự cho phép của BGH phối hợp chặt chẽ với phòng tài vụ tiến hành triển khai phương án, kế hoạch đề ra có trách nhiệm quản lý, sử dụng CSVC của nhà trường trang bị, đồng thời cử cán bộ phụ trách việc mở cửa nhà tập đúng giờ cho SV có thể tập luyện ngoại khóa theo lịch đăng ký và các buổi chiều từ 16h00 đến tối.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các GP hoạt động ngoại khóa đã lựa chọn nhằm nâng cao thể lực cho SV trường ĐHVHN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Tiến hành theo phương pháp tự đối chứng. Thời gian thực nghiệm: Từ tháng 9/2017 đến 12/2017. Đối tượng thực nghiệm: Gồm 187 SV khóa 56 (trong đó 102 SV nam và 85 SV nữ). Kế hoạch thực nghiệm: Trong giờ học chính khóa của học kỳ 1 với thời gian là 3 tháng (từ tháng 9 đến tháng 12), với 3 tín chỉ của môn GDTC được phân bổ 2 buổi/tuần, một buổi học là 3 tiết (50 phút/tiết học), nội dung chính khóa được tiến hành học tập theo chương trình của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định cho các trường không

Bảng 2. Kết quả kiểm tra đánh giá trước và sau thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu ($n_{\text{nam}} = 102$; $n_{\text{nữ}} = 85$)

TT	Nội dung kiểm tra	Giới tính	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		Sự khác biệt		Trước TN		Sau TN		W%
				Trước TN	Sau TN	t	P	Số người đạt yêu cầu	Tỷ lệ %	Số người đạt yêu cầu	Tỷ lệ %	
1	Nằm ngửa gập bụng 30s(1)	Nam	≥ 13	12,25 \pm 0,92	12,61 \pm 0,88	2,234	<0,05	54	52,92	77	75,49	36,364
		Nữ	≥ 12	11,64 \pm 0,88	11,95 \pm 0,83	2,091	<0,05	44	51,76	64	75,29	40,747
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	≥ 191	184,22 \pm 13,79	188,6 \pm 13,37	2,205	<0,05	73	71,57	93	91,18	26,506
		Nữ	≥ 147	135,80 \pm 10,24	139,07 \pm 9,94	2,056	<0,05	57	67,06	80	94,12	33,577
3	Chạy 30m XPC(s)	Nam	$\leq 6,20$	6,55 \pm 0,43	6,47 \pm 0,40	2,189	<0,05	66	64,71	88	86,27	28,571
		Nữ	$\leq 7,10$	7,90 \pm 0,58	6,99 \pm 0,52	2,147	<0,05	45	44,11	65	63,73	40
5	Chạy tùy sức 5 phút(m)	Nam	≥ 910	838,04 \pm 62,5	857,74 \pm 61,9	2,237	<0,05	47	46,08	56	54,9	17,476
		Nữ	≥ 790	673,96 \pm 50,34	670,05 \pm 48,98	2,088	<0,05	34	41,18	41	48,24	24

chuyên. Trong mỗi buổi học chúng tôi dành thời gian từ 30-40 phút để ứng dụng 05 GP lựa chọn của đề tài và đã được Nhà trường cho phép triển khai thực hiện.

2.2.2. Kết quả thực nghiệm

Đề tài đã tiến hành kiểm tra và so sánh thể lực chung trước thực nghiệm cho đối tượng nghiên cứu. Sau 01 học kỳ thực nghiệm, đề tài tiếp tục kiểm tra trình độ thể lực của SV để so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra các test; Đồng thời so sánh kết quả học tập (thành tích) môn học GDTC của cả nhóm ở thời điểm trước và sau thực nghiệm thông qua các test theo Quyết định số 53/2008/QĐ- BGD&ĐT, ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ giáo dục và Đào tạo gồm các test bao gồm: Nằm ngửa gập bụng 30s(1), Bật xa tại chỗ(cm), Chạy 30m XPC(s), Chạy tùy sức 5 phút (m). Kết quả kiểm tra được chúng tôi trình bày tại bảng 2 và biểu đồ 1, biểu đồ 2.

Kết quả ở bảng 2 cho thấy: trình độ thể lực (theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể) của cả nam và nữ đối tượng thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt. Diễn biến thành tích đạt được ở cả 05 test đánh giá trình độ thể lực chung (ở cả nam và nữ) sau thực nghiệm tăng lên so với thời điểm trước thực nghiệm. Điều đó đã khẳng định rõ rệt hiệu quả của 05 GP tổ chức tập luyện ngoại khóa nhằm cao chất lượng GDTC cũng như thể lực của SV trường ĐHVHHN.

Để khẳng định rõ hơn chúng tôi so sánh kết quả học tập môn học GDTC của cả hai nhóm ở thời điểm trước và sau thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu. Kết quả trình bày tại bảng 3.

Bảng 3 cho thấy: Sau một học kỳ ứng dụng các GP thì kết quả học tập của SV khóa 56 ở cả hai nhóm đều có sự tốt lên, đặc biệt nhóm thực nghiệm ở trước thực nghiệm là 18,6% số SV chưa đạt yêu cầu thì sau thực nghiệm giảm còn 7,8%; Nhóm đối chứng trước thực nghiệm là 16,5% chưa đạt yêu cầu thì sau thực nghiệm chỉ còn 5,9%. Điều này cho thấy các GP đã lựa chọn phù hợp và đạt hiệu quả cho đối tượng nghiên cứu.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 05 GP ứng dụng trong thực tiễn để nâng cao các hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV trường ĐHVHHN.

Bảng 2: So sánh kết quả học tập môn GDTC của SV trường ĐHVHHN giữa hai nhóm trước và sau thực nghiệm (n=187)

Khóa 56 (Nam)							
Nhóm thực nghiệm				Nhóm đối chứng			
STT	Xếp loại	Trước TN	Sau TN	STT	Xếp loại	Trước TN	Sau TN
1	Đạt	83 (81,4%)	94 (92,2%)	1	Đạt	82 (80,4%)	88 (86,3%)
2	Chưa đạt	19 (18,6%)	8 (7,8%)	2	Chưa đạt	20 (19,6%)	14 (13,7%)
Tổng		102 SV	102 SV			102 SV	102 SV
Khóa 56 (Nữ)							
Nhóm thực nghiệm				Nhóm đối chứng			
STT	Xếp loại	Trước TN	Sau TN	STT	Xếp loại	Trước TN	Sau TN
1	Đạt	71 (83,5%)	80 (94,1%)	1	Đạt	70 (82,4%)	75 (88,2%)
2	Chưa đạt	14 (16,5%)	5 (5,9%)	2	Chưa đạt	15 (17,6%)	10 (11,8%)
Tổng		85 SV	85 SV			85 SV	85 SV

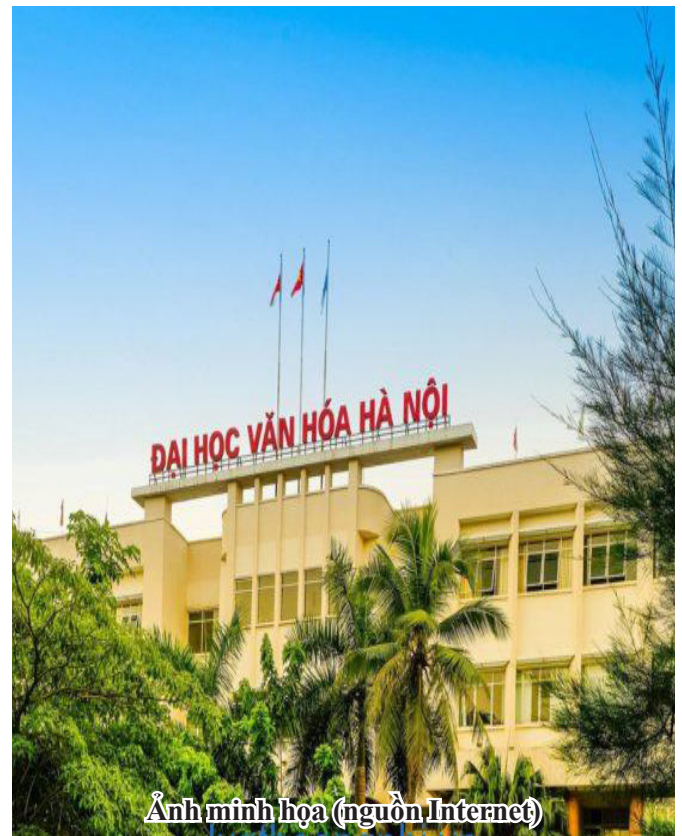
Qua ứng dụng các GP vào chương trình GDTC và tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho đối tượng nghiên cứu cho thấy: Trình độ thể lực của cả nam và nữ đã có sự khác biệt rõ rệt, thành tích đạt được ở cả 05 test đánh giá trình độ thể lực chung theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm tăng lên so với thời điểm trước thực nghiệm ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết $P < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban chấp hành trung ương Đảng (2013), Nghị quyết hội nghị lần thứ VIII, Ban chấp hành TW Đảng khoá XI về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo.
2. Phạm Đình Bẩm (1996). Giáo trình quản lý Thể dục thể thao. Nxb TDTT Hà Nội
3. Bộ giáo dục và đào tạo: Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT quy định về việc đánh giá xếp loại thể lực cho học sinh, SV.
4. Lưu Quang Hiệp (2000), Sinh lý học TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội
5. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu (2000), “Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, SV trước thềm thế kỷ 21” Nxb TDTT, Hà Nội
6. Phạm Ngọc Viễn (1991), Tâm lý học TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội

Nguồn bài báo: Đề tài nghiên cứu khoa học, Trường Đại học Văn hóa Hà Nội (2017), Phan Hoàng Lan.

Ngày nhận bài: 15/12/2021; Ngày duyệt đăng: 20/1/2022



Ảnh minh họa (nguồn Internet)