

LỰA CHỌN GIẢI PHÁP TẬP LUYỆN NGOẠI KHOÁ CÁC MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA HÀ NỘI

TS. Đinh Đắc Thi¹

Tóm tắt: Các môn thể thao tự chọn là những môn thể thao nằm trong chương trình đào tạo đại học chính quy của sinh viên trường Đại học Văn hóa Hà Nội. Khi xây dựng chương trình đào tạo các ngành, ngoài việc lựa chọn đưa vào các môn học bắt buộc thì môn học tự chọn cũng luôn được quan tâm. Qua nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 09 giải pháp tập luyện ngoại khoá các môn thể thao tự chọn cho sinh viên trường Đại học Văn hóa Hà Nội. Sau 5 tháng thực nghiệm thí điểm trên 05/09 giải pháp với 3 môn học tự chọn (Khiêu vũ thể thao, Đá cầu và Aerobic) cho 2 đối tượng nam và nữ kết quả cho thấy nhịp tăng trưởng về điểm số trước và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng có sự tăng trưởng nhưng không đáng kể, còn nhóm thực nghiệm tăng trưởng về điểm số rất tốt ở cả 3 môn.

Từ khóa: Giải pháp, tập luyện ngoại khoá, môn thể thao tự chọn, Đại học Văn hóa Hà Nội.

Summary: Elective sports are those included in the regular university training program of students of Hanoi University of Culture. When building a training program for the majors, in addition to choosing to include compulsory subjects, elective subjects are also always taken into account. Through the research, we have selected 09 solutions to practice extracurricular activities of elective sports for students of Hanoi University of Culture. After 5 months of piloting on 05/09 solutions with 3 elective subjects (Dance, Soccer and Aerobic) for 2 male and female subjects, the results show the growth rate of scores before and after. The experimental group of the control group had a growth but not significantly, while the experimental group had a very good growth in scores in all 3 subjects.

Keywords: Solutions, extracurricular practice, elective sport, Hanoi University of Culture.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quá trình đào tạo theo học chế tín chỉ, việc tự học, tự nghiên cứu của sinh viên ngày càng được coi trọng. Chính vì vậy nhiều môn học tự chọn được đưa vào trong chương trình đào tạo là vấn đề tất yếu mà các ngành đào tạo phải nghiên cứu xây dựng. Hơn nữa, trong giai đoạn hiện nay chương trình đào tạo các ngành có những thay đổi như rút ngắn thời gian học tập trên lớp mà tăng thêm thời gian tự học của sinh viên với phương châm “học trò làm trung tâm, giáo viên làm động lực, nhà trường làm nền tảng”, thì sinh viên phải biết tự tổ chức học tập ngoại khóa hoặc tham gia các câu lạc bộ ngoại khóa, thì mới đảm bảo được việc nâng cao chất lượng học tập của mình, đặc biệt là trong môi trường học tập các môn đặc thù như thể dục thể thao.

Trong những năm gần đây trường Đại học Văn hóa Hà Nội (ĐHVHHN), với quyết tâm được thể hiện trong Nghị quyết hội nghị cán bộ viên chức, người lao động hàng năm của trường là đào tạo phải lấy chất lượng làm thước đo uy tín của nhà trường. Qua thực tiễn cho thấy muốn nâng cao được chất

lượng, hiệu quả các môn học thực hành thể thao nói chung và môn học tự chọn nói riêng, ngoài việc trang bị cơ sở vật chất, đội ngũ giảng viên, công tác quản lý... thì một trong những nhiệm vụ không thể thiếu là phải đưa ra được các giải pháp (GP) cho các em sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa có tổ chức. Xuất phát từ những lý do trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu đánh giá “**Lựa chọn GP tập luyện ngoại khóa các môn thể thao tự chọn cho sinh viên trường ĐHVHHN**”.

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; quan sát sư phạm; phỏng vấn; 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 GP tổ chức tập luyện ngoại khóa các môn thể thao tự chọn cho sinh viên trường ĐHVHHN

Để lựa chọn được các GP tập luyện ngoại khóa các môn thể thao tự chọn cho sinh viên trường ĐHVHHN. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn để xác định các nguyên tắc cũng như yêu cầu cho việc lựa

chọn các GP, theo các bước sau:

* **Bước 1:** Tổng hợp các GP tập luyện ngoại khoá từ các tài liệu tham khảo, sau thời gian nghiên cứu chúng tôi tổng hợp được 15 GP tập luyện ngoại khoá cho sinh viên.

* **Bước 2:** Xác định các GP tập luyện ưu tiên cho các môn thể thao tự chọn và phân loại GP

* **Bước 3:** Tiến hành phỏng vấn các giảng viên, huấn luyện viên và các chuyên gia để lựa chọn GP

Kết quả phỏng vấn chúng tôi lựa chọn được 09/15 GP tập luyện ngoại khoá các môn thể thao tự chọn cho sinh viên trường ĐHVHHN. Đây là những GP có số người được phỏng vấn đồng ý chiếm trên 80% qua 2 lần phỏng vấn, cụ thể:

- GP 1: Ban hành quy chế, nội quy về tổ chức hoạt động ngoại khoá các môn thể thao cho sinh

viên trong toàn trường

- GP 2: Tăng cường công tác tuyên truyền về hoạt động tự học và hoạt động ngoại khoa các môn thể thao tự chọn cho sinh viên trong toàn trường

- GP 3: Tuyển chọn và mời những giảng viên có trình độ chuyên môn tốt và đam mê với hoạt động thể thao ngoài giờ

- GP 4: Xây dựng kế hoạch, chương trình tập luyện ngoại khóa các môn thể thao tự chọn cho từng học kỳ và thông báo rộng rãi cho sinh viên tham gia theo học

- GP 5: Bồi dưỡng phương pháp giảng dạy, phương pháp trọng tài và luật thi đấu của môn thể thao tự chọn cho sinh viên tham gia ngoại khóa

- GP 6: Trang bị và sửa chữa nâng cấp cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động dạy học các môn thể

Bảng 1. Kết quả điểm học tập môn Khiêu vũ thể thao của hai nhóm trước thực nghiệm

Chỉ số	Giới tính Nhóm	Nữ (n=30)		Nam (n=60)	
		TN	ĐC	TN	ĐC
$\bar{\chi} \pm \delta$		6.15 ± 0.55	6.21 ± 0.55	7,05 ± 0.60	7,04 ± 0.60
$t_{tính}$		1.357	1.453	1.476	1.534
P		> 0.05			

Bảng 2. Kết quả điểm học tập môn Đá cầu của hai nhóm trước thực nghiệm

Chỉ số	Giới tính Nhóm	Nữ (n=30)		Nam (n=60)	
		TN	ĐC	TN	ĐC
$\bar{\chi} \pm \delta$		7.05 ± 0.55	7.07 ± 0.55	7,57± 0.60	7,55 ± 0.60
$t_{tính}$		1.569	1.472	1.577	1.535
P		> 0.05			

Bảng 3. Kết quả điểm học tập môn Aerobic của hai nhóm trước thực nghiệm

Chỉ số	Giới tính Nhóm	Nữ (n=30)		Nam (n=60)	
		TN	ĐC	TN	ĐC
$\bar{\chi} \pm \delta$		7.15 ± 0.55	7.16 ± 0.55	7,24 ± 0.60	7,22 ± 0.60
$t_{tính}$		1.432	1.453	1.521	1.519
P		> 0.05			

thao tự chọn có trong nhà trường

- GP 7: Tổ chức tuyển chọn và duy trì nâng cao chất lượng hoạt động của đội tuyển và đội đại biểu sinh viên ngành giáo dục thể ở nhà trường.

- GP 8: Tổ chức thi đấu giao lưu và thi đấu giải thể thao truyền thống cho sinh viên ngành giáo dục thể chất trong toàn trường.

- GP 9: Tạo cơ chế chính sách hợp lý, thoả đáng cho người hướng dẫn và người học khi tham gia Câu lạc bộ thể thao.

Sau khi đã lựa chọn được các GP, chúng tôi tiến hành xây dựng các nội dung, cách thức tiến hành và tổ chức thực hiện cho từng GP cụ thể.

2.2. Đánh giá hiệu quả của một số GP tổ chức tập luyện ngoại khoá các môn thể thao tự chọn cho sinh viên trường ĐHVHHN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm.

Trên cơ sở các GP được lựa chọn trong quá trình thực nghiệm chúng tôi chỉ đánh giá thí điểm 05/09 GP đặc trưng còn các GP khác xem như là GP đảm bảo. Quá trình tổ chức thực nghiệm trong thời gian 05 tháng với các GP cụ thể như sau:

- GP 1: Tăng cường công tác tuyên truyền về hoạt động tự học và hoạt động ngoại khoa các môn thể thao tự chọn cho sinh viên trong toàn trường

- GP 2: Tuyển chọn và mời những giảng viên có trình độ chuyên môn tốt và đam mê với hoạt động thể thao ngoài giờ

- GP 3: Xây dựng kế hoạch, chương trình tập luyện ngoại khóa các môn thể thao tự chọn cho từng học kỳ và thông báo rộng rãi cho sinh viên tham gia theo học

Bảng 4. Kết quả điểm kiểm tra sau 5 tháng thực nghiệm của hai nhóm ở môn Khiêu vũ thể thao

Chỉ số	Giới tính Nhóm	Nữ (n=30)		Nam (n=60)	
		TN	ĐC	TN	ĐC
$\bar{\chi} \pm \delta$		6.77 ± 0.54	6.34 ± 0.54	7,82 ± 0.58	7,32 ± 0.59
$t_{\text{tính}}$		2.271	2.053	2.124	2.013
P		< 0.05			

Bảng 5. Kết quả điểm kiểm tra sau 5 tháng thực nghiệm của hai nhóm ở môn Đá cầu

Chỉ số	Giới tính Nhóm	Nữ (n=30)		Nam (n=60)	
		TN	ĐC	TN	ĐC
$\bar{\chi} \pm \delta$		7.54 ± 0.54	7.22 ± 0.54	8,25 ± 0.58	7.97± 0.59
$t_{\text{tính}}$		2.397	2.132	2.214	2.120
P		<0.05			

Bảng 6. Kết quả điểm kiểm tra sau 5 tháng thực nghiệm của hai nhóm ở môn Aerobic

Chỉ số	Giới tính Nhóm	Nữ (n=30)		Nam (n=60)	
		TN	ĐC	TN	ĐC
$\bar{\chi} \pm \delta$		8.22 ± 0.54	7.53 ± 0.54	8,72 ± 0.58	7,56 ± 0.59
$t_{\text{tính}}$		2.473	2.253	2.364	2.122
P		< 0.05			

- GP 4: Bồi dưỡng phương pháp giảng dạy, phương pháp trọng tài và luật thi đấu của môn thể thao tự chọn cho sinh viên tham gia ngoại khoá

- GP 5: Tổ chức thi đấu giao lưu và thi đấu giải thể thao truyền thống cho sinh viên ngành giáo dục thể chất trong toàn trường.

2.2.2. Kết quả thực nghiệm.

a. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm chúng tôi tiến hành tổng hợp và phân tích kết quả học tập (điểm) của cả hai nhóm ở học kỳ I đang lưu ở khoa Giáo dục thể chất. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1 đến bảng 3

Từ kết quả thu được ở bảng 1 đến bảng 3 cho thấy, kết quả kiểm tra các nội dung ở học kỳ I của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$, ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$ ở tất cả các nội dung kiểm tra. Điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm trình độ chuyên môn và kỹ năng thực hành các môn đưa vào thực nghiệm của hai nhóm là đồng đều nhau.

b. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau thời gian thực nghiệm 5 tháng (học kỳ 2) hai nhóm đối tượng nghiên cứu tham gia tập luyện ngoại khoá, bằng các hình thức tổ chức của đề tài xây dựng. Nhóm thực nghiệm tập theo các nội dung GP như đã đưa ra trong mục 2.1, còn nhóm đối chứng thì tập luyện ngoại khoá theo sở thích tự nguyện. Chúng tôi tiến hành kiểm tra kết quả thu được, như trình bày ở bảng 4 đến bảng 6.

Qua kết quả từ bảng 4 đến bảng 6 cho thấy kết quả về điểm số của hai nhóm kể cả nam và nữ đều tăng lên, nhưng nhóm thực nghiệm tăng nhanh hơn nhiều so với nhóm đối chứng, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác

suất $P < 0.05$ ở tất cả các nội dung thực nghiệm. Đồng thời diễn biến năng lực học tập các môn tự chọn của nhóm thực nghiệm biến chuyển rõ rệt so với nhóm đối chứng. Điều đó cho thấy sau 5 tháng thực nghiệm các nội dung và GP tổ chức tập luyện ngoại khoá các môn tự chọn mà đề tài đưa ra đã mang lại hiệu quả trong việc giảng dạy nâng cao hiệu quả.

Dựa vào kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm của 2 nhóm, chúng tôi đã xác định nhịp độ tăng trưởng về điểm số của 2 nhóm ở các môn tự chọn (Khiêu vũ thể thao, Đá cầu và Aerobic). Kết quả thu được trình bày ở bảng 7.

Kết quả ở bảng 7 so sánh nhịp độ tăng trưởng của hai nhóm trước và sau thực nghiệm cho thấy: Nhịp tăng trưởng thành tích trước và sau thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng. Nhưng so với nhóm đối chứng thì nhóm thực nghiệm tăng trưởng thành tích tốt hơn ở hầu hết các nội dung đánh giá. Để có cái nhìn tổng thể hơn chúng tôi biểu diễn bằng biểu đồ 1 và 2.

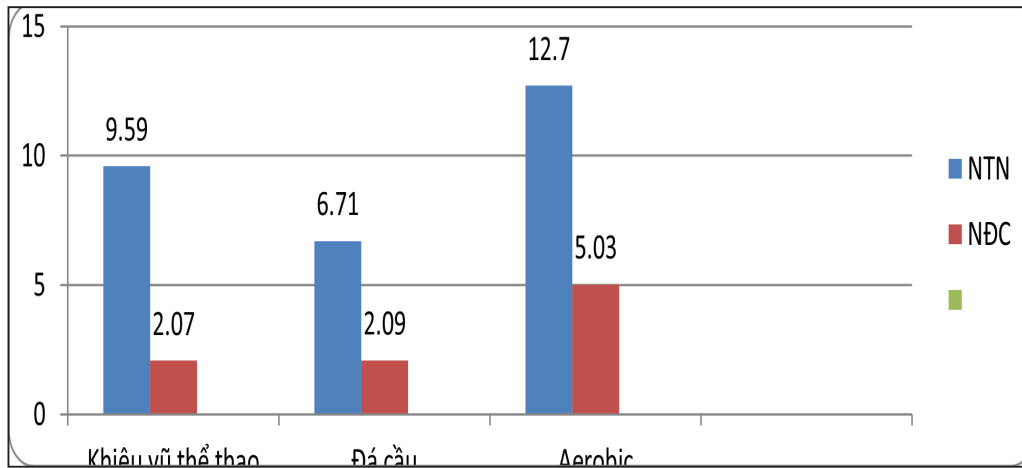
3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 09 GP tập luyện ngoại khoá các môn thể thao tự chọn cho sinh viên trường ĐHVHHN. Sau 5 tháng thực nghiệm thí điểm trên 05/09 GP với 3 môn học tự chọn (Khiêu vũ thể thao, Đá cầu và Aerobic) cho 2 đối tượng nam và nữ kết quả cho thấy. Nhịp tăng trưởng về điểm số trước và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng có sự tăng trưởng nhưng không đáng kể, còn nhóm thực nghiệm tăng trưởng về điểm số rất tốt ở cả 3 môn, cụ thể như sau:

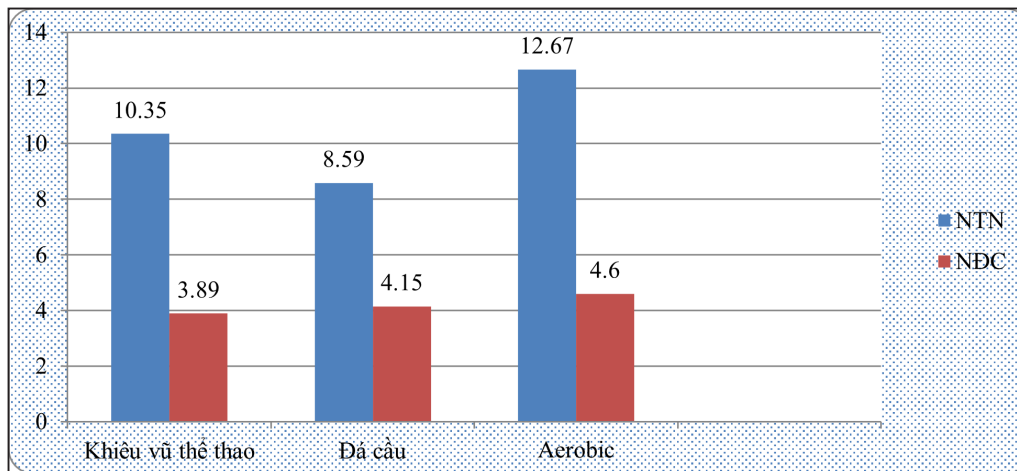
+ Đối với Nam: Điểm Khiêu vũ thể thao nhóm thực nghiệm tăng 10.35% trong khi nhóm đối chứng

Bảng 7. Nhịp độ tăng trưởng kết quả điểm ở các môn thể thao tự chọn trong quá trình thực nghiệm của hai nhóm

Môn thể thao tự chọn	GT Nhóm	Nữ (n=30)		Nam (n=60)	
		TN $\bar{x} \pm \delta$	ĐC $\bar{x} \pm \delta$	TN $\bar{x} \pm \delta$	ĐC $\bar{x} \pm \delta$
Khiêu vũ thể thao	Trước TN	6.15 ± 0.55	6.21 ± 0.55	7,05 ± 0.60	7,04 ± 0.60
	Sau TN	6.77 ± 0.54	6.34 ± 0.54	7,82 ± 0.58	7,32 ± 0.59
	W%	9.597	2.071	10.356	3.899
Đá cầu	Trước TN	7.05 ± 0.55	7.07 ± 0.55	7,57 ± 0.60	7,55 ± 0.60
	Sau TN	7.54 ± 0.54	7.22 ± 0.54	8,25 ± 0.58	7.87 ± 0.59
	W%	6.716	2.099	8.596	4.150
Aerobic	Trước TN	7.15 ± 0.55	7.16 ± 0.55	7,24 ± 0.60	7,22 ± 0.60
	Sau TN	8.12 ± 0.54	7.53 ± 0.54	8,22 ± 0.58	7,56 ± 0.59
	W%	12.704	5.037	12.677	4.600



Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng về điểm số các môn thể thao tự chọn của nữ trước và sau thực nghiệm



Biểu đồ 2: Nhịp tăng trưởng về điểm số các môn thể thao tự chọn của nam trước và sau thực nghiệm

chỉ tăng 3.89%; Đá cầu nhóm thực nghiệm tăng 8.59% trong khi nhóm đối chứng chỉ tăng 4.15%; Aerobic nhóm thực nghiệm tăng 12.67% trong khi nhóm đối chứng chỉ tăng 4.6%.

+ Đối với Nữ: Điểm Khiêu vũ thể thao nhóm thực nghiệm tăng 9.59% trong khi nhóm đối chứng chỉ tăng 2.07%; Đá cầu nhóm thực nghiệm tăng 6.71% trong khi nhóm đối chứng chỉ tăng 2.09%; Aerobic nhóm thực nghiệm tăng 12.7% trong khi nhóm đối chứng chỉ tăng 5.03%.

Điều này chứng tỏ các GP mà đề tài đưa ra thực nghiệm đem lại hiệu quả cao trong công tác giảng dạy các môn học tự chọn trong nhà trường góp phần nâng cao chất lượng đào tạo và giảng dạy của trường ĐHVHHN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Denslegen.G, Legor.K (1979), *Bốn nhân tố nâng cao thành tích tập luyện*, Nxb TĐTT Hà Nội.
2. Đặng Thị Kim Ngân (2011), *Nghiên cứu lựa chọn GP nâng cao chất lượng GDTC trong trường*

Trung học phổ thông Nguyễn Huệ Thành phố Hà Nội, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

3. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Trương Quang Thiệp (2012), *Nghiên cứu GP nhằm nâng cao hiệu quả giờ học GDTC cho sinh viên trường CĐSP Hà Nam*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

5. Nguyễn Thị Hồng Thắm (2010), *Nghiên cứu GP nhằm nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh viên trường Đại học Hàng Hải Việt Nam*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

Nguồn bài báo: Được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường: “Lựa chọn GP tập luyện ngoại khóa các môn thể thao tự chọn cho sinh viên trường ĐHVHHN”, năm 2020, tác giả Đinh Đắc Thi.

Ngày nhận bài: 12/12/2023; **Ngày duyệt đăng:** 13/3/2024