

Một số giải pháp tổ chức các hoạt động thể dục, thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên

Huỳnh Thị Phương Duyên*

*ThS. Phó Trưởng Bộ môn Các môn thể thao cá nhân,

Trung tâm Thể dục Thể thao, Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh.

Received: 12/11/2024; Accepted: 20/11/2024; Published: 29/11/2024

Abstract: Improving physical fitness for university students is an important requirement in the goal of developing "mind - mind - strength" towards "comprehensive development of learner capacity and qualities". Based on the assessment of the current situation and factors affecting extracurricular physical training and sports activities of students at the University of Social Sciences and Humanities, VNU-HCM, the study proposes several solutions appropriate methods to improve physical fitness for current school students.

Keywords: Extracurricular activities; Student; Physical fitness; Current situation.

1. Đặt vấn đề

Hiện nay, Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh (ĐHQG-HCM) đang thực hiện và theo đuổi triết lý giáo dục "Toàn diện – Khai phóng – Đa văn hóa" và bộ giá trị cốt lõi "Sáng tạo – Dẫn dắt – Trách nhiệm". Mỗi sinh viên (SV) của nhà trường được tạo điều kiện và khuyến khích tham gia các hoạt động ngoại khóa, tình nguyện cộng đồng và sinh hoạt trong các câu lạc bộ đội nhóm để qua đó hoàn thiện bản thân, khám phá những giới hạn mới của chính mình và phát triển xã hội.

Để theo đuổi được mục tiêu đó, sức khỏe thể lực của SV là yêu cầu quan trọng, cần thiết và phải được rèn luyện sớm trong giai đoạn "bùng nổ" của thể chất. Trong đó, hoạt động thể thao ngoại khóa là giải pháp hữu hiệu nhằm mục đích gìn giữ và nâng cao sức khỏe cho SV. Tính đa dạng, hiệu quả, dễ tiếp cận và phù hợp với nhu cầu là ưu điểm lớn để SV tích cực tham gia. Đặc biệt, với những hệ lụy mà Đại dịch COVID-19 mang đến ảnh hưởng cho sức khỏe của cá nhân và cộng đồng, thì hoạt động thể thao ngoại khóa lại càng cần thiết hiện nay. Do đó, việc nghiên cứu và đề xuất các giải pháp tăng cường thể lực cho SV thông qua các hoạt động thể thao ngoại khóa là cần thiết.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng tổng hợp các phương pháp: Phương pháp phân tích tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn, thực nghiệm sư phạm; Phát phiếu điều tra, đánh giá. Nghiên cứu được thực hiện với 246 SV các hệ, khóa của Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, ĐHQG-HCM.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Đánh giá thực trạng hoạt động thể thao ngoại khóa của SV Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, ĐHQG-HCM

Nhằm đánh giá thực trạng về tập luyện thể dục, thể thao ngoại khóa của SV Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, ĐHQG-HCM, đề tài tiến hành phỏng vấn tổng thể 246 SV các khóa, hệ lớp của nhà trường, trong đó chú trọng phỏng vấn theo đặc điểm giới tính về tính chuyên cần tập luyện. Kết quả được trình bày ở bảng 2.1

Bảng 2.1: Mức độ tập luyện của SV

TT	Mức độ tập luyện	Tổng (n=246)		Giới tính			
				Nam		Nữ	
		N	%	N	%	N	%
1	Thường xuyên hàng ngày	27	10,97	20	8,13	7	2,84
2	Định kỳ vài ngày trong tuần	117	47,56	97	39,43	20	8,13
3	Thỉnh thoảng trong tháng	84	34,13	35	14,22	49	19,91
4	Không tập	45	18,28	24	9,75	21	8,53

Kết quả cho thấy, số lượng SV tập luyện chăm chỉ, định kỳ có tính thường xuyên chiếm tỷ lệ trên 57%. Đây là những SV tập luyện thể dục, chơi các môn thể thao cố định trong tuần. Bên cạnh đó, số SV mức độ tập luyện ít chiếm hơn 34%, cá biệt có hơn 18% SV không tập luyện. Từ kết quả trên cho thấy, mặc dù số SV có ý thức rèn luyện thể dục, thể thao chiếm phần đông nhưng có gần một nửa số SV được hỏi chưa có ý thức rèn luyện thể dục, thể thao. Điều này đáng để lưu tâm trong công tác định hướng.

Xét về giới tính, số SV nữ được phỏng vấn là N=97 SV, kết quả cho thấy tỷ lệ SV nữ rèn luyện thể dục thể thao định kỳ, đều đặn khá khiêm tốn. Điều này phản ánh đúng tồn tại và kết quả học tập ở một số bộ môn giáo dục thể chất mà nhà trường đang tổ chức.

Bảng 2.2: Đánh giá loại hình hoạt động thể thao ngoại khóa mà SV đang tham gia

TT	Hình thức tập luyện	Tổng (n=246)	
		N	%
1	Tại các câu lạc bộ	34	16,92
2	Tự tập luyện tại nhà	142	70,65
3	Tự tập luyện tại trường	25	12,43

Khi được hỏi về hình thức tập luyện của SV. Nghiên cứu đã thực hiện kết quả phỏng vấn từ số những SV tham gia các tập luyện (N=201) và được thể hiện ở Bảng 2.2. Với kết quả khảo sát này dễ thấy, SV tập tại nhà là chủ yếu, số SV tập ở các câu lạc bộ và tại trường khá khiêm tốn. Điều này có thể được giải thích bởi cơ sở vật chất, không gian, môi trường và lịch học tập tại trường của SV. Qua khảo sát cho thấy, có nhiều SV khẳng định chính môi trường nhiều cây xanh tại nhà trường là cảm hứng thúc đẩy SV lựa chọn các hình thức tập luyện tại trường như bóng đá, cầu lông. Ngoài ra, nhiều loại hình Câu lạc bộ đã được thành lập cũng là cơ sở thu hút khá đông đảo SV như: Câu lạc bộ thể thao CES, CLB thể thao xã hội học... tuy nhiên, so với số lượng SV đông đảo của Nhà trường, tỉ lệ SV tham gia còn khá khiêm tốn (xấp xỉ 17%).

2.2. Đánh giá nguyên nhân ảnh hưởng đến các hoạt động thể dục thể thao của SV

Việc nắm bắt mức độ các yếu tố ảnh hưởng đối với các hoạt động thể dục thể thao là rất quan trọng, nghiên cứu đã đưa ra các câu hỏi khảo sát đối với 246 SV, kết quả nhận được tại bảng 2.3:

Bảng 2.3: Kết quả phỏng vấn xác định mức độ ảnh hưởng của các yếu tố đối với hoạt động thể dục, thể thao ngoại khóa

TT	Đánh giá mức độ ảnh hưởng của các yếu tố đối với hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của bản thân?	Mức độ		
		Không đồng tình	Đồng tình	Rất đồng tình
1	Cần rèn luyện kỹ năng để vượt qua các môn học giáo dục thể chất	1,2%	6,0%	92,8%
2	Nhu cầu gặp gỡ, kết nối cộng đồng	0,0%	8,0%	92,0%
3	Nhu cầu rèn luyện sức khỏe của bản thân	0,0%	8,0%	92,0%
4	Cơ sở vật chất rèn luyện thể dục thể thao	1,2%	56,0%	32,8%
5	Hình thức tập luyện	54,8%	44,0%	1,2%
6	Sự huấn luyện, khuyến khích của thầy cô và nhà trường	51,2%	4,8%	44,0%
7	Tài chính, kinh phí cá nhân	18,3%	33,6%	58,1%
8	Thời gian rảnh rỗi có thể bỏ ra	33,6%	27,4%	39%

Hoạt động TDTT ngoại khóa là một hoạt động mang tính chất tự nguyện, tự giác và tự quản của SV nhằm mục đích giữ gìn và nâng cao sức khỏe. Sinh

viên có thể tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa tại trường hoặc ngoài xã hội với rất nhiều lựa chọn khác nhau. Việc nắm bắt những nhu cầu, động cơ, trở ngại nêu ra là hết sức cần thiết. Đây là các yếu tố rất quan trọng trong công tác phát triển phong trào thể thao ngoại khóa, tăng cường thời lượng vận động thể dục thể thao, nâng cao sức khỏe, phát triển về thể chất lẫn tinh thần cho SV, phát huy năng lực học tập, làm việc và nghiên cứu.

Từ kết quả trên cho thấy, nhóm các yếu tố ảnh hưởng đối với hoạt động thể dục, thể thao ngoại khóa của SV là: rèn luyện kỹ năng để thực hành tốt các bài thi về giáo dục thể chất (98,8%); nhu cầu gặp gỡ, kết nối cộng đồng (100%); nhu cầu rèn luyện sức khỏe bản thân (100%). Đáng chú ý, cơ sở vật chất cũng được SV cho rằng là yếu tố quan trọng ảnh hưởng tới hoạt động thể dục thể thao, song hình thức tập luyện lại không tác động nhiều đến SV khi có đến hơn 50% SV cho rằng yếu tố này không tác động. Lý giải vấn đề này, có thể thấy SV lựa chọn được nhiều hình thức thể dục, thể thao đa dạng, có những hình thức thực hiện rất đơn giản như: chạy bộ, nhảy dây... Ngoài ra, sự ảnh hưởng của các thầy cô cũng không tác động nhiều đối với SV, lý giải có thể thấy do đa phần SV nghĩ các hoạt động ngoại khóa là hoạt động mang tính chủ động, SV có thể tham gia hoặc không.

3. Kết luận

Từ kết quả trên cho thấy, SV số lượng SV thường xuyên tham gia hoạt động ngoại khóa còn thấp, ở một số SV còn có động cơ tập luyện chưa rõ ràng. Thực tế, nhu cầu tập luyện trong các hoạt động ngoại khóa của SV vẫn là rất lớn, song con số này chưa tương xứng với tiềm năng. Thêm vào đó, mặc dù Nhà trường đã quan tâm, đầu tư nhiều về chủ trương, kinh phí và các diễn đàn cho SV như các câu lạc bộ bóng đá, bóng chuyền, cầu lông... song nhiều SV chưa thực sự thiết tha với các loại hình này. Lý giải cho vấn đề này có thể thấy nguyên nhân chính là về thời gian, địa điểm và các yếu tố cá nhân khác. Nó cũng được thể hiện rõ trong kết quả phỏng vấn các yếu tố tác động đến hoạt động thể dục, thể thao ngoại khóa. Sinh viên chịu ảnh hưởng nhiều bởi động cơ là các môn giáo dục thể chất, họ cần rèn luyện kỹ năng để vượt qua các môn này. Khi đã đạt được điểm số cao, qua được học phần, nhu cầu rèn luyện không nhiều như trước. Thêm vào đó, SV có xu hướng tập trung vào các hoạt động ngoại khóa teamwork hơn là cá nhân và có động cơ rất thiết thực trong việc rèn luyện sức khỏe. Trên cơ sở đó, chúng tôi mạnh dạn đề xuất một số giải pháp gồm:

(Xem tiếp trang 342)

trong dạy học; (3) Đổi mới tổ chức thực hiện CDS trong dạy học; (4) Đổi mới kiểm tra, đánh giá việc thực hiện CDS trong dạy học; (5) Đổi mới phương pháp vận hành và điều chỉnh việc thực hiện CDS trong dạy học; (6) Xây dựng bộ công cụ kiểm tra, đánh giá việc quản lý hoạt động CDS trong dạy học ở các trường trung học cơ sở.

Các biện pháp quản lý hoạt động CDS trong dạy học đề xuất là dựa trên cơ sở khoa học và kết quả khảo sát nên có vai trò, ý nghĩa to lớn, quyết định tới chất lượng CDS trong dạy học ở cấp THCS. Cả 06 biện pháp đều được khảo nghiệm bởi chính CBQL và đội ngũ GV trên địa bàn huyện. Kết quả cho thấy, các biện pháp đều có mức độ cần thiết và tính khả thi cao. Và để triển khai các biện pháp có hiệu quả thì cần thực hiện một cách đồng bộ, có sự phối hợp, chung tay của các cấp lãnh đạo và cộng đồng GD. Hy vọng, 06 biện pháp đã đề xuất sẽ mang lại hiệu quả cao trong quá trình quản lý hoạt động CDS trong dạy học, đáp ứng yêu cầu của Chương trình GD mới

và góp phần tích cực vào việc nâng cao chất lượng GD&ĐT của huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2018). *Chương trình giáo dục phổ thông - Chương trình tổng thể (ban hành theo Thông tư số 32/2018/TT- BGDDT ngày 26/12/2018)*.

2. Bộ Thông tin và Truyền thông (2022). *Cẩm nang chuyển đổi số*. Nxb Thông tin và Truyền thông.

3. Nguyễn Hữu Đạt. (2020). *Chuyển đổi số trong giáo dục: Thực trạng và giải pháp*. Nxb Giáo dục Việt Nam.

4. Thủ tướng Chính phủ nước Cộng hòa Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam. (2020). *Quyết định số 749/QĐ-TTg về “Chương trình Chuyển đổi số quốc gia đến năm 2025, định hướng đến năm 2030”*.

5. Trần Thị Mai. (2023). *Chuyển đổi số trong giáo dục: Xu hướng và giải pháp cho Việt Nam*. Nxb Chính trị Quốc gia.

Một số giải pháp tổ chức các hoạt động..... (tiếp theo trang 308)

(1) Có kế hoạch tổ chức nhiều hoạt động ngoại khóa thể dục thể thao định kỳ hàng năm, hướng tới các môn teamwork như bóng đá, chạy tiếp sức, bóng chuyền, cầu lông... để tận dụng cơ sở vật chất của nhà trường cũng như gây dựng phong trào hoạt động ngoại khóa mạnh mẽ.

(2) Các giảng viên nên tích cực hơn trong tham gia hướng dẫn SV luyện tập, vì mục tiêu phát triển thể lực của SV.

(3) Xây dựng và quản lý tốt các câu lạc bộ ngoại khóa, câu lạc bộ thể thao SV, hướng SV đến những sân chơi lành mạnh.

(4) Nâng cao năng lực của cán bộ quản lý và giáo viên giáo dục thể chất

(5) Tăng cường đầu tư và khai thác hiệu quả cơ sở vật chất, trang thiết bị thể dục thể thao của nhà trường.

Hiện nay, việc đổi mới hình thức tổ chức, quản lý, đổi mới phương pháp để thu hút SV quan tâm và tham gia các hoạt động ngoại khóa tại Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, ĐHQG-HCM là rất quan trọng. Tuy nhiên, căn cứ vào điều kiện thực tiễn của nhà trường về yếu tố cơ sở vật chất, nguồn nhân lực... và một số điều kiện khách quan khác, hiệu quả của các hoạt động ngoại khóa thể dục thể thao vẫn còn nhiều điều phải bàn thêm và quan tâm đầu tư hơn nữa.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14/10/2015 quy định về chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học*, Hà Nội.

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

3. Phạm Đình Bẩm (2003), *Quản lý chuyên ngành thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

4. Phạm Đình Bẩm, Đặng Đình Minh (2010), *Giáo trình quản lý thể dục thể thao (dùng cho SV Đại học Thể dục thể thao)*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

5. Nguyễn Găng (2012), *Nghiên 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.

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

7. Nguyễn Quốc Huy (2008), *Nghiên cứu một số biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho SV trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Quốc gia Hà Nội*.