

Nghiên cứu ứng dụng một số biện pháp tổ chức tập luyện ngoại khóa nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một

Mai Văn Hoàng*

*ThS. Trường Đại học Thủ Dầu Một

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

Abstracts: The sports and physical education movement is still spontaneous, and the inspection and evaluation of the physical training of students at Thu Dau Mot University have not been given proper attention, so many students have not yet met the standards of comprehensive education, both physically and mentally. Based on this assessment, the research topic proposes to apply some measures to organize extracurricular training to improve the physical fitness of students at Thu Dau Mot University.

Keywords: Measures, extracurricular, physical, students.

1. Đặt vấn đề

Trường Đại học Thủ Dầu Một là một trong những đơn vị đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao cho khu vực Đông Nam bộ nói riêng cũng như cả nước nói chung. Việc thường xuyên tập luyện, tăng cường sức khỏe cho sinh viên nói chung là trách nhiệm của Nhà trường cũng như bản thân mỗi sinh viên. Phong trào tham gia hoạt động ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một hiện nay vẫn còn một số hạn chế nhất định do các hoạt động ngoại khóa chưa phát huy được động lực cũng như tính tích cực của sinh viên. Chính vì vậy, số lượng sinh viên tham gia hoạt động ngoại khóa tại các câu lạc bộ thể dục thể thao vẫn còn hạn chế. Xuất phát từ những lý do trên, với mong muốn đóng góp một phần vào sự phát triển của nhà trường, nâng cao chất lượng trong giảng dạy môn học giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu ứng dụng một số biện pháp tổ chức tập luyện ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một”.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Mục đích nghiên cứu

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận, thực tiễn công tác giảng dạy môn Giáo dục thể chất và khảo sát thực trạng thể lực của sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một, đề tài tiến hành nghiên cứu xây dựng, ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số biện pháp tổ chức tập luyện ngoại khóa, phát triển thể lực phù hợp cho sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một nhằm góp phần vào tiêu chuẩn đào tạo toàn diện thể lực, tâm lực, trí

lực cho sinh viên nhằm đạt được mục tiêu đào tạo toàn diện của Nhà trường.

2.2. Nhiệm vụ nghiên cứu

Nhiệm vụ 1: Lựa chọn một số biện pháp tổ chức tập luyện ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một.

Nhiệm vụ 2: Đánh giá hiệu quả một số biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một.

2.3. Phương pháp nghiên cứu

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

2.4. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

2.4.1. Lựa chọn các biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một.

2.4.2. Để xây dựng các biện pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một, đề tài đã tiến hành nghiên cứu, phân tích và tổng hợp các tài liệu tham khảo về quan điểm, nguyên tắc giáo dục thể chất, phương hướng và mục tiêu phát triển thể dục thể thao trong trường học, đặc điểm giáo dục thể chất tại các trường đại học, cao đẳng, học viện, cũng như thực trạng công tác quản lý. Trên cơ sở các tài liệu này, đề tài xác định 4 nguyên tắc để xây dựng các biện pháp:

- Nguyên tắc tính thực tiễn: Các biện pháp phải xuất phát từ thực tiễn của Trường Trung cấp Cảnh sát Vũ trang.

• Nguyên tắc tính đồng bộ: Các biện pháp cần đa dạng, toàn diện và trực tiếp giải quyết các vấn đề trong thực tiễn hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa tại trường.

• Nguyên tắc tính khả thi: Các biện pháp đề xuất phải có khả năng thực thi được.

• Nguyên tắc bảo đảm tính khoa học: Các biện pháp phải mang tính khoa học và giải quyết vấn đề một cách khoa học.

Việc xác định rõ các nguyên tắc này sẽ làm cơ sở để lựa chọn và xây dựng các biện pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất hiệu quả cho học viên Trường Trung cấp Cảnh sát Vũ trang.

2.4.3. Đề lựa chọn các biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một khách quan và khoa học, đề tài đã tiến hành phỏng vấn các cán bộ quản lý và giảng viên Chương trình Giáo dục thể chất quốc phòng – an ninh của Trường cũng như các trường lân cận trên địa bàn tỉnh thông qua phiếu hỏi. Tổng số phiếu phát ra là 30 và đã thu về đầy đủ, đạt tỷ lệ 100%. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.1.

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nâng cao thể lực cho học viên Trường Trung cấp Cảnh sát Vũ trang (n=30)

TT	Biện pháp	Kết quả phỏng vấn								Tổng điểm	%
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3					
		mi	đ	mi	đ	mi	đ				
1	Tổ chức tuyên truyền, tăng cường nhận thức ý nghĩa, vai trò của GDTC trong trường học.	26	78	4	8	0	0	86	95,55		
2	Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa thường xuyên, liên tục và phát triển tối đa các môn được học viên yêu thích.	18	54	8	16	4	4	74	82,22		
3	Sử dụng phù hợp, tận dụng tối đa và bảo quản hợp lý hệ thống cơ sở vật chất sẵn có	22	66	5	10	3	3	79	87,78		

4	Thành lập đội tình nguyện hướng dẫn tập luyện thể thao ngoại khóa cho các lớp, khối trong phạm vi nhà trường	16	48	11	22	3	3	73	81,11
5	Mở rộng các hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa, bố trí thời khóa biểu hợp lý, khuyến khích học viên tập luyện thường xuyên một môn thể thao yêu thích bằng hình thức cộng điểm rèn luyện hoặc ưu tiên trong quá trình học tập môn học GDTC.	18	54	7	14	5	5	73	81,11
6	Đổi mới hình thức quản lý, tổ chức hướng dẫn học viên tập luyện TDTT ngoài giờ học.	17	51	9	18	4	4	73	81,11

Qua bảng 2.1. cho thấy: Cả 06 biện pháp đề xuất của đề tài đều được các cán bộ quản lý và giảng viên Chương trình Giáo dục thể chất quốc phòng – an ninh và các trường lân cận trên địa bàn tỉnh tán thành cao với kết quả phỏng vấn đạt từ 81,11% - 95,55% tổng điểm tối đa. Theo như nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, đề tài lựa chọn các biện pháp trên để tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa, nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một cụ thể gồm:

1. Tăng cường tuyên truyền và nâng cao nhận thức về ý nghĩa, vai trò của Giáo dục Thể chất trong trường học.

2. Tổ chức các hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa một cách thường xuyên, liên tục và phát triển tối đa các môn yêu thích của sinh viên.

3. Sử dụng, bảo quản và tận dụng tối đa hệ thống cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường một cách hiệu quả.

4. Thành lập các câu lạc bộ, đội tình nguyện hướng dẫn tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên.

5. Mở rộng các hình thức tập luyện Thể dục Thể thao ngoại khóa, bố trí lịch trình phù hợp, khuyến khích học viên tập luyện thường xuyên một môn thể thao yêu thích thông qua cộng điểm rèn luyện hoặc ưu tiên trong quá trình học tập môn Giáo dục thể chất.

6. Đổi mới cách thức quản lý và tổ chức hướng dẫn học viên tập luyện thể dục thể thao ngoại giờ học.

2.4.4. Đánh giá các biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa, nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Thủ Dầu Một. Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài đã kiểm tra thể lực của học viên hai nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả trình bày tại bảng 2.2

Bảng 2.2 Thể lực của học viên 2 nhóm nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Nội dung	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		Tham số	
						t	P
		n = 50		n = 50			
1	Chạy 100 m (s)	16.58	2.09	16.59	2.09	0,1409	<0,05
2	Chạy 1500 m (s)	7.56	3.00	7.57	3.00	0.1031	<0,05
3	Bật xa tại chỗ (m)	2.21	0.17	2.19	0.17	0.1864	<0,05
4	Co tay xà đơn (lần)	11.25	2.02	11.30	2.02	0.1538	<0,05

Từ kết quả thu được ở bảng 2.2 cho thấy, kết quả ở hầu hết các test kiểm tra giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có khác biệt với $p < 0,05$. Điều đó chứng tỏ trước khi thực nghiệm, trình độ thể lực của 2 nhóm tương đối đồng đều nhau. Sau khi áp dụng kế hoạch thực nghiệm trong 1 năm học, đề tài đã tiến hành kiểm tra các chỉ số theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của sinh viên khỏe. Số liệu thu được trình bày tại bảng 2.3

Bảng 2.3 Thể lực của học viên 2 nhóm nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Nội dung	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		Tham số	
						t	P
		n = 50		n = 50			
1	Chạy 100 m (s)	16.01	2.03	15.89	3.06	2,4502	<0,05
2	Chạy 1500 m (s)	7.32	3.08	7.27	4.02	2,3022	<0,05

3	Bật xa tại chỗ (m)	2.23	0.21	2.29	0.19	2,5965	<0,05
4	Co tay xà đơn (lần)	12.75	2.09	13.60	3.02	2.6437	<0,05

Từ kết quả thu được ở bảng 2.3 cho thấy, kết quả ở hầu hết các test kiểm tra giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt. Điều đó chứng tỏ, sau thời gian tổ chức thực nghiệm, trình độ thể lực của 2 nhóm đều có sự phát triển. Tuy nhiên, mức độ phát triển thể lực ở nhóm thực nghiệm đã có sự tăng trưởng rõ rệt cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

3. Kết luận

Trước đây, nhà trường chưa chú trọng đổi mới các biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa thể dục thể thao, dẫn đến thể lực của học viên còn yếu so với tiềm năng phát triển thể lực của sinh viên. Để giải quyết vấn đề này, đề tài đã lựa chọn 6 biện pháp tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa: Tuyên truyền nâng cao nhận thức; Tổ chức các hoạt động ngoại khóa theo môn mà sinh viên ưa thích; Tự tạo và sử dụng tối đa cơ sở vật chất hiện có; Xây dựng đội ngũ hướng dẫn viên thể thao; Đổi mới hình thức hướng dẫn hoạt động ngoại khóa; Khuyến khích việc cộng điểm rèn luyện thể lực cho sinh viên khi các bạn thường xuyên tham gia các hoạt động ngoại khóa. Sau 1 năm thực hiện các biện pháp này, kết quả cho thấy thể lực của nhóm sinh viên thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng. Như vậy, các biện pháp đề tài lựa chọn đã có tác dụng tốt trong việc nâng cao thể lực cho học viên.

Tài liệu tham khảo

1. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
2. Nguyễn Sinh Hùng (2013), *Luật Khoa học và Công nghệ, Quốc hội*, Việt Nam.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Thông tư liên bộ số 01/1999/TTLT/BCA - UBTDĐT giữa Bộ Công an và Ủy ban thể dục thể thao ký và ban hành ngày 04/02/1999.
5. Nguyễn Xuân Sinh (201), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội
6. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.