

Nghiên cứu một số biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa các môn thể thao cho sinh viên Trường Đại học Quảng Nam

Nguyễn Hải Đường*

*Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng

Received: 20/02/2023; Accepted: 27/02/2023; Published: 4/3/2023

Abstract: In order to promote the movement of physical training and extra-curricular activities, to attract more and more students to participate in training, to meet the training needs of students, organize students to exercise in a scientific and effective manner, improve physical strength for students, reduce stress during class hours of cultural content. Contribute to creating a healthy and healthy playground for students. To improve the quality of education work in schools. The topic is based on the research and selection of solutions to develop physical training movement outside the course for students of Quang Nam university. Through this, the application of selected topic solutions has had a positive impact on the development of the movement of physical training and sports, the sense of training and the level of physical development of students in Quang Nam university.

Keywords: Solutions, extra curricular movement, Quang Nam University

1. Đặt vấn đề

Rèn luyện thể chất là một bộ phận không thể thiếu ở bất cứ bậc học nào, từ bậc tiểu học cho đến bậc cao đẳng, đại học. Một trong những yếu tố tác động đến chất lượng giáo dục là các hoạt động ngoại khóa (HĐNK) trong nhà trường. Từ thực trạng công tác giáo dục thể chất (GDTC) tại Trường Đại học Quảng Nam và phong trào HĐNK các môn thể thao (MTT) cho SV chưa thực sự hiệu quả. Vì vậy, nhằm đưa ra một quan điểm đầy đủ, đúng đắn về tác động của HĐNK tới tính tích cực học tập của sinh viên (SV) để tìm ra những biện pháp tổ chức HĐNK các MTT có ảnh hưởng tích cực, thu hút SV tham gia với niềm ham mê, tự nguyện, thực sự phát huy được tính sáng tạo, tích cực đồng thời hình thành được các kỹ năng cần thiết trong học tập, trong cuộc sống cho SV. Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu một số biện pháp tổ chức HĐNK các MTT cho SV Trường Đại học Quảng Nam”

2. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp TN sự phạm và phương pháp toán thống kê.

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Đánh giá thực trạng công tác GDTC và hoạt động ngoại khóa các MTT cho SV Trường Đại học

Quảng Nam

3.1.1. Thực trạng về công tác GDTC cho SV Trường Đại học Quảng Nam.

Việc thực hiện chương trình GDTC mới dừng lại ở mức trang bị cho SV kỹ năng thực hiện kỹ thuật động tác một số MTT, chưa cung cấp đầy đủ những tri thức, cơ sở khoa học về GDTC để SV có những kiến thức sử dụng các bài tập thể chất là phương tiện để rèn luyện, phát triển triển thể lực, cũng như chưa có chính sách, động viên đội ngũ giáo viên tổ chức các hoạt động tự rèn luyện của SV và hướng dẫn tổ chức tốt các hoạt động đó.

3.1.2. Thực trạng về nhu cầu tập luyện ngoại khóa các MTT của SV

Bảng 2.1. Điều tra nhu cầu tập luyện ngoại khóa của SV Trường Đại học Quảng Nam

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn (n = 1270)	
		n	%
1	Động cơ tập luyện TDTT là:		
	- Yêu thích thể thao.	585	46.06
	- Rèn luyện sức khỏe.	436	34.34
	- Cải thiện điểm môn học GDTC	81	6.38
	- Để thư giãn	168	13.22
2	Đánh giá giờ học nội khóa:		
	- Cung cấp kiến thức về TDTT.	643	50.63
	- Giờ học nhàm chán.	439	34.56
	- Không đủ sân bãi dụng cụ.	188	14.81
3	Bạn có tập luyện TDTT thường xuyên không:		
	- Thường xuyên (3 – 4 buổi/ tuần)	127	10

	- Không thường xuyên (1 buổi/ tuần)	479	37.71
	- Không tập	664	52,29
4	<i>Yếu tố ảnh hưởng tập luyện ngoại khóa thể thao:</i>		
	- Không có giáo viên hướng dẫn.	335	26.37
	- Không có thời gian.	70	5.51
	- Không có đủ điều kiện sân bãi dụng cụ.	408	32.12
	- Không có CLB để tham gia.	420	33.07
	- Không ham thích MTT nào.	37	2.91
5	<i>Nếu nhà trường tổ chức các CLB thể thao:</i>		
	Đăng ký tham gia ngay	887	69.84
	Sẽ đăng ký và tham gia khi có điều kiện	346	27.24
	Không tham gia	37	2.91

Bảng 2.1 cho thấy: Có 10% SV thường xuyên tập luyện thể thao và trên 50% SV không tập luyện, Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện thể thao thường xuyên của SV trong đó có trên 33% phiếu trả lời là vì không có các CLB thể thao để tham gia và 69% SV được hỏi sẽ đăng ký ngay nếu nhà trường tổ chức các CLB thể thao. Điều đó nhận thấy nhu cầu tham gia HĐNK của SV là rất cao.

3.1.3. Thực trạng các CLB thể thao, đội tuyển thể thao nhà trường và số lượng SV tham gia tập luyện

Qua quá trình điều tra và quan sát sự phạm nhận thấy rằng hiện tại trong năm 2016-2017 nhà trường chỉ có 04 CLB với số lượng 56 SV tham gia thường xuyên và 02 đội tuyển với 20 VĐV.

3.1.4. Thực trạng tổ chức các giải đấu thể thao do nhà trường tổ chức cũng như tham gia các giải TDTT bên ngoài

Thực trạng trong những năm gần đây các hoạt động phong trào TDTT của nhà trường có chiều hướng lắng xuống. Số lượng các giải đấu chưa thực sự được thường xuyên tổ chức. Năm học 2016-2017

chỉ có 04 giải thi đấu thể thao cấp trường và tham gia 02 giải thi đấu thể thao cấp tỉnh tổ chức.

3.1.5. Thực trạng về cơ sở vật chất

Cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ của nhà trường phục vụ cho công tác giảng dạy học tập nội khoá còn thiếu về số lượng và kém về chất lượng, chưa đáp ứng được cho việc nâng cao chất lượng giảng dạy học tập và tập luyện ngoại khóa của SV, cũng như diện tích đất, công trình thể thao phục vụ cho nhu cầu tự tập luyện thể thao, rèn luyện thân thể của SV ở khu vực ký túc xá còn thiếu trang thiết bị .

3.2. Nghiên cứu xây dựng và ứng dụng một số biện pháp tổ chức HĐNK các MTT cho SV Trường Đại học Quảng Nam

3.2.1. Xây dựng nội dung các biện pháp tổ chức HĐNK các MTT cho SV Trường Đại học Quảng Nam

- Tuyên truyền nâng cao nhận thức của SV về mục đích, ý nghĩa của tập luyện TDTT và tham gia các CLB thể thao.

- Nâng cao chất lượng hoạt động của các đội tuyển, tổ chức các loại hình CLB thể thao.

- Cải tạo, nâng cấp cơ sở vật chất TDTT, tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lý, thỏa đáng.

- Tổ chức các hoạt động thi đấu thể thao, thi đấu giao lưu, tham gia các giải truyền thống trong và ngoài trường.

- Cải tiến cơ cấu tổ chức quản lý và công tác cán bộ giảng dạy tại bộ môn GDTC.

3.2.2. Kết quả ứng dụng các biện pháp

a. Kết quả năng lực thể chất và kết quả học tập môn GDTC của SV

Bảng 2.2. Kết quả kiểm tra đánh giá sau TN của đối tượng nghiên cứu ($n_{nam} = 102; n_{nữ} = 85$).

TT	Nội dung Kiểm tra	Giới tính	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		Sự khác biệt		Trước TN		Sau TN		W%
			Trước TN	Sau TN	t	P	Đạt yêu cầu	Tỷ lệ %	Đạt yêu cầu	Tỷ lệ %	
1	Lực bóp tay thuận (kg).	Nam	34.39±2.56	35.17±2.51	2.207	<0.05	67	65.69	89	87.25	28.205
		Nữ	25.45±1.90	26.05±1.86	2.076	<0.05	54	63.53	76	89.41	33.846
2	Nằm ngửa gấp bụng(lần/30s).	Nam	12.28±0.91	12.56±0.90	2.236	<0.05	55	53.92	77	75.49	33.333
		Nữ	11.65±0.87	11.92±0.85	2.085	<0.05	42	49.41	64	75.29	41.509
3	Bật xa tại chỗ (cm).	Nam	184.25±13.73	188.47±13.46	2.217	<0.05	71	69.61	93	91.18	26.829
		Nữ	135.95±10.13	139.12±9.93	2.059	<0.05	58	68.24	80	94.12	31.884
4	Chạy 30m XPC (s).	Nam	6.46±0.48	6.32±0.45	2.196	<0.05	65	63.73	87	85.29	28.947
		Nữ	7.93±0.59	7.74±0.55	2.123	<0.05	43	50.59	65	76.47	40.741
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s).	Nam	13.26±0.99	12.98±0.93	2.096	<0.05	67	65.69	78	76.47	15.172
		Nữ	14.12±1.05	13.80±0.99	2.005	<0.05	41	48.24	53	62.35	25.532
6	Chạy tùy sức 5 phút (m).	Nam	837.84±62.42	857.19±61.20	2.236	<0.05	46	45.10	55	53.92	17.822
		Nữ	674.08±50.22	689.99±49.27	2.085	<0.05	32	37.65	41	48.24	24.658

b. Kết quả học tập môn GDTC của đối tượng nghiên cứu sau TN so với SV các khóa trước

Bảng 2.3. Kết quả học tập môn GDTC của đối tượng nghiên cứu sau TN so với SV các khóa trước

Môn	Nội dung	SV các khoá trước (n = 663)			Đối tượng TN (n = 187)		
		Khá (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)	Khá (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)
GDTC	TH	12.10	62.39	25.51	35.67	58.63	5.70

Bảng 2.3 cho thấy, kết quả học tập các môn GDTC cũng cho một kết quả tương tự, số SV không đạt yêu cầu ở các khóa trước còn tương đối cao 25.51% ở nội dung thực hành, sau TN, tỷ lệ này đã giảm nhiều ở đối tượng TN của đề tài 5.7% ở nội dung thực hành. Ngược lại số SV có kết quả khá sau TN tăng cao 35.67% so với 12.10% trước TN.

c. Kết quả sửa chữa, nâng cấp cơ sở vật chất phục vụ TDTT.

Bảng 2.4. Cơ sở vật chất, sân bãi phục vụ công tác TDTT sau TN

TT	Sân bãi - dụng cụ	Khu GD		Khu KTX		Chất lượng	Mức độ sử dụng
		TTN	STN	TTN	STN	STN	STN
1	Sân bóng chuyền.	2	2	1	4	Xi măng	Thường xuyên
2	Sân bóng rổ.	1	2	0	2	Xi măng	Thường xuyên
3	Sân cầu lông.	2	4	0	4	Thảm	Cho thuê dịch vụ
4	Đường chạy 100m	1	2	0	0	Sỏi	Thường xuyên
5	Xà đơn, xà kép.	1	2	0	2	Tốt	Thường xuyên
6	Sân bóng đá	2	4	0	1	Cỏ nhân tạo	Cho thuê dịch vụ
7	Bàn bóng bàn.	2	4	0	2	Tốt	Thường xuyên
8	Hồ bơi	1	1	0	0	Tốt	Cho thuê dịch vụ

Qua bảng 2.4 cho thấy cơ sở vật chất phục vụ thể thao đã được nâng cấp đáng kể sau quá trình thực hiện đề tài. Đặc biệt là sân bóng đá, sân cầu lông và các cơ sở vật chất ở khu KTX đã phần nào đáp ứng nhu cầu tập luyện của SV.

d. Kết quả nâng cao chất lượng các đội tuyển và xây dựng mô hình các CLB thể thao của nhà trường

Bảng 2.5. Số lượng các CLB thể thao, đội tuyển thể thao nhà trường trước và sau TN.

TT	CLB	Số lượng CLB		Số lượng đội tuyển	
		Trước TN	Sau TN	Trước TN	Sau TN

Bóng đá.	1	6	1	2
Bóng chuyền.	1	4	0	1
Bóng bàn.	0	1	0	0
Điền kinh.	0	1	1	1
Bơi lội.	0	1	0	1
Các môn võ.	1	2		
Cầu lông.	1	2		1
Đá cầu.	0	1		
Bóng rổ.	0	2		
Tổng	04	20	02	06

Bảng 2.5 cho thấy, trước khi thực hiện đề tài, nhà trường có 04 CLB và 02 đội tuyển thể thao, nay tăng lên 20 CLB và 06 đội tuyển thể thao. Điều đó chứng tỏ được hiệu quả của các biện pháp ứng dụng mà đề tài đưa ra.

4. Kết luận

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn đề tài sử dụng các phương pháp khoa học, tiến hành điều tra và phỏng vấn chuyên gia đã chọn được 5 biện pháp có tính thực tiễn áp dụng trong quá trình xây dựng các hoạt động TDTT ngoại khóa của nhà trường. Với 05 nhóm biện pháp này bước đầu đã được sự thừa nhận của các giáo viên, chuyên gia làm công tác lãnh đạo, quản lý và công tác giảng dạy tại các trường đại học, cao đẳng TDTT. Qua kiểm nghiệm trong thực tiễn tổ chức, quản lý hoạt động tập luyện ngoại khóa và phong trào TDTT cho đối tượng nghiên cứu đã khẳng định được tính hiệu quả nâng cao chất lượng GDTC cho SV trong nhà trường, thể hiện qua những mặt chất lượng các môn học GDTC, trình độ thể lực của SV, số lượng các CLB, đội tuyển thể thao được thành lập và phong trào tập luyện TDTT nói chung và hoạt động thi đấu các MTT nói riêng đã được tăng lên đáng kể.

Tài liệu tham khảo

- Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lãm, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn (1999), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
- Đông Văn Triệu – Lê Anh Thơ (2006), *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*, NXB TDTT Hà Nội.
- Phạm Khánh Ninh (2001), *Nghiên cứu cải tiến tổ chức và quản lý các hoạt động ngoại khóa để nâng cao thể lực cho SV Trường Đại học Mỏ - Địa chất, Luận văn Thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT I.*
- Nguyễn Găng (2000), *Nghiên cứu xây dựng mô hình CLB 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 I.