

LỰA CHỌN BIỆN PHÁP TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN HỌC VIỆN CHÍNH SÁCH VÀ PHÁT TRIỂN

Nguyễn Đức Toàn¹, Ngô Hữu Mạnh²

¹ Trường Đại học Lao động - Xã hội

² Học viện Chính sách và phát triển

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục thể thao để lựa chọn các biện pháp hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa phù hợp nhằm thu hút, kích thích sinh viên tham gia tập luyện thông qua đó nâng cao thể lực chung cho sinh viên Học viện Chính sách và Phát triển, đóng góp một phần nâng cao chất lượng công tác Giáo dục thể chất cho sinh nhà trường.

Từ khóa: *Biện pháp ngoại khóa; hoạt động Thể dục thể thao; thể lực chung; sinh viên, Học viện Chính sách và Phát triển.*

Abstract: Using regular scientific research methods in Physical Education and Sports to select appropriate extracurricular physical education and sports activities to attract and stimulate students to participate in training, thereby improving the general physical fitness of students of the Academy of Policy and Development, contributing to improving the quality of physical education for school students.

Keywords: *Extracurricular measures; physical education and sports activities; general physical fitness; students, Academy of Policy and Development.*

ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo quy định hiện nay của Học viện Chính sách và Phát triển về chương trình Giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên (SV) được đào tạo theo học chế tín chỉ và được thực hiện ở 4 học kỳ, trong đó mỗi kỳ học 30 tiết, được phân làm 15 buổi học, 01 buổi thi; với mỗi buổi học là 2 tiết/100 phút là vẫn quá ít không đảm bảo hiệu quả chất lượng công tác GDTC. Bên cạnh đó, 4 học kỳ còn lại SV không có điều kiện tham gia tập luyện thể dục thể thao (TDTT), và điều này gián tiếp làm ảnh hưởng đến chất lượng đào tạo của nhà trường. Chính vì vậy, việc tăng cường tổ chức các hoạt động ngoại khóa cho SV có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Song thực tế cho đến nay việc tổ chức hoạt động ngoại khóa cho sinh viên Học viện Chính sách và Phát triển còn kém hiệu quả. Vấn đề này theo chúng tôi thì việc tổ chức hoạt động ngoại khóa của trường hiện nay còn nhiều bất cập như: chưa nâng cao được nhận thức của SV về vai trò, tác dụng của việc tập luyện TDTT, chưa có những biện pháp khuyến khích SV tham gia ngoại khóa và đặc biệt là chưa có chế độ đãi ngộ đối với giảng viên hướng dẫn hoạt động ngoại khóa cho SV... Chính vì vậy mà cần thiết lựa chọn biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa để thu hút SV thường xuyên tham gia tập luyện TDTT từ đó nâng cao thể lực chung là rất quan trọng. Xuất phát từ lý do trên mà chúng tôi tiến hành nghiên cứu vấn đề: “Lựa chọn biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho SV Học viện Chính sách và Phát triển”.

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá nâng cao thể lực chung cho SV Học viện Chính sách và Phát triển

1.1. Lựa chọn biện pháp tập luyện TDTT ngoại khóa

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn và tổng hợp những ý kiến đóng góp của các chuyên gia, nhà quản lý, cán bộ và các giảng viên tham gia công tác GDTC. Để từ đó lựa chọn được 08 biện pháp phù hợp với thực tiễn tổ chức TDTT ngoại khóa tốt nhất cho quá trình nghiên cứu. Số phiếu phát ra cho cán bộ, giảng viên là 40 phiếu và cho SV là 135 phiếu kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1 và 2 sau:

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn cán bộ quản lý, giảng viên lựa chọn biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho SV Học viện Chính sách và phát triển (n = 40)

TT	Nội dung	Số phiếu lựa chọn	Tỷ lệ (%)
1	Nâng cao nhận thức đối với việc phát triển công tác TDTT trong trường học nói chung và tập luyện thể thao ngoại khóa nói riêng.	40	100
2	Tăng cường các giải thể thao hàng năm cho SV.	20	50.00
3	Đa dạng hóa các hình thức câu lạc bộ TDTT cho SV.	33	82.50
4	Cử giảng viên chuyên môn hướng dẫn, tổ chức các hoạt động ngoại khóa.	36	90.00
5	Cải tạo, mua sắm, bổ sung, nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi, dụng cụ tập luyện.	25	62.50
6	Tạo cơ chế chính sách hợp lý, thỏa đáng khích lệ giảng viên tham gia tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa và đội tuyển thể thao.	30	75.00
7	Khuyến khích SV phải tham gia ngoại khóa với một môn thể thao tự chọn.	20	62.50
8	Có chế độ khuyến khích cho SV tập luyện ngoại khóa.	36	90.00

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn sinh viên lựa chọn biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho SV Học viện Chính sách và phát triển (n = 135)

TT	Nội dung	Số phiếu lựa chọn	Tỷ lệ (%)
1	Nâng cao nhận thức đối với việc phát triển công tác TDTT trong trường học nói chung và tập luyện thể thao ngoại khóa nói riêng.	100	74.07
2	Tăng cường các giải thể thao hàng năm cho SV.	71	52.59
3	Đa dạng hóa các hình thức câu lạc bộ TDTT cho SV.	107	79.25

4	Cử giảng viên chuyên môn hướng dẫn, tổ chức các hoạt động ngoại khóa.	95	70.37
5	Cải tạo, mua sắm, bổ sung, nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi, dụng cụ tập luyện.	82	60.74
6	Tạo cơ chế chính sách hợp lý, thỏa đáng khích lệ giảng viên tham gia tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa và đội tuyển thể thao.	115	85.18
7	Khuyến khích SV phải tham gia ngoại khóa với một môn thể thao tự chọn.	63	46.66
8	Có chế độ khuyến khích cho SV tập luyện ngoại khóa.	122	90.37

Từ kết quả bảng 1 và 2 cho thấy: Có sự tương đồng trong lựa chọn các biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV Học viện Chính sách và phát triển của cán bộ, giảng viên và SV. Đề tài chỉ chọn những biện pháp cán bộ, giảng viên và SV lựa chọn có tỷ lệ từ 70% trở lên, kết quả chọn được 05 biện pháp sau: Nâng cao nhận thức của cán bộ, giảng viên và SV đối với việc quan tâm phát triển công tác GDTC trong trường học nói chung và tập luyện thể thao ngoại khóa nói riêng; Đa dạng hóa các hình thức câu lạc bộ TDTT cho SV; Cử giảng viên có chuyên môn tham gia hướng dẫn SV tập luyện ngoại khóa; Tạo cơ chế chính sách hợp lý, thỏa đáng khích lệ giảng viên tham gia tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa và đội tuyển thể thao và Có chế độ khuyến khích cho SV tập luyện ngoại khóa.

- Tuyên truyền trên hệ thống loa phát thanh của Nhà trường về tầm quan trọng của công tác GDTC trong Nhà trường.

- Tuyên truyền bằng hệ thống hình ảnh, pano, áp phích về tầm quan trọng của TDTT với sức khỏe.

- Giảng viên giảng dạy TDTT phải có nhiệm vụ thông qua bài giảng liên hệ với thực tế giúp SV hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của tập luyện TDTT.

- Tổ chức cuộc thi tìm hiểu về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT thông qua hội thảo, tọa đàm. Giao cho Đoàn Thanh niên nhà trường và Bộ Môn thực hiện.

2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các biện pháp hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho SV Học viện Chính sách và Phát triển

Để đánh giá hiệu quả việc ứng dụng các biện pháp đã lựa chọn được trên đối tượng nghiên cứu, chúng đã tiến hành đánh giá kết quả thể lực SV ở các thời điểm trước và sau thực nghiệm đối với 2 nhóm đối tượng đối chứng và thực nghiệm. Kết quả kiểm tra được trình bày bảng 3 sau:

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra thể lực của SV Học viện Chính sách và phát triển của 2 nhóm sau thực nghiệm với tiêu chuẩn rèn luyện thân của Bộ GD&ĐT

	TT	Nội dung kiểm tra	Chỉ tiêu RLTT	Nhóm thực nghiệm				Nhóm đối chứng			
				\bar{x}	$\pm\delta$	Số người đạt		\bar{x}	$\pm\delta$	Số người đạt	
						n	%			n	%
Nam sinh viên				n = 32				n = 35			
	1	Nằm ngửa gập bụng 30s (sl)	≥ 17	19.62	3.41	22	68.75	18.08	2.9	23	65.71
	2	Bật xa tại chỗ (cm)	≥ 207	210.28	12.17	20	60.60	205.08	11.02	17	48.57
	3	Chạy 30m XPC (s)	≤ 5.70	5.69	0.55	21	65.62	5.5	0.51	19	54.28
	4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	≥ 950	952.96	71.83	17	53.12	922.71	81.84	17	48.57
Nữ sinh viên				n=55				n=58			
	1	Nằm ngửa gập bụng 30s (sl)	≥ 16	17.18	2.39	36	65.45	16.17	1.93	35	60.34
	2	Bật xa tại chỗ (cm)	≥ 153	158.18	16.14	35	63.63	158.18	16.14	29	50.00
	3	Chạy 30m XPC (s)	≤ 6.70	6.31	0.48	35	63.63	6.46	0.47	31	53.44
	4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	≥ 870	822.46	73.70	29	52.72	846.05	62.96	25	43.10

Kết quả bảng 3 cho thấy: Nhóm thực nghiệm đã có sự phát triển thành tích tốt hơn nhóm đối chứng, tỷ lệ đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của cả 5 test đều có số người đạt > 50%, trong đó đặc biệt là test Chạy con thoi 4x10m (s) có thành tích đạt tốt nhất 84.37% đối với Nam và 67.27% đối với Nữ. Với nhóm đối chứng, sau quá trình thực nghiệm thì Nam sinh viên vẫn còn 2 test chưa đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể đó là Bật xa tại chỗ (cm) và Chạy tùy sức 5 phút (m), còn với Nữ sinh viên còn 1 test chưa đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể đó là Chạy tùy sức 5 phút (m).

Kết quả tại bảng 4 khẳng định, sự phát triển thể lực của nhóm thực nghiệm đồng đều ở tất cả các test thể lực so với nhóm đối chứng, thể hiện rõ nét số sinh viên đạt ở tất cả các tiêu chuẩn rèn luyện thân thể đều >50%.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài lựa chọn 5 biện pháp áp dụng vào hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh SV Học viện Chính sách và phát triển đảm bảo tính khoa học, độ tin cậy. Sau quá trình thực nghiệm ứng với dụng 5 biện pháp đã phát huy tác dụng có hiệu quả tốt trong việc nâng cao thể lực chung cho SV. Tính hiệu quả của các biện pháp thể hiện rõ ở sự tăng trưởng thể lực của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng cả sinh viên nam và nữ thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về kiểm tra đánh giá thể lực HS, SV ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008*.
- [2]. Nguyễn Quốc Huy (2008), *Nghiên cứu một số biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Ngoại ngữ đại học Quốc gia Hà Nội*, Luận văn Thạc sỹ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
- [3]. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lãm, Lư Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn (10/2006), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
- [4]. Lương Phúc Thành (2010), *Nghiên cứu tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa để nâng cao thể lực cho sinh viên năm thứ 3, thứ 4 trường Đại học Thương mại*, Luận văn Thạc sỹ Giáo dục học Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
- [5]. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2006). *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*, Nxb TDTT Hà Nội.
- [6]. Đỗ Văn Tùng (2015), *Nghiên cứu biện pháp nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên trường Đại học Nông Lâm – Đại học Huế*, Luận văn Thạc sỹ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Nguồn bài báo: Trích từ kết quả đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường “Lựa chọn biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho sinh viên Học viện Chính sách và phát triển”, nghiệm thu năm 2023.

Bài nộp ngày 15/10/2024, phản biện ngày 10/3/2025, duyệt đăng ngày 14/3/2025