

ĐỀ XUẤT BIỆN PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG HOẠT ĐỘNG CÂU LẠC BỘ AEROBIC TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM - ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

ThS. Hà Thị Hân, ThS. Nguyễn Thị Thúy Hằng

Khoa Giáo dục Thể chất – Đại học Đà Nẵng

Tóm tắt: Mục đích nghiên cứu là xây dựng và lựa chọn một số biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động của CLB aerobic tại Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng. Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học TDDT thường quy. Qua quá trình khảo sát, đánh giá thực trạng, tìm ra những nguyên nhân hạn chế sự phát triển hoạt động của CLB Aerobic Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng, đề tài đã lựa chọn được 08 biện pháp để phát triển nâng cao chất lượng hoạt động CLB Aerobic tại Trường. Kiểm tra ban đầu cho thấy các biện pháp đưa ra đáp ứng mục tiêu và kế hoạch đề ra.

Từ khóa: *Biện pháp, Aerobic; phát triển; câu lạc bộ, sinh viên.*

Abstract: The purpose of the research is to develop and select a number of measures to improve the performance of the aerobic club at the University of Education - Danang University. Using regular scientific and sports research methods. Through the process of surveying and evaluating the current situation, finding the reasons that limit the development of activities of the Aerobic Club at the University of Education - University of Da Nang, the project has selected 08 measures to develop and improve the quality of Aerobic Club activities at the School. Initial inspection shows that the proposed measures meet the proposed goals and plans.

Keywords: *Measure, Aerobic; develop; clubs, students.*

ĐẶT VẤN ĐỀ

Aerobic là một môn thể thao được nhiều người yêu thích đặc biệt là thanh thiếu niên ở độ tuổi dậy thì, giúp cơ thể phát triển toàn diện. Aerobic là môn thể dục có sự kết hợp hài hòa giữa âm nhạc và các động tác vận động mang tính nghệ thuật cao, đề cao tinh thần đồng đội và sức khỏe người tập ổn định. Tại Việt Nam, phong trào tập aerobic được phát triển mạnh trong các trường học, thu hút khá đông học sinh tham gia tập luyện.

Theo chương trình môn học Giáo dục thể chất của khóa 2022 do Giám đốc Đại học Đà Nẵng ban hành quy định về việc tổ chức giảng dạy, học tập môn Giáo dục thể chất trong Đại học Đà Nẵng, Quyết định số 2376/QĐ – ĐHDN ngày 04 tháng 7 năm 2022. Thì môn học Giáo dục thể chất theo chương trình đổi mới áp dụng từ Khóa 2022 sẽ có 1 kỳ bắt buộc và 3 kỳ tự chọn; trong các kỳ tự chọn thì môn aerobic là một trong những môn tương đối mới mẻ với sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng; Tuy nhiên, việc đáp ứng nhu cầu trên của sinh viên còn phụ thuộc vào những vấn đề như : nội dung chương trình giáo dục, cơ sở vật chất, đội ngũ giảng viên và nhu cầu của sinh viên

Thông qua tham khảo ý kiến của thầy cô trực tiếp giảng dạy môn aerobic, các chuyên gia, đồng nghiệp, cho thấy các em có một nền tảng thể lực vững chắc, có hứng thú tham gia tập luyện. Tuy nhiên vẫn còn nhiều hạn chế, chưa ...ngoài ra còn có các nguyên nhân chủ quan lẫn khách quan ảnh hưởng trực tiếp đến hứng thú tập luyện của các em học sinh. Do đó chất lượng hoạt

động CLB aerobic cho sinh viên trường ĐHSP -ĐHĐN chưa cao. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, để góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy cũng như nâng cao chất lượng phong trào môn aerobic, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “**Đề xuất biện pháp nâng cao chất lượng hoạt động câu lạc bộ aerobic tại trường Đại học Sư phạm- Đại học Đà Nẵng**”

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau : Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp toán học thống kê. Cụ thể, khảo sát tiến hành phỏng vấn 50 SV, trong đó có 10 sinh viên nam, 40 sinh viên nữ. Kết quả khảo sát được xử lý bằng phần mềm SPSS 20.0, độ tin cậy của trắc nghiệm qua hệ số Cronbach Alpha >0,8.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Đánh giá thực trạng hoạt động CLB aerobic của sinh viên ĐHSP - ĐHĐN

1.1. Thực trạng phong trào tập luyện môn aerobic

Trường ĐHSP - ĐHĐN là một trường có nhiều thành tích về các hoạt động TDTT, tại trường có rất nhiều môn thể thao như: Bóng chuyền, bóng đá, đá cầu, aerobic... được rất nhiều học sinh tham gia tập luyện và thi đấu và chỉ có 3 câu lạc bộ có giảng viên hướng dẫn là vovinam, cầu lông và aerobic; Trong đó aerobic là môn thể thao được Nhà trường rất quan tâm và đa số học sinh đều ưa thích tập luyện ngoài giờ học. Tuy nhiên đội tuyển aerobic trường Sinh viên ĐHSP-ĐHĐN đã tham gia nhiều giải thi đấu nhưng chưa đem lại nhiều thành tích cao cho nhà Trường

1.2. Thực trạng đội ngũ giảng viên Trường ĐHSP - ĐHĐN

Bảng 1. Thực trạng đội ngũ giảng viên khoa GDTC –ĐHĐN tham gia giảng dạy

Gv nữ	Gv nam	Số năm công tác				Số người	Chuyên ngành đào tạo
		>20	>15	>5	<5		
	4	2	1	1		4	Bóng rổ
2	4	1	1	3	1	6	Bóng chuyền
	4	1	2	1		4	Bóng đá
4		1	2	1		4	TD-Aerobic
	2	1	1			2	võ
		1	1	1		3	Điền kinh
1	5		2	2	2	6	Cầu lông
	3	2		1		3	Bóng bàn

Từ bảng 1 cho thấy: Ở Đại học Sư phạm thì đội ngũ giảng viên và hướng dẫn viên rất đa dạng có cả giảng viên chuyên sâu Thể dục, giảng viên không chuyên sâu và chuyên trách môn Aerobic; nhưng chưa có giảng viên chuyên ngành Aerobic, đó cũng là một thách thức lớn, nhưng với kinh nghiệm giảng dạy và huấn luyện lâu năm thì đội ngũ giảng viên hướng dẫn viên sẽ tham gia vào các buổi tập luyện giúp cho công tác tập luyện môn Aerobic tốt hơn và phát triển cao xa hơn.

1.3. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho công tác dạy học GDTC ở Trường ĐHSP – ĐHĐN

Bảng 2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC tại Trường Đại học Sư phạm – ĐHĐN

TT	Tên	Số lượng	Tình trạng sử dụng	Ghi chú
1	Nhà tập TDTT đa năng	1	Tốt	Tích hợp 1 sân bóng chuyền, 6 sân cầu lông, 4 bàn bóng bàn; thể dục aerobic

2	Sân bóng đá cỏ nhân tạo	3 sân 5 người	Tốt	
3	Sân bóng chuyền	2	Trung bình	Mặt sân bê tông
4	Sân bóng rổ	1	Trung bình	Mặt sân bê tông
5	Sân tập võ; Aerobic	1	Trung bình	Mặt sân bê tông
6	Đường chạy điền kinh	0		
7	Phòng học TĐTT	2	Tốt	Dành cho yoga và aerobic

Hiện nay trường ĐHSP- ĐHĐN có 1 nhà tập thể thao đa năng được trang bị đầy đủ thiết bị hiện đại. Có 2 phòng tập múa và nhảy được trang bị gương phản chiếu 4 mặt. Đây là điều kiện thuận lợi để sinh viên tập luyện và CLB hoạt động tốt hơn.

Cơ sở vật chất phục vụ cho giảng dạy môn Thể dục Aerobic không phức tạp. Quan trọng nhất là sân bãi đủ rộng về cự li và giãn cách để toàn bộ số lượng học sinh đều có thể cùng lúc thực hiện theo đúng yêu cầu về biên độ và sự chuyển hướng của động tác trong bài tập Thể dục Aerobic; ngoài ra còn phải có các phương tiện hỗ trợ như âm thanh loa đài, micro, dây dẫn, chỗ đứng của giáo viên làm thị phạm... về vấn đề này thì Trường đáp ứng tốt tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển CLB aerobic.

1.4. Thực trạng nhu cầu tập luyện CLB aerobic của Sinh viên trường ĐHSP - ĐHĐN

Để có các thông số về thái độ tập luyện của sinh viên ĐHSP chúng tôi tiến hành phỏng vấn 50 người, trong đó có 10 sinh viên nam và 40 sinh viên nữ , đang là thành viên CLB aerobic của trường ĐHSP - ĐHĐN.

Bảng 3. Thực trạng về thái độ tập luyện trong CLB aerobic (n = 50)

TT	Số lượng	Giới tính	Tập luyện thường xuyên		Tập luyện không thường xuyên		Không tập luyện	
			Số người	Phần trăm	Số người	Phần trăm	Số người	Phần trăm
1	10	nam	2	20%	5	50%	3	30%
2	40	Nữ	11	27.5%	21	52.5%	8	20%
Tổng	50		13	26%	26	52%	11	22%

Kết quả thu được như sau: Trong 50 sinh viên là hội viên trong CLB thì có 13 sinh viên hoạt động thường xuyên (26%), số sinh viên hoạt động không thường xuyên chiếm 52%, và số sinh viên không tham gia tập luyện với CLB là 22%, một tỷ lệ tương đối cao. Nguyên nhân có thể do thời gian học tập, sức khỏe, phong trào đi xuống....

1.5 Thực trạng về thời gian tập luyện CLB aerobic

Để xác định được thời gian thu hút các em tham gia tập luyện chúng tôi tiến hành phỏng vấn với dự kiến thời gian hoạt động của CLB aerobic. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả thống kê số người gia tập luyện môn aerobic của trường Sinh viên ĐHSP - ĐHĐN (n = 50)

n	Thời gian hoạt động trong ngày							
	Dưới 60 p	%	Trên 60 ph	%	17h00-19h00	%	18h00 - 20h00	%
10 nam	4	40	6	60	3	30	6	60
40 nữ	16	40	24	60	14	35	25	62.5

Qua bảng 4 cho thấy: sinh viên tập luyện thời gian dưới 60 phút có 4 nam và 16 nữ chiếm 40%; sinh viên tham gia tập luyện trên 60 phút có 6 nam và 24 nữ. Thời gian tập luyện vào khung giờ 18h00-20h00 chiếm tỷ lệ cao: nam 60% và nữ 62.5%. Căn cứ vào đây để sau này tổ chức thực nghiệm vào khung giờ phù hợp và thuận lợi cho sinh viên

2. Đề xuất các biện pháp nâng cao chất lượng CLB aerobic cho sinh viên ĐHSP - ĐHĐN

2.1 Cơ sở lý luận và thực tiễn để đề xuất các biện pháp nâng cao chất lượng CLB aerobic cho sinh viên ĐHSP - ĐHĐN

Để đề xuất các biện pháp nâng cao chất lượng CLB aerobic cho sinh viên ĐHSP – ĐHĐN, Chúng tôi tiến hành nghiên cứu, phân tích tổng hợp các tài liệu liên quan để xác định các nguyên tắc khi lựa chọn giải pháp. Trên cơ sở đó chúng tôi xác định 4 nguyên tắc đó là:

- Nguyên tắc tính thực tiễn: Các biện pháp đưa ra phải sát với đối tượng nghiên cứu và phù hợp với điều kiện của địa phương.

- Nguyên tắc tính đồng bộ: Các biện pháp đưa ra phải đa dạng nhiều mặt và trực diện giải quyết các vấn đề thực tiễn.

- Nguyên tắc tính khả thi: Các biện pháp đưa ra phải thực thi căn cứ vào điều kiện môi trường và đặc điểm tâm lý lứa tuổi để xây dựng những giải pháp phù hợp.

- Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học: Các biện pháp là mang lại hiệu quả nhất.

2.2 Đề xuất các biện pháp nâng cao chất lượng CLB aerobic cho sinh viên ĐHSP – ĐHĐN.

Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, căn cứ vào các nguyên tắc, chúng tôi đã đề xuất 10 biện pháp nâng cao chất lượng CLB aerobic cho sinh viên ĐHSP - ĐHĐN . Đề lựa chọn các giải pháp có tính khả thi và đảm bảo cơ sở khoa học, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 25 chuyên gia, cán bộ quản lý, HLV, HDV, Cộng tác viên. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả phỏng vấn các biện pháp nâng cao chất lượng CLB aerobic cho sinh viên ĐHSP - ĐHĐN (n=25)

TT	Biện pháp	Đồng ý		Không đồng ý		Ý kiến khác	
		SL	%	SL	%	SL	%
1	Giải pháp xã hội, nhà trường và gia đình	21	84	1	4	3	12
2	Tăng cường công tác tuyên truyền, giáo dục	17	68	3	12	5	20
3	Tổ chức đào tạo bồi dưỡng giáo viên TDTT	23	92	1	4	1	4
4	Phát triển các hình thức tổ chức tập luyện ở CLB	18	72	4	16	3	12
5	Xây dựng và phát triển cơ sở vật chất cho CLB	15	60	3	12	7	28
6	Thường xuyên cho các em sinh viên tham gia giao lưu, thi đấu trong và ngoài CLB	15	60	3	12	9	36
7	Thu hút sự quan tâm của lãnh đạo Nhà trường	20	80	3	12	2	8
8	Huy động đóng góp của hội viên CLB	15	60	5	20	5	20
9	Phát triển thể lực của hội viên trong CLB	15	60	2	8	8	32
10	Nội dung chương trình giảng dạy	7	28	16	64	2	8

Qua bảng 5 cho thấy các chuyên gia giảng viên đồng ý với các biện pháp đưa ra chiếm tỷ lệ cao trên 60%.

- *Biện pháp 1: Giải pháp xã hội, nhà trường và gia đình*

Tuyên truyền về ý nghĩa tác dụng của tập luyện môn aerobic đối với nâng cao sức khỏe, phát triển thể chất, đẩy lùi bệnh tật, xây dựng nếp sống văn hóa lành mạnh và tăng cường đoàn kết, giao lưu giữa các trường, bộ phận trong nhà trường và các thành viên trong trường với nhau.

- *Biện pháp 2: Tăng cường công tác tuyên truyền, giáo dục*

Kiểm tra định kỳ hội viên theo kế hoạch chung của huấn luyện, tuyên truyền vận động học sinh tham gia vào CLB aerobic. Tuyên truyền về ý nghĩa tác dụng của TDTT đối với sức khỏe, phát triển thể chất, đẩy lùi bệnh tật, tăng cường đoàn kết, giao lưu giữa các CLB với nhau,

tuyên truyền về thành tích và truyền thống của CLB. Từ đó hình thành sự ham thích và nhu cầu tập luyện môn aerobic cho học sinh trong nhà trường.

- Biện pháp 3: Tổ chức đào tạo bồi dưỡng giáo viên TDTT

Đây là thành phần chuyên môn của CLB, có chức năng tổ chức, hướng dẫn tất cả các hoạt động về chuyên môn của CLB, trong đó bao gồm nhiều đối tượng tập luyện khác nhau: huấn luyện đội tuyển, hướng dẫn các nhóm có trình độ khác nhau... Ngoài ra, giáo viên TDTT còn phối hợp, tổ chức các giải phong trào, các hoạt động thi đấu ở trong và ngoài CLB. Do đó cần bồi dưỡng đào tạo lực lượng HDV, trọng tài, các GV chuyên ngành khác nhằm hỗ trợ cho GV chuyên ngành aerobic.

- Biện pháp 4: Phát triển các hình thức tổ chức tập luyện ở CLB

Trong CLB có nhiều nhóm tập luyện như: nhóm mới tham gia, nhóm của đội tuyển thi đấu... Vì vậy cần có kế hoạch cụ thể để phát triển các hình thức tập luyện trong CLB mà vẫn duy trì được số lượng người tham gia thậm chí có thể thu hút thêm các em học sinh tham gia nhiều hơn vào CLB.

- Biện pháp 5: Xây dựng và phát triển cơ sở vật chất cho CLB

Muốn thu hút ngày càng đông đảo các em học sinh tham gia tập luyện trong CLB, trước hết phải tạo điều kiện cơ sở vật chất như: sân bãi, trang thiết bị dụng cụ tương đối đầy đủ và tương xứng với những nhận thức sâu sắc của các em học sinh về lợi ích TDTT, phải làm cho các em học sinh nghĩ rằng việc tập luyện của các em được tổ chức nghiêm túc, chu đáo và khoa học. Đây cũng là nhân tố hấp dẫn, thu hút học sinh tham gia tập luyện đông đảo, làm cho nguồn thu về hội phí ngày càng tăng tạo điều kiện duy trì và phát triển CLB. Do đó, kinh phí và cơ sở vật chất là yếu tố hết sức cơ bản trong hoạt động CLB aerobic.

KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu giai đoạn 1 của đề tài, chúng tôi có những kết luận sau:

1. Phong trào hoạt động CLB Aerobic của sinh viên Đại học Sư phạm tuy đã có từng bước phát triển song còn ở mức độ thấp. Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng này, trong đó đặc biệt là do cơ sở vật chất còn thiếu thốn, đội ngũ giảng viên chuyên môn còn ít, kinh phí đầu tư cho hoạt động tập luyện, thi đấu... còn hạn chế. Đây cũng là vấn đề ảnh hưởng không nhỏ tới việc phát triển phong trào Aerobic của sinh viên Đại học Sư phạm

2. Qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 08 biện pháp nâng cao chất lượng hoạt động CLB Aerobic của sinh viên Đại học Sư phạm

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Ban chấp hành trung ương Đảng (2012): *chiến lược phát triển giáo dục năm 2011 đến năm 2020*, ngày 13 tháng 6 năm 2012 của Thủ tướng Chính phủ. 2. B.N.Smimov (2002), “Cơ chế tâm lý tự điều chỉnh trạng thái tính cảm ý chí trong hoạt động thể thao”. Thông tin khoa học TDTT, Viện khoa học TDTT, Hà nội (5), tr 64-68.
- [2]. Quyết định số 2376/ QĐ – ĐHĐN ngày 04 tháng 7 năm 2022 của Giám đốc Đại học Đà Nẵng; Ban hành quy định về việc tổ chức giảng dạy học tập môn Giáo dục thể chất trong Đại học Đà Nẵng.
- [3]. Đỗ Vĩnh (2005). “*Giáo trình Tâm lý học Thể dục Thể thao*”. Tài liệu giảng dạy cao học
- [4]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1993), *Sinh lý thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [5]. *Tài liệu tập huấn Thể dục Aerobic tại Huế* (2011) – Liên đoàn thể dục Việt Nam.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài cấp Trường của tác giả Nguyễn Thị Thúy Hằng, nghiệm thu tháng 5/2023 với tên đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn biện pháp nâng cao chất lượng hoạt động câu lạc bộ aerobic tại trường Đại học Sư phạm- Đại học Đà Nẵng”

Bài nộp ngày 11/02/2025, phản biện ngày 24/02/2025, duyệt đăng ngày 14/3/2025