

## GIẢI PHÁP NÂNG CAO TĐTT NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM TRUNG ƯƠNG - NHA TRANG

ThS. Đỗ Viết Cường

*Trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha Trang*

**Tóm tắt:** Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, chúng tôi đã phân tích được thực trạng công tác giáo dục thể chất của Trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha Trang. Trên cơ sở đó, đã lựa chọn được 4 giải pháp nâng cao hiệu quả tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha Trang.

**Từ khóa:** Thể dục thể thao ngoại khóa, sinh viên, giải pháp.

**Abstract:** By conventional research methods, we have analyzed the current status of physical education work of the Central College of Pedagogy - Nha Trang. On that basis, 4 solutions have been selected to improve the effectiveness of extracurricular sports training for students at Nha Trang National College of Pedagogy.

**Keywords:** Extra-curricular sports, student, solutions.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất trong nhà trường thuộc hệ thống giáo dục quốc dân đã chỉ rõ, Thể dục thể thao (TĐTT) trường học là một bộ phận quan trọng trong việc thực hiện mục tiêu phát triển con người toàn diện, góp phần nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài để đáp ứng yêu cầu xây dựng và bảo vệ tổ quốc.

Nhiệm vụ phát triển giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trường học trong “Chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020” của Nhà nước ta là: “Tăng cường chất lượng dạy và học thể dục chính khóa là cải tiến nội dung, phương pháp giảng dạy theo hướng kết hợp với thể dục, thể thao với hoạt động giải trí, chú trọng nhu cầu tự chọn của sinh viên...”

Xuất phát từ nhu cầu thực tiễn và định hướng phát triển của nhà trường đang đặt ra

công tác Giáo dục thể chất ...những hạn chế bất cập trong công tác Giáo dục thể chất của trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha Trang là gì? Nguyên nhân, cơ hội và thách thức đối với việc nâng cao chất lượng Giáo dục thể chất? Và điều quan trọng là những giải pháp nào có thể cải thiện thực trạng đó góp phần nâng cao chất lượng Giáo dục thể chất cho sinh viên trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha Trang? Xuất phát từ thực tế trên, nghiên cứu điều tra khảo sát thực trạng công tác GDTC chung, thể thao ngoại khóa nói riêng Trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha Trang. Trên cơ sở đó, lựa chọn một số giải pháp nâng cao hiệu quả tập luyện thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha Trang.

**Phương pháp nghiên cứu:** Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu,

phương pháp điều tra xã hội học, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra nhân trắc, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng công tác Giáo dục thể chất Trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương -

Nha Trang

### 1.1. Thực trạng nội dung và thời lượng chương trình GDTC nội khóa

Kết quả điều tra về việc thực hiện chương trình GDTC nội khóa của sinh viên trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha Trang được trình bày ở bảng 1.

*Bảng 1. Thực trạng nội dung chương trình nội khóa GDTC trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha Trang*

TT	Học phần	Nội dung chương trình	Số tiết			Ghi Chú
			Lý thuyết	Thực hành	Tổng	
1	I	- Bóng chuyền 1	4	26	30	Tự chọn 1 trong 7 môn
		- Cầu lông 1	2	28	30	
		- Vovinam 1	2	28	30	
		- Karatedo 1	4	26	30	
		- Bóng đá 1	2	28	30	
		- Bóng rổ 1	4	26	30	
		- Điền Kinh 1	4	26	30	
2	II	- Bóng chuyền 2	2	28	30	Tự chọn 1 trong 7 môn
		- Cầu lông 2	4	26	30	
		- Vovinam 2	4	26	30	
		- Karatedo 2	4	26	30	
		- Bóng đá 2	4	26	30	
		- Bóng rổ 2	2	28	30	
		- Điền Kinh 2	2	28	30	
3	III	- Bóng chuyền 3	2	26	30	Tự chọn 1 trong 7 môn
		- Cầu lông 3	2	28	30	
		- Vovinam 3	2	28	30	
		- Karatedo 3	2	28	30	
		- Bóng đá 3	2	28	30	
		- Bóng rổ 3	2	28	30	
		- Điền Kinh 3	2	28	30	
		<b>TỔNG</b>				<b>90 tiết</b>

Qua bảng 1 cho ta thấy: Chương trình GDTC được xây dựng trên cơ sở chương trình của Bộ GD&ĐT theo (thông tư 25/2015/TT-BGDĐT), quy định chương trình học Giáo dục thể chất tại trường Cao đẳng, Đại học bao gồm 90 tiết, được chia thành 03 học phần tương ứng với 3 học kỳ (mỗi học kỳ 30 tiết).

### 1.2. Thực trạng về trình độ đội ngũ giảng viên

Căn cứ QĐ 2160/ QĐ-TTg, về phê duyệt “Quy hoạch phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020, định hướng đến năm 2030”, số lượng giảng viên GDTC có tỷ lệ đáp ứng yêu cầu đào tạo của nhà trường; số

lượng giảng viên có trình độ thạc sĩ, tiến sĩ với số lượng giảng viên đủ điều kiện tham gia giảng dạy trình độ đại học đúng theo qui định (trình độ, thâm niên công tác...). với đội ngũ hiện nay vẫn đảm bảo đủ số lượng tham gia giảng dạy. Từ đó cho thấy công tác đào tạo, nâng cao chất lượng đội ngũ giảng viên giảng dạy cần phải được tiếp tục quan tâm, được đặt lên thành nhiệm vụ ưu tiên hàng đầu, cũng như tự ý thức của mỗi cá nhân các giảng viên.

### 1.3. Thực trạng về cơ sở vật chất

Cơ sở vật chất, dụng cụ học tập là nhu cầu thiết yếu nhằm đảm bảo chất lượng giảng

dạy môn học GDTC nói chung và công tác GDTC nói riêng, nó luôn luôn là yếu tố quan trọng tác động trực tiếp đến hiệu quả, chất lượng đào tạo.

Trong những năm qua, Ban Giám hiệu nhà trường luôn quan tâm và trang bị cơ sở vật chất, các trang thiết bị – dụng cụ học tập GDTC, TDTT cho giảng viên và sinh viên sử dụng, song thực tế vẫn chưa đáp ứng được nhu cầu thực tế giảng dạy. Thống kê thực trạng trang thiết bị, cơ sở vật chất phục vụ cho việc giảng dạy GDTC tại Trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha Trang được trình bày trên bảng 2.

*Bảng 2. Kết quả điều tra về cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha Trang*

TT	Sân bãi dụng cụ	Diện tích (m <sup>2</sup> )	Số lượng	Nội khoá	Ngoại khoá	Chất lượng sân	
						Đạt	Chưa đạt
1	Sân bóng 5, 7 người		3	2	1	3	0
2	Nhà tập luyện TDTT		1	1	1	1	0
3	Sân vận động		1	1	1	1	0
4	Sân Bóng chuyền		4	2	2	4	0
5	Sân Bóng rổ		3	1	2	3	0
6	Sân cầu lông		9	6	3	9	0
7	Sân bóng ném		2	2	2	2	0
8	Đường chạy 60, 100 (m)	21.156	2	1	1	1	0
9	Bàn bóng bàn		12	8	4	10	02
10	Hố nhảy xa.		1	1	0	1	0
11	Xà đơn.		4	2	2	4	0
12	Xà kép.		5	3	2	5	0
13	Lực kế bóp tay		20	20	0	20	0
14	Đồng hồ đo nhịp tim		20	20	0	20	0
15	Đồng hồ bấm dây		20	10	10	20	0
16	Bàn đạp xuất phát (bộ)		10	10	0	10	0
17	Dụng cụ nhảy cao		2	2	0	2	0
18	Thảm tập		200	150	50	200	
19	Máy tập luyện thể lực		8	2	6	8	0

#### ***1.4. Thực trạng công tác tổ chức hoạt động ngoại khóa của sinh viên trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha Trang***

Công tác tổ chức các hoạt động TDDT ngoại khóa cho SV trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha Trang trong giai đoạn từ năm 2017 đến năm 2022 nhằm tạo sân chơi lành mạnh và bổ ích cho SV, rèn luyện thân thể, nâng cao sức khỏe theo qui định của Bộ GD&ĐT. Kết quả hoạt động ngoại khóa tại trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha Trang.

Các hoạt động thể thao ngoại khóa cho SV chưa được nhà trường quan tâm, việc xây dựng các CLB TDDT ngoại khóa cho SV chưa có chủ trương, các CLB thành lập tự phát theo nhóm, công tác tổ chức các giải thể thao cho sinh viên trong nhà trường chủ yếu tự phát do các khoa tổ chức, ngoài ra Đoàn thanh niên trường có tổ chức nhưng không mang tính thường xuyên.

Để đánh giá các yếu tố ảnh hưởng làm hạn chế của thể thao ngoại khóa trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha Trang qua phỏng vấn các GV.

Qua bảng điều tra khảo sát các yếu tố làm ảnh hưởng đến kết quả ngoại khóa đối với GV TDDT nhà trường cho ta thấy đa số đều đánh giá mức độ quan trọng, rất quan trọng ở các tiêu chí (1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10) đều đánh giá ảnh hưởng rất quan trọng, quan trọng, thấp nhất 83.3% Hình thức hoạt động thể thao ngoại khóa tổ chức đa dạng, cao nhất 94.4% điều kiện sân bãi, trang thiết bị, dụng cụ học tập.

#### ***1.5. Đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên Trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha Trang***

Qua kết quả đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên trường Cao đẳng sư phạm

Trung Ương - Nha Trang có sự tương đồng với thể lực người Việt Nam cùng lứa tuổi và giới tính. Các chỉ số về thể lực của sinh viên không chuyên trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha Trang đa số đều tương đồng với thể lực người Việt Nam đều ở mức trung bình, tuy nhiên chỉ số chạy 30m xuất phát cao (s), cả nam và nữ sinh viên không chuyên trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha Trang 3 khóa đều có thành tích đạt trung bình so với thể lực người Việt Nam, sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$ . Chạy con thoi 4x10m (s) về khả năng phối hợp vận động khéo léo và sức nhanh của nam, nữ SV trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha Trang đạt trung bình và kém so với thể lực người Việt Nam, sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$ . Chạy tùy sức 5 phút của nam, nữ sinh viên năm thứ 1, 2 đạt kém so với thể lực người Việt Nam, Sức bền chung của nam, nữ SV trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha Trang năm thứ 3 đạt loại trung bình so với thể lực người Việt Nam, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Nằm ngửa gấp bụng của nam, nữ SV trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha Trang đều đạt tốt so với thể lực người Việt Nam, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ .

### **2. Giải pháp phát triển phong trào tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha Trang**

Căn cứ vào thực trạng phân tích ở trên kết hợp phỏng vấn chuyên gia, đề tài đã đề xuất được 4 giải pháp phát triển phong trào tập luyện TDDT ngoại khóa cho sinh viên Trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha Trang cụ thể như sau:

#### ***2.1. Đẩy mạnh hoạt động tuyên truyền,***

### ***nâng cao nhận thức về vai trò, giá trị của TDTT trường học trong đời sống***

Thể dục thể thao ngoại khóa là hoạt động được tổ chức cho sinh viên ngoài giờ học chính khóa. Thông qua hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa có thể phát hiện những sinh viên có năng khiếu thể thao để bồi dưỡng thêm. Tham gia tập luyện thi đấu ngoại khóa sinh viên có cơ hội khám phá phát triển năng khiếu và đam mê của mình. Chính vì vậy Đoàn Thanh niên phối hợp với Khoa Giáo dục thể chất cần tuyên truyền về tác dụng của tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa qua hình thức quảng cáo, dùng các tấm pano, áp phích, những hình ảnh đẹp, sinh động về thể dục thể thao trên các bản tin của nhà trường để sinh viên thấy được tầm quan trọng của việc tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa không chỉ nâng cao sức khỏe còn giúp cho sinh viên trong công tác hướng nghiệp, đáp ứng yêu cầu của một số ngành nghề.

### ***2.2. Xây dựng mô hình CLB TDTT trường học theo hướng XHH***

Qua nghiên cứu đã có những giải pháp khuyến khích tổ chức các hình thức HĐTT ngoại khóa trong nhà trường, đặc biệt là hình thức CLB thể thao, nhưng trong thực tiễn mục tiêu chủ yếu và trước hết là kiến thức văn hóa, còn môn học hoạt động TDTT, nhất là hoạt động thể thao ngoại khóa, đang bị xem nhẹ.

Về nội dung hoạt động của CLB, có 2 hình thức chủ yếu là các môn thể thao tự chọn và các lớp học theo sở thích nhằm phát huy năng lực và kiến thức chuyên sâu của GV TD, nhu cầu và điều kiện tập luyện của SV, điều kiện cơ sở vật chất TDTT trong nhà trường. Qua đó góp phần phát hiện các năng khiếu thể thao, bồi dưỡng và tham gia các đội tuyển thi đấu trong các giải thể thao do Bộ GD&ĐT.... Về phương thức hoạt động,

mô hình CLB thể thao kết hợp giữa gia đình và nhà trường, nhà trường và xã hội theo hình thức XHH nhằm huy động nguồn lực của xã hội (như đóng góp kinh phí, tự trang bị dụng cụ thể thao tập luyện...) để đẩy mạnh phát triển phong trào TDTT trong nhà trường.

### ***2.3. Tăng cường đầu tư cơ sở vật chất TDTT trong nhà trường***

Ngoài kinh phí do nhà trường hỗ trợ, với chủ trương xã hội hóa thì việc vận động, kêu gọi cá nhân tài trợ tài trợ kinh phí cho các hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa là rất cần thiết mà nhà trường và Khoa GDTC cần làm. Từ đó sẽ có thêm nguồn kinh phí để mua sắm, nâng cấp trang thiết bị, dụng cụ tập luyện. Dụng cụ tập luyện mới đảm bảo an toàn cho người tập, người tập sẽ hứng thú tự tin hơn trong quá trình tập. Chế độ đãi ngộ cho sinh viên tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa và giảng viên tham gia giảng dạy

Đối với sinh viên khi tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa, trước hết là để rèn luyện sức khỏe, thường xuyên được tham gia các hoạt động vui chơi, các cuộc thi đấu, do đó sẽ giảm bớt căng thẳng sau những giờ học trên giảng đường, giúp cho việc học tập có hiệu quả hơn. Đối với sinh viên có thành tích lớn tại các giải thể thao trong Tỉnh và toàn quốc nên được nhà trường khen thưởng bằng các biện pháp như: thưởng điểm và hỗ trợ về tài chính trong việc đóng góp học phí. Đối với giáo viên tham gia quản lý và giảng dạy các câu lạc bộ, nhà trường xem xét có chế độ đãi ngộ hợp lý, có thể quy các tiết giảng dạy ngoại khóa giống như chính khóa. Thường giáo viên hướng dẫn sinh viên đi thi đấu đạt giải cao tại các cuộc thi lớn, bình xét phong tặng cá danh hiệu thi đua trong năm học. Nhà trường nên tạo điều kiện cho giáo viên được tham gia các lớp tập huấn bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn.

#### **2.4. *Đổi mới hoạt động TDTT tự chọn theo chủ đề đáp ứng, cải tiến nội dung, chương trình thể dục thể thao ngoại khóa***

Thành lập, duy trì tập luyện thường xuyên đội tuyển năng khiếu từng môn thể thao làm nòng cốt cho hoạt động thể thao của nhà trường. Tổ chức tư vấn, định hướng viên tham gia tập luyện và thi đấu các môn thể thao nhằm tăng cường thể lực, phát triển thể chất

Quá trình cải tiến chương trình tự chọn, ngoại khóa được tiến hành trong khuôn khổ đảm bảo tính khoa học của tiến trình đổi mới, phù hợp với thực tiễn khách quan trong giáo dục đại học, phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất và trình độ chuyên môn của giảng viên trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha

Trang. Nội dung chương trình và mục tiêu của chương trình phù hợp với khả năng tiếp thu của sinh viên... Cấu trúc chương trình và thời lượng chương trình đảm bảo tính sư phạm, tính cập nhật.

#### **KẾT LUẬN**

1. Thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha Trang còn nhiều hạn chế trên các phương diện số lượng người tập, nhận thức của sinh viên, số lượng các CLB, cơ sở vật chất.

2. Đã lựa chọn được 4 giải pháp nâng cao nhằm thúc đẩy phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên Trường Cao đẳng sư phạm Trung Ương - Nha Trang.

#### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

- [1]. Nguyễn Kỳ Anh, Vũ Đức Thu. *Những giải pháp thực thi nhằm cải tiến nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong trường Đại học*. NXBTDTT, HN 1994.
- [2]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2001), Quyết định số 14/2001/QĐ-BGDĐT ngày 03/5/2001 về việc “*Ban hành quy chế về công tác GDTC và Y tế trường học trong nhà trường các cấp*”.
- [3]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 về việc “*Đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV*”.
- [4]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2014), Nghị quyết số 29/NQ-CP, ngày 9/6/2014 về *kế hoạch hành động của ngành Giáo dục*, Hà Nội.
- [5]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT*, ngày 31/12/2020, *quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường*.
- [6]. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2003), *Thực trạng Thể chất của người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001, 2004)*, Nxb TDTT, Hà Nội-2003.

*Bài nộp ngày 26/5/2023, phản biện ngày 25/8/2023, duyệt đăng ngày 10/9/2023*