

Lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên trường Cao đẳng Sư phạm Lạng Sơn

GV. Hoàng Viết Chính ■

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 6 giải pháp nâng cao hiệu quả tập luyện thể dục thể thao (TDDT) ngoại khóa cho sinh viên (SV) trường Cao đẳng Sư phạm Lạng Sơn (CĐSPLS). Bước đầu ứng dụng các giải pháp lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả, kết quả, các giải pháp lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: giải pháp, thể dục thể thao ngoại khóa, thể lực, sinh viên, Trường Cao đẳng sư phạm Lạng Sơn...

ABSTRACT:

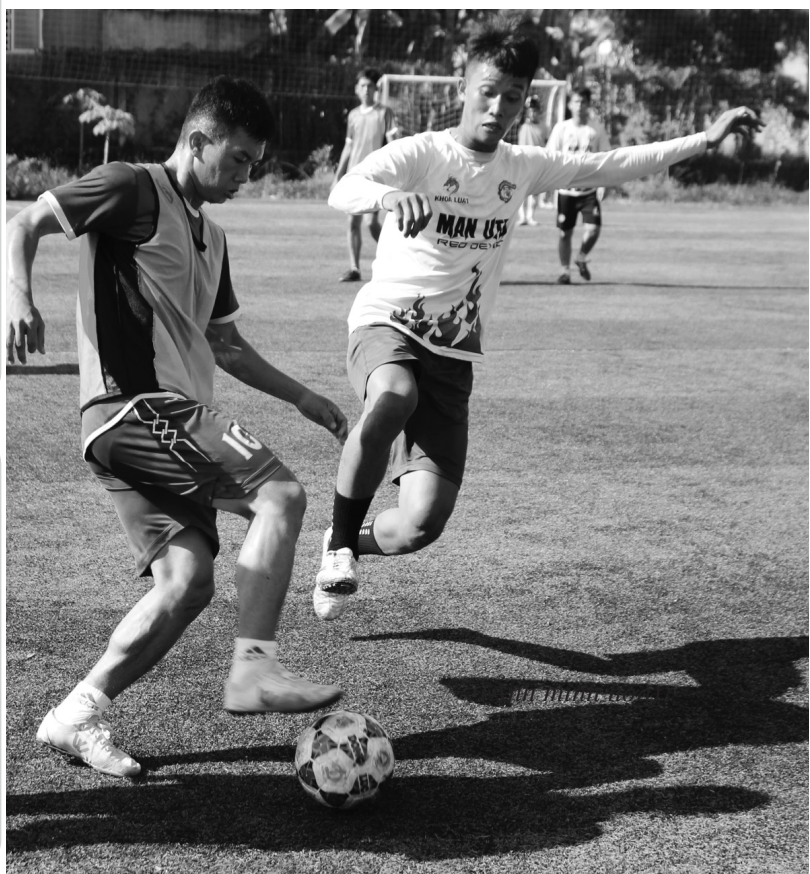
Using routine scientific research methods 06 solutions were selected to improve the effectiveness of extracurricular physical education and sports for students of Lang Son College of Education. Initially, practical solutions were applied and the effectiveness and results were evaluated, the selected solutions have been highly effective in improving fitness for the research subjects.

Keywords: solution, extracurricular physical education and sports, fitness, students, Lang Son College of Education.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường CĐSPLS là một trong những trung tâm đào tạo, bồi dưỡng giáo viên (GV) mầm non, tiểu học, Trung học cơ sở... có chất lượng cao của tỉnh Lạng Sơn, là cơ sở nghiên cứu khoa học, ứng dụng, chuyển giao công nghệ, cung cấp nguồn nhân lực cho sự nghiệp giáo dục và các lĩnh vực phát triển kinh tế - xã hội của tỉnh Lạng Sơn.

Nâng cao sức khỏe và chất lượng giáo dục thể chất (GDTC) trong trường học bên cạnh giờ học chính khóa phải thực hiện đồng thời, có hiệu quả các hình thức hoạt động TDDT ngoại khóa. Đây chính là yếu tố cộng hưởng thúc đẩy sự phát triển và hoàn thiện thể chất cho SV trong quá trình học tập, góp phần đào tạo cán bộ tương lai có trí tuệ và sức khỏe. Đánh giá



thực trạng trạng hoạt động TDDT ngoại khóa và lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả tập luyện TDDT ngoại khóa cho SV trường CĐSPLS cho đối tượng nghiên cứu là việc làm cần thiết.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng công tác tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa của SV trường CĐSPLS

Tiến hành đánh giá thực trạng công tác tổ chức

hoạt động TDDT ngoại khóa cho SV trường CDSPLS thông qua quan sát sự phạm, phỏng vấn trực tiếp cán bộ, GV giảng dạy môn GDTC tại trường, phỏng vấn bằng phiếu hỏi với cán bộ quản lý, GV, học sinh nhà trường. Kết quả cho thấy:

- Về chương trình, cơ sở vật chất (CSVC) và đội ngũ giảng viên GDTC: hiện nay, đối với hệ cao đẳng chương trình GDTC gồm: quỹ thời gian trong toàn khóa học là 60 tiết, được chia thành 2 học phần. Điểm trung bình trung của 2 học phần là điểm kết thúc môn học để xếp loại và cấp chứng chỉ GDTC. Nội dung thực hành trong giờ học chính khóa chỉ dừng lại ở mức giới thiệu kỹ thuật cho SV là chính, chưa coi trọng việc hình thành kỹ năng và hoàn thiện kỹ xảo chuyên môn. Bên cạnh đó việc ngoại khóa phát triển thể lực cho SV cũng chưa được đầu tư nhiều nên nhìn chung thể lực của SV còn hạn chế. Chất lượng, số lượng CSVC phục vụ tập luyện TDDT ngoại khóa cho học SV còn thiếu cả về số lượng và chất lượng so với nhu cầu tập luyện TDDT ngoại khóa của nhà trường. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

- Chúng tôi tiến hành phỏng vấn SV về động cơ và nhu cầu tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng khảo sát 2 cho thấy: động cơ tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa của SV trường CDSPLS có: để rèn luyện sức khỏe (chiếm 45,6%), để nâng cao thành tích thể thao (chiếm 30%), để phục vụ cho học tập môn GDTC (chiếm 15,6%), số còn lại chỉ để tăng mối quan hệ giao lưu với bạn bè (chiếm 8,8%).

Còn về nhu cầu tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa của SV cho rằng “rất cần thiết” (chiếm 27,8%), 42,2% số SV cho rằng tập luyện TDDT ngoại khóa là cần thiết, số em có nhu cầu tập luyện bình thường chiếm 18,8%, còn lại 11,2% số SV không có nhu cầu tập luyện ngoại khóa.

- Để nắm được tình hình tập luyện ngoại khóa của SV tập trung chủ yếu vào những nội dung nào, thời gian dành cho tập luyện ra sao, chúng tôi tiến hành phỏng vấn SV về nhu cầu tập luyện ngoại khóa đối với các môn thể thao. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 1. Nội dung, chương trình học GDTC của SV trường CDSPLS

TT	Nội dung giảng dạy	Thời gian		Học kì
		Lý thuyết	Thực hành	
	Hệ ngoài sư phạm			
1	Cầu lông	03	17	I
2	Điền kinh - chạy ngắn	02	08	I
3	Bóng chuyền hơi	05	25	I
	Hệ sư phạm			
1	Đội hình đội ngũ	02	13	I
2	Điền kinh – Nhảy cao	03	12	I
3	Cầu lông	05	25	II

Bảng 2. Bảng khảo sát động cơ và nhu cầu tập luyện TDDT ngoại khóa của SV trường CDSPLS (n = 500)

Số phiếu phỏng vấn	Động cơ tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa				Nhu cầu tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa			
	Rèn luyện sức khỏe	Nâng cao thành tích	Phục vụ cho học tập GDTC	Quan hệ giao lưu	Rất cần thiết	Cần thiết	Bình thường	Không có nhu cầu
n = 500	228	150	78	44	139	211	94	56
%	45,6	30	15,6	8,8	27,8	42,2	18,8	11,2

Bảng 3. Thực trạng nhu cầu tập luyện ngoại khóa đối với các môn thể thao của SV trường CDSPLS (n = 500)

Đối tượng	Số phiếu phỏng vấn	Thời gian dành cho tập luyện TDDT trong tuần				Các môn thể thao được ưa thích						
		1 buổi	2 buổi	>3 buổi	Không tập	Điền kinh	Cầu lông	Đá cầu	Thể dục ND	Bóng đá	Bóng chuyền hơi	Bóng bàn
Nam	n = 200	73	10	17	100	33	30	20	7	53	27	30
	%	36,5	5	8,5	50	16,5	15	10	3,5	26,5	13,5	15
Nữ	n = 300	70	20	10	200	50	40	20	100	30	40	20
	%	23,3	6,67	3,33	66,67	16,67	13,33	6,67	33,33	10	13,33	6,67

Qua bảng 3 cho thấy: hoạt động ngoại khóa của SV trường CĐSPLS hầu như không đáng kể. Trong số 200 học sinh nam có 100 em trả lời không tham gia tập luyện ngoại khóa chiếm 50%. Số SV tham gia tập trên 3 buổi chỉ có 17 em chiếm 8,5%, số SV tập 2 buổi trong 1 tuần là 10 em chiếm 5%, còn tập 1 buổi là 73 em chiếm 36,5%.

Đối với nữ tỷ lệ tập luyện ngoại khóa thấp hơn nam, với 300 em thì đã có tới 200 em không tập ngoại khóa chiếm 66,67%, chỉ có 10 em tham gia tập ngoại khóa trên 3 buổi chiếm 3,33%. Còn số người tập 2 buổi là 20 người chiếm 6,67%. Số người tập luyện 1 buổi trong 1 tuần là 70 người chiếm 23,33%.

2.2. Lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV trường CĐSPLS

Tiến hành lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV trường CĐSPLS theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các GV trên cơ sở đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc tập luyện TDTT ngoại khóa cho SV nhà trường
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Kết quả lựa chọn được 6 giải pháp phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa cho đối tượng nghiên cứu. Cụ thể gồm:

Giải pháp 1: cải tiến nội dung, phương pháp giảng dạy và kiểm tra, đánh giá kết quả

Mục đích: nhằm xây dựng chương trình phù hợp với nội dung chương trình giảng dạy cũng như học tập của SV, phù hợp với điều kiện hiện có của nhà trường. Đổi mới phương pháp dạy học, hình thức tập luyện nhằm nâng cao thể chất cũng như kỹ năng tập luyện tự giác, tích cực của SV.

Nội dung và cách thức thực hiện: cải tiến nội dung chương trình, chú trọng vào chất lượng các giờ học thực hành, thay đổi nội dung chương trình bằng cách đưa vào một số nội dung học mới phong phú, đa dạng hơn, hấp dẫn hơn nhằm thu hút sự hứng thú tập luyện của các em; sử dụng phương pháp dạy học tích cực hoá người học, đưa nội dung lý thuyết đan xen vào giờ học để học sinh (HS) nắm được nguyên lý động tác, đặc điểm môn học, đồng thời có kiểm tra - đánh giá sau mỗi học phần.

- Toàn bộ nhóm biện pháp này giao cho cán bộ giảng dạy môn Thể dục của tổ GDTC & QPAN - Khoa các bộ môn chung thực hiện.

Giải pháp 2: tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa theo kế hoạch đã đề ra với các hình thức tập luyện

tập thể có sự hướng dẫn, quản lý của GV để sau đó lớp tự quản.

Mục đích: nâng cao hiệu quả hoạt động, thu hút được đông đảo SV tham gia tập luyện, nâng cao thể lực chung cũng như hình thành kỹ năng - kỹ xảo vận động trong tập luyện, nâng cao chất lượng đào tạo, nâng cao tinh thần tự giác tích cực rèn luyện cho SV.

Nội dung và cách thức thực hiện: tăng cường sự quan tâm chỉ đạo sát sao của các cấp lãnh đạo, Ban giám hiệu, Công đoàn trường, Phòng Công tác HS - SV... về sự cần thiết của các hoạt động ngoại khóa dành cho SV. Đồng thời xin sự chỉ đạo của ban giám hiệu để các tổ chức đoàn thể lập kế hoạch tổ chức hoạt động ngoại khóa, phân công các GV cụ thể để hướng dẫn và chỉ đạo các hoạt động ngoại khóa cho SV.

- Tổ GDTC và Quốc phòng an ninh lập kế hoạch hoạt động ngoại khóa TDTT cụ thể theo từng tháng, từng kỳ và từng năm học một cách cụ thể, chỉ đạo và cử cán bộ của tổ tham gia phụ trách công tác hướng dẫn thực hiện theo kế hoạch. Thời gian tiến hành tập luyện theo giờ của nhà trường: mùa hè từ 17h - 18h30, mùa đông từ 16h- 17h30 và vào các ngày thứ 2, 4, 6 trong tuần.

- Kiểm tra kho dụng cụ, bố trí sân bãi tập luyện sao cho hợp lý để tạo thuận lợi cho việc SV tập luyện TDTT ngoại khóa một cách hiệu quả nhất.

- Toàn bộ nhóm giải pháp này do Ban giám hiệu, các phòng ban, khoa GDTC & NT, tổ GDTC & QP phụ trách chính.

Giải pháp 3: tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lý và thỏa đáng cho đội ngũ cán bộ, GV và SV tham gia sinh hoạt tại các câu lạc bộ (CLB).

Mục đích: nhằm khích lệ tinh thần tự nguyện tham gia hướng dẫn, chỉ đạo SV tập luyện ngoài giờ của cán bộ GV tổ GDTC & QPAN cũng như nâng cao sự hứng thú, tinh thần tự giác tích cực tập luyện của SV đối với ngoại khóa.

Nội dung và cách thức thực hiện: ban giám hiệu nhà trường: ban hành quy chế khen thưởng và chính sách bồi dưỡng theo chức năng được phân cấp đối với những cán bộ GV có thành tích tốt trong hoạt động TDTT ngoại khóa.

- Tổ chức các hoạt động theo sở thích: CLB: Cầu lông, bóng đá, bóng chuyền hơi, bóng bàn... Thường xuyên tổ chức các hoạt động giao lưu TDTT cả trong và ngoài trường.

- Tích cực huy động các nguồn tài trợ về tài chính, giải thưởng...

- Có chế độ động viên, khen thưởng kịp thời thoả đáng, tạo động cơ thúc đẩy quá trình huấn luyện,

giảng dạy, tập luyện và thi đấu của cán bộ, giảng viên và SV.

Giải pháp 4: tăng cường CSVC và kinh phí cho hoạt động TDTT theo chủ trương xã hội hoá.

Mục đích: nâng cao số lượng cũng như chất lượng sân tập, trang thiết bị kỹ thuật dùng cho giảng dạy, tập luyện TDTT và tạo nguồn kinh phí đáp ứng nhu cầu tập luyện của SV.

Nội dung và cách thức thực hiện:

- Xây dựng mới, cải tạo và nâng cấp sân tập, tận dụng CSVC hiện có để cho SV sử dụng đảm bảo đủ dụng cụ để phục vụ cho quá trình học nội khóa cũng như ngoại khóa.

- Mua sắm trang thiết bị, dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện đủ về số lượng đảm bảo về chất lượng; tận dụng tối đa định mức kinh phí của nhà trường giành cho công tác GDTC và hoạt động TDTT, đồng thời vận động nguồn tài trợ của các tổ chức, cá nhân trong và ngoài nhà trường.

- Tạo điều kiện cho các em SV mượn dụng cụ, phương tiện tập luyện, mở cửa nhà tập thể chất và quản lý, hướng dẫn các em sử dụng sao cho thuận lợi và thoải mái nhất trong thời gian hợp lý.

Giải pháp 5: tăng số lượng và nâng cao trình độ chuyên môn cho cán bộ, GV; tổ chức hợp lý và có hiệu quả công tác quản lý TDTT

Mục đích: nhằm nâng cao trình độ chuyên môn, năng lực quản lý và hiệu quả hoạt động của đội ngũ cán bộ- GV GDTC.

Nội dung và cách thức thực hiện: kiến nghị với nhà trường nhận thêm nhiều cán bộ GV có trình độ chuyên môn tốt, có phương pháp giảng dạy mới- hiệu quả. Đề xuất với Ban giám hiệu nhà trường cử GV Tổ GDTC & QPAN tham gia các lớp tập huấn: bóng đá, bóng chuyền hơi, cầu lông... và các lớp tập huấn trọng tài tổ chức hàng năm.

- Tổ GDTC & QPAN xây dựng kế hoạch dự giờ, đánh giá giờ dạy theo quy định hàng năm của nhà trường.

- Xin ý kiến và chỉ đạo của nhà trường về việc khuyến khích các GV giảng dạy ngoài giờ, đóng góp vào hoạt động ngoại khóa TDTT, hỗ trợ về mặt tài chính cho những GV nào tham gia vừa mang tính chất động viên tinh thần, vừa tăng thêm thu nhập cho cán bộ giảng dạy.

Giải pháp 6: tăng cường và cải tiến hệ thống thi đấu TDTT các giải từ cấp khoa đến cấp trường. Khuyến khích khai thác các nguồn kinh phí tài trợ cho các giải đấu cũng như cho hoạt động ngoại khóa.

Mục đích: giao lưu học hỏi lẫn nhau, tăng tình hữu

ngợi, đoàn kết giữa các lớp, các khoa, tạo không khí thi đua tập luyện trong từng đơn vị. Khai thác các nguồn kinh phí để tài trợ cho các giải đấu cũng như có thêm kinh phí để duy trì các CLB, các hoạt động ngoại khóa cho SV.

Nội dung và cách thức thực hiện: GDTC giúp nâng cao sức khỏe của người tập, thi đấu TDTT giúp hoàn thiện kỹ năng- kỹ xảo vận động cũng như tăng khả năng thi đấu, giao lưu học hỏi lẫn nhau, tăng tình hữu nghị, đoàn kết giữa các lớp, các khoa, tạo không khí thi đua tập luyện trong từng đơn vị. Khai thác các nguồn kinh phí để tài trợ cho các giải đấu cũng như có thêm kinh phí để duy trì các CLB, các hoạt động ngoại khóa, cũng như hỗ trợ kinh phí cho huấn luyện viên tham gia hướng dẫn cho SV.

2.3. Tổ chức thực nghiệm

- Chúng tôi tiến hành thực nghiệm (TN) trên đối tượng 50 SV trường CĐSPLS.

- Phương pháp TN: phương pháp TN so sánh song song

- Thời gian TN: quá trình TN sư phạm được tiến hành trong thời gian 03 tháng (ứng với 01 học kỳ, cụ thể từ tháng 9/2017 tới tháng 12/2017)

- Địa điểm TN: trường CĐSPLS.

Chia thành 2 nhóm theo phương pháp bốc thăm ngẫu nhiên. Cụ thể:

- Nhóm thực nghiệm (NTN): gồm 25 SV trong đó (10 SV nam và 15 SV nữ) trường CĐSPLS. Nhóm đối tượng này được tham gia tập luyện ngoại khóa do Tổ GDTC & QPAN tổ chức tập luyện, với thời gian 03 buổi tập/1 tuần, với thời gian 90 phút, đồng thời NTN được áp dụng các giải pháp tổ chức tập luyện ngoại khóa mà đề tài đã xây dựng.

- Nhóm đối chứng: gồm 25 SV trong đó (9 SV nam và 16 SV nữ) trường CĐSPLS. Nhóm đối chứng là những SV không tham gia tập luyện ngoại khóa mà tự tổ chức tập luyện cá nhân hoặc tự tập luyện theo nhóm (không có GV hướng dẫn).

- Công tác kiểm tra, đánh giá: kiểm tra đánh giá được tiến hành ở thời điểm trước và sau TN.

2.4. Kết quả TN

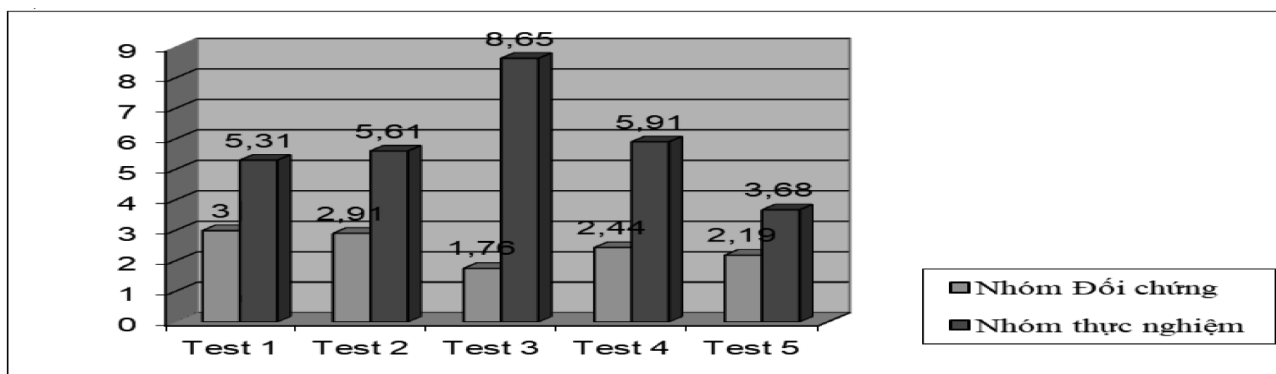
Trước TN, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của học sinh NĐC và TN bằng 5 test theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Cụ thể gồm:

Test 1: nằm ngửa gập bụng (lần/30s)

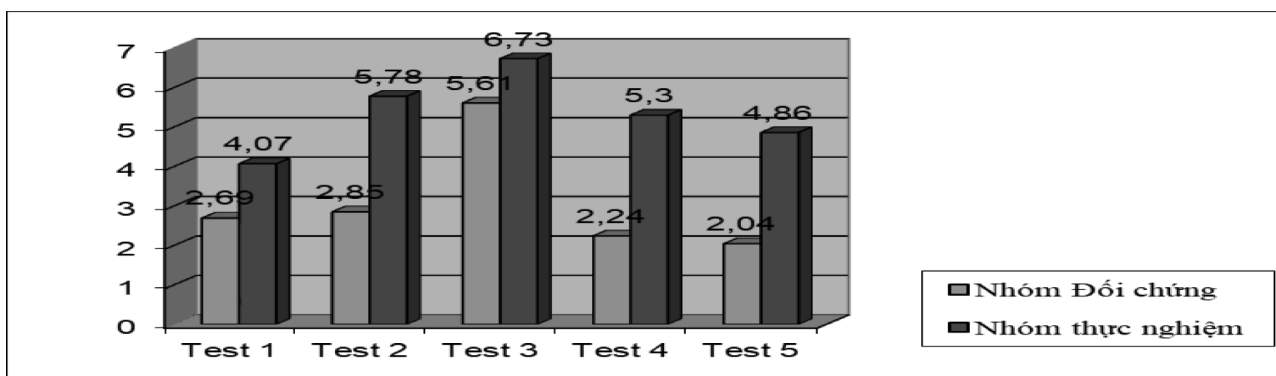
Test 2: bật xa tại chỗ (cm)

Test 3: chạy 30m XPC (s)

Test 4: chạy con thoi 4x10m (s)



Biểu đồ 1. Mức độ tăng trưởng của nam SV NTN và ĐC sau tập luyện ngoại khóa



Biểu đồ 2. Mức độ tăng trưởng của nữ SV Nvà ĐC sau tập luyện ngoại khóa

Test 5: chạy tùy sức 5 phút (m)

Thông qua TN cho thấy: trước TN, trình độ thể lực của 2 nhóm là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 5 test trên để kiểm tra trình độ thể lực của NĐC và TN. Kết quả cho thấy, sau 4 tháng TN, trình độ thể lực của NTN đã tốt hơn hẳn NĐC, chứng tỏ các giải pháp lựa chọn của chúng tôi đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Cụ thể nhịp tăng trưởng trình độ thể lực của NTN và NĐC được trình

bày ở biểu đồ 1, biểu đồ 2.

KẾT LUẬN

- Lựa chọn được 06 giải pháp giải pháp nâng cao hiệu quả tập luyện TDTT ngoại khóa cho SV trường CĐSPLS.

- Bước đầu ứng dụng các giải pháp lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các giải pháp lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT (2001), *Quyết định số 14/2001/QĐ-BGDĐT của bộ trưởng Bộ GD&ĐT về việc ban hành quy chế GDTC và y tế trường học*, ngày 3/5/2011
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV*.
3. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Trần Văn Mạnh (2007): “*Nghiên cứu tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa góp phần nâng cao thể chất sinh viên trường Đại Học Xây Dựng*” Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu cấp cơ sở, tên đề tài: “*Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả tập luyện TDTT ngoại khóa cho SV trường CĐSPLS*”, trường CĐSPLS, bảo vệ năm 2018

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 12/5/2019; ngày phản biện đánh giá: 19/6/2019; ngày chấp nhận đăng: 22/7/2019)