Lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khoá nâng cao thể lực cho sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

ThS. Trương Công Đức; ThS. Nguyễn Duy Dân; ThS. Nguyễn Viết Sáng

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 05 biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khoá nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Bước đầu ứng dụng các biện pháp lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả, kết quả, các biện pháp lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: *Biện pháp, Thể dục Thể thao ngoại khóa, thể lực, SV, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội…*

ABSTRACT:

Using regular scientific research methods, 05 methods of organizing extracurricular activities to improve strength for students of University of Pedagogy of Sports Hanoi are selected. Initial application of measures in practice and evaluation of efficiency, results, selected measures have been highly effective in improving strength of the research subjects.

Keywords: *Measures, extra-curricular physical training and sports, students, University of Pedagogy of Sports Hanoi …*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội (ĐHSP TDTT HN) là trường đào tạo giáo viên (GV) giáo dục thể chất (GDTC) cho nhà trường phổ thông các cấp. Việc giảng dạy và huấn luyện thể lực ở giai đoạn này có nhiệm vụ phát triển toàn diện và củng cố sức khỏe, nâng cao khả năng chức phận và các tố chất vận động, việc giải quyết các nhiệm vụ này được thực hiện trong quá trình thao tác huấn luyện thể lực chung và thể lực chuyên môn. Để giải quyết tốt việc phát triển thể lực cần được quan tâm không chỉ trong các giờ học chính khóa mà còn cả trong các hoạt động ngoại khóa.

Tuy nhiên, phong trào tập luyện ngoại khoá nâng cao thể lực của sinh viên (SV) do nhiều yếu tố khách quan và điều kiện chi phối đặc biệt là phụ thuộc vào mức độ nhận thức của cán bộ quản lý các cấp, giảng viên và SV. Ngoài ra còn phụ thuộc vào điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện và trình độ GV hướng dẫn, kinh phí thi đấu và tập luyện. Để đẩy mạnh phong trào tập luyện ngoại khoá nâng cao thể lực cho SV trường ĐHSP TDTT HN đòi hỏi các nhà làm công tác chuyên môn phải thay đổi cách thức quản lý đề ra các biện pháp cụ thể nhằm phát triển phong trào luyện ngoại khoá nâng cao thể lực trong SV. Nếu tìm ra những biện pháp phát triển phong trào tập luyện ngoại khoá nâng cao thể lực cho SV phù hợp, tận dụng tối đa tiềm năng của Nhà trường sẽ giúp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa, từ đó giúp nâng cao trình độ thể lực của SV.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo, 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 hoạt động Thể thao ngoại khoá của sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Tiến hành đánh giá thực trạng hoạt động Thể thao ngoại khoá cho SV Trường ĐHSP TDTT HN thông qua: Quan sát sư 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 và đội ngũ giảng viên: Hiện nay, đối với hệ Đại học chương trình GDTC gồm: Tổng cộng: 172 ĐVHT chưa kể môm Giáo dục quốc phòng (GDQP). Sau 4 năm đào tạo, SV tốt nghiệp ngành GDTC, trình độ Đại học phải đạt được các yêu cầu sau:

+ Có những phẩm chất cơ bản của người GV nhà trường XHCN Việt Nam: Thấm nhuần thế giới quan Mác - Lênin và tư tưởng Hồ Chí Minh, yêu nước, yêu CHXH, yêu học sinh, yêu nghề, có đạo đức,

tác phong của người thầy giáo, có ý thức trách nhiệm xã hội.

+ Có đủ năng lực chuyên môn và nghiệp vụ, đảm bảo những yêu cầu đổi mới mục tiêu, nội dung, phương pháp, hình thức tổ chức dạy và học, kiểm tra đánh giá kết quả giáo dục - dạy học môn giáo dục thể chất ở trường Trung học phổ thông, đáp ứng yêu cầu phát triển giáo dục THPT về quy môn, chất lượng, hiệu quả, phục vụ sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước. Có tiềm lực để không ngừng hoàn thiện trình độ đào tạo ban đầu, vươn lên đáp ứng những yêu cầu mới.

+ SV tốt nghiệp đại học chuyên ngành GDTC còn có thể làm công tác chủ nhiệm lớp, tổ chức các hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp.

- Về cơ sở vật chất của trường: ĐHSP TDTT HN là một trong những trường đào tạo GV GDTC cho Thành phố Hà Nội nói chung và cho đất nước nói riêng, có đông đảo số lượng SV theo học (khoảng 3000 SV) thì số diện tích giành cho GDTC như vậy còn nhiều hạn chế; và toàn bộ phần sân bãi giảng dạy và tập luyện này là sân ký túc xá của trường.

- Về đội ngũ giảng viên cho thấy: Trình độ chuyên môn, tư tưởng đạo đức nghề nghiệp của các đồng chí trực tiếp giảng dạy là rất tốt, về năng lực tổ chức thi đấu và khả năng hoạt động xã hội là hai nội dung cơ bản để đảm bảo cho công tác ngoại khoá đạt hiệu quả cao thì chỉ chiếm ở mức trung bình. Tuy nhiên, sự tín nhiệm trước học sinh và tinh thần học tập nâng cao trình độ của các đồng chí đã có sự cố gắng rất nhiều.

- Về thực trạng tập luyện thể thao ngoại khoá hiện nay của SV trường ĐHSP TDTT HN: Thông qua phỏng vấn SV về thực trạng tập luyện TDTT ngoại khoá của trường ĐHSP TDTT HN cho thấy: Chương trình giảng dạy nội khoá của trường ĐHSP TDTT HN đã phù hợp với chương trình khung của Bộ GD&ĐT. Tuy nhiên, theo ý kiến của cả GV và SV thì nội dung chương trình này chưa đáp ứng được nhu cầu hoạt động TDTT của SV. Kết quả được trình bầy tại bảng 1.

- Về các yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện ngoại khoá của SV trường ĐHSP TDTT HN tiến hành phỏng vấn SV về các yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện ngoại khoá cho thấy: Trong chương trình đào tạo SV ĐHSP TDTT HN phải học rất nhiều môn (theo chương trình khung của Bộ GD&ĐT), trong đó phần giảng dạy lý thuyết chưa được quan tâm đúng mức để SV hiểu một cách sâu sắc tác dụng của việc tập luyện TDTT đối với cơ thể cũng như nhiệm vụ giáo dục sau này. Trên thực tế hình thức tự tập luyện thể thao ngoại khoá phần nhiều là tập trung vào môn Bóng đá và môn Bóng bàn. Kết quả được trình bầy tại bảng 2.

2.2. Lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khoá nâng cao thể lực cho sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Tiến hành lựa chọn biện pháp biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khoá nâng cao thể lực cho SV Trường Đại học SP TDTT Hà Nội 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 thực trạng hoạt động Thể thao ngoại khoá của SV Nhà trường

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Kết quả lựa chọn được 05 biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khoá nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Cụ thể gồm:

Biện pháp 1: Nâng cao nhận thức của SV đối với môn học thể thao chính khoá nói chung và việc tập luyện thể thao ngoại khoá nói riêng.

Mục đích: Nhằm nâng cao nhận thức của SV đối với môn học thể thao chính khoá nói chung và việc tập luyện thể thao ngoại khoá.

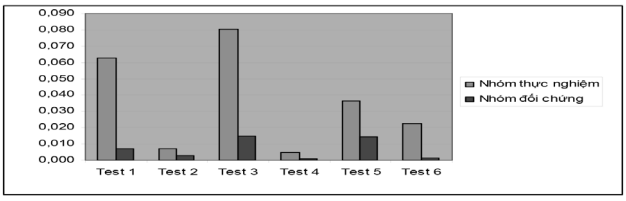
Nội dung và cách thức thực hiện:

Bảng 1. Đánh giá của SV về thực trạng tập luyện TDTT ngoại khoá của Trường ĐHSP TDTT HN (n = 125)

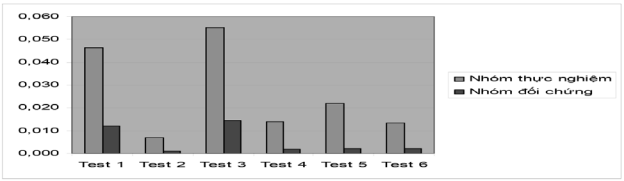
TT	Nội dung phỏng vấn	Số phiếu lựa chọn	
		Có	Tỷ lệ (%)
1	Bên cạnh giờ học nội khoá thì cần có tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khoá:		
	- Rất cần thiết	48	38,4
	- Cần thiết	53	42,4
	- Không quan trọng	24	19,2
2	Vì sao phải tăng cường tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khoá?		
	- Giờ học TDTT nội khoá quá ít, không đáp ứng nhu cầu tập luyện.	86	68,8
	- TDTT nội khoá là giờ học bắt buộc phải học theo các môn đã định trước.	20	16
3	Ngoài giờ học nội khoá, có tham gia vào các hoạt động thể thao ngoại khoá không?		
	- Thường xuyên	26	20,8
	- Thỉnh thoảng	39	28,8
	- Không tham gia	60	48

Bảng 2. Đánh giá của SV về các yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện ngoại khoá (n = 125)

TT	Nội dung phỏng vấn	Số ý kiến	Tỷ lệ (%)
1	Không có môn thể thao nào phù hợp với bản thân	30	24,0
2	Hoạt động thể thao ngoại khoá SV tập trung vào những môn nào?		
	- Bóng chuyền	82	65,6
	- Bóng bàn	65	44,8
	- Cầu lông	59	47,2
	- Bóng rổ	48	38,4
	- Bóng đá	100	80
	- Thể dục	32	25,6
	- Các môn khác...	11	8,8
3	Sân bãi, dụng cụ không đáp ứng được nhu cầu tập luyện	102	81,6
4	Không có GV chuyên môn TDTT hướng dẫn	125	100
5	Chưa có các CLB thể thao cho SV	125	100



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng thể chất của nữ nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 06 tháng thực nghiệm



Biểu đồ 2. Nhịp tăng trưởng thể chất của nam nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 06 tháng thực nghiệm

- Tuyên truyền nâng cao nhận thức và trách nhiệm của lãnh đạo nhà trường, các tổ chức đoàn thể và tập thể cán bộ, GV về tầm quan trọng của TDTT đối với công tác đào tạo thế hệ trẻ. Thông qua việc kết hợp với Đoàn thanh niên, Công đoàn GV của nhà trường tổ chức, tham gia vào các hoạt động thi đấu mang tính chất như: Tổ chức thi đấu giao lưu kỷ niệm ngày thể thao Việt Nam, tham gia các hoạt động thể thao mang tính nhân văn như: các cuộc thi chạy "Vì hoà bình", Đại hội thể dục thể thao Đại học SP TDTT Hà Nội.

- Giáo dục tuyên truyền nâng cao ý thức học tập của SV, giúp cho SV nhận thức đúng vị trí, vai trò, tác dụng của tập luyện TDTT thường xuyên trong việc nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực, rèn luyện và hình thành những kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản trong cuộc sống và học tập cũng như công tác sau này. Thông qua việc giảng dạy lý thuyết cũng như thực hành sẽ giúp cho SV có được hiểu biết về phương pháp tổ chức và tự tổ chức hoạt động thể thao, tự rèn luyện thân thể và nâng cao sức khoẻ cho bản thân.

Biện pháp 2: Cần có kế hoạch và đa dạng hoá thi đấu thể thao cho SV:

Mục đích: Tạo môi trường hoạt động thi đấu thường xuyên phong phú và đa dạng, giúp SV tiếp cận với công tác tổ chức, điều hành, trọng tài một giải thể thao qua đó nâng cao năng lực sư phạm, chuyên môn nghiệp vụ, đồng thời tuyển chọn SV vào các đội tuyển.

Nội dung và cách thức thực hiện:

Bám sát kế hoạch giảng dạy học tập trong và ngoài trường, kế hoạch năm học và sự chỉ đạo của Đảng ủy - Ban giám hiệu Trường đại học SP TDTT Hà Nội để xây dựng hệ thống các giải thi đấu thể thao trong trường như sau:

Giải thể thao truyền thống của nhà trường được tổ chức 2 năm một lần đươc tổ chức luân phiên đó là các môn: Bóng đá, bóng chuyền, bóng bàn...

Hệ thống giải thi đấu thể thao cấp bộ môn được tổ chức hàng năm: Giải thể thao của bộ môn thi đấu giữa các lớp, giải thể thao do Đoàn thanh niên tổ chức.

Những trận thi đấu thể thao giữa cán bộ GV trẻ và SV các khoa với khẩu hiệu "Chào mừng ngày thành lập Đoàn và ngày thể thao Việt Nam, chào năm học mới..." được tổ chức vào ngày 26 - 27/03 hàng năm.

Với ưu thế có nhà tập, bàn bóng đảm bảo chất lượng phù hợp với các cuộc thi đấu cho SV nên hàng năm Đại học SP TDTT Hà Nội đều tiến hành tổ chức các giải thể thao truyền thống của cán bộ GV và SV nhà trường. Qua giải này sẽ thu hút được đông đảo lượng SV tham gia tập luyện và cổ vũ.

Biện pháp 3. Xây dựng và quản lý tốt các hình thức CLB TDTT.

Mục đích: Tạo điều kiện cho đội ngũ GV, hướng dẫn viên giúp đỡ cho SV trong quá trình tập luyện dưới hình thức CLB TDTT, nhằm mang lại phong trào hoạt động TDTT cho người tập.

Nội dung và cách thức thực hiện:

Để tạo điều kiện cho sự ra đời của các CLB TDTT thực sự sẽ thu hút được đông đảo SV tham gia tập luyện, cũng như hoạt động của các CLB TDTT phải phù hợp với điều kiện tổ chức của nhà trường và chúng tôi đã tổ chức 2 CLB đó là: Bóng đá, Bóng bàn. Các CLB này sẽ hoạt động dưới sự chỉ đạo chuyên môn chung của Đoàn thanh niên Đại học SP TDTT Hà Nội.

Thời gian cho việc học ngoại khoá (hoạt động CLB): tập 2 buổi, chiều thứ 2 và chiều thứ 4 hàng tuần.

Biện pháp 4. Động viên GV có chuyên môn tham gia hướng dẫn SV luyện tập ngoại khoá.

Mục đích: Động viên kịp thời đội ngũ GV có chuyên môn, trong quá trình tập tham gia hướng dẫn SV luyện tập ngoại khoáTDTT, nhằm mang lại sự tự tin và tập hợp đông đảo SV tham gia tập luyện.

Nội dung và cách thức thực hiện:

Tiến hành phân công nhóm các GV trẻ tham gia hướng dẫn TDTT ngoại khoá ở các môn (1 GV/ 1 nhóm học/20 SV), tham gia hướng dẫn chuyên môn ở các CLB TDTT và phối hợp với Đoàn thanh niên trường đứng ra tổ chức các giải TDTT của khoa, của Đoàn, còn các GV lớn tuổi sẽ hướng dẫn, tổ chức, quản lý phong trào TDTT chung và các đội tuyển TDTT.

Biện pháp 5: Đảm bảo các chế độ ưu đãi cho SV khi tham gia đội tuyển thi đấu thể thao.

Mục đích: Nhằm tăng cường hình thức ưu đãi cho SV khi tham gia đội tuyển thi đấu thể thao và thúc đẩy phong trào tập luyện TDTT trong và ngoài giờ học mang lại nhiều hiệu quả cao trong việc tập luyệnTDTT, tạo nhiều cơ hội điều kiện để SV rèn luyện các phẩm chất, năng lực thông qua các hoạt động tập thể.

Nội dung và cách thức thực hiện:

Xây dựng các loại hình khen thưởng khác nhau như: Thưởng điểm giỏi của học phần trùng với thời gian diễn ra giải đã tham gia thi đấu; SV được thi điểm qua trình môn thể thao đang tham gia tập luyện với đội tuyển.

Cấp chứng chỉ VĐV đối với những SV đã kết thúc học TDTT nội khoá mà lại có liên tiếp tham gia đội tuyển ở năm học cuối.

Đảm bảo kinh phí cho việc tập luyện và thi đấu một cách hợp lý trong thời gian tham gia tập luyện và thi đấu ở đội tuyển nhà trường.

2.3. Kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của học sinh nhóm đối chứng (NĐC) và nhóm thực nghiệm (NTN) bằng 06 test theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ GD&ĐT. Cụ thể gồm:

Test 1: Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)

Test 2: Chạy 30m XPC (s)

Test 3: Bật xa tại chỗ (cm)

Test 4: Chạy 30m XPC (s)

Test 5: Chạy con thoi 4x10m (s)

Test 6: Chạy tuỳ sức 5 phút (m)

Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ thể lực của 2 nhóm là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 6 test trên để kiểm tra trình độ thể lực của NĐC và NTN. Kết quả cho thấy, sau 03 tháng thực nghiệm, trình độ thể lực của NTN đã tốt hơn hẳn NĐC, chứng tỏ các biện 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.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khoá nâng cao thể lực cho SV Trường ĐHSP TDTT HN

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT (2001), *Quyết định số14/2001 QĐ-BGDĐT của bộ trưởng bộ Giáo dục và đào Bộ tạo 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 học sinh, SV.*

3. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, trường Đại học TDTT Bắc Ninh: "Nghiên cứu ứng dụng một số biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khoá nâng cao thể lực cho SV Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội", bảo vệ năm 2016.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 5/12/2019; ngày phản biện đánh giá: 21/1/2020; ngày chấp nhận đăng: 24/2/2020)