

Lựa chọn giải pháp phát triển hoạt động thể dục thể thao nâng cao thể lực cho sinh viên trường Đại học Lao động Xã hội

ThS. Nguyễn Thị Ngọc Linh, ThS. Nguyễn Thị Hường

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 04 nhóm giải pháp (GP) phát triển hoạt động thể dục thể thao (TDTT) nâng cao thể lực cho sinh viên (SV) Trường Đại học Lao động Xã hội (ĐHLĐXH) để phát triển thể lực cho SV Trường ĐHLĐXH. Bước đầu ứng dụng các GP lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả, kết quả, các GP 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 HL XH...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường ĐHLĐXH luôn quan tâm đặc biệt đến chất lượng đội ngũ cán bộ giảng dạy, quản lý, coi đây như là nhân tố quyết định đến chất lượng đào tạo. Thông qua các hoạt động như cử đi đào tạo, bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn đội ngũ hiện có; thu hút đội ngũ cán bộ, giảng viên có trình độ cao đến làm việc tại Trường mà đội ngũ cán bộ, giảng viên của nhà trường không ngừng phát triển cả về số lượng và chất lượng. Hiện nay nhà trường chỉ có 2 tiết/tuần, trong khi nhiệm vụ học tập được trang bị nhiều nội dung nên cần thiết phải tiến hành tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa là vấn đề cần thiết.

Tuy nhiên, qua quan sát thực tế tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm phát triển thể lực cho SV Trường ĐHLĐXH cho thấy việc tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa chưa tận dụng được những tiềm năng của Nhà trường nên hiệu quả chưa cao. Nếu tìm ra những GP phát triển hoạt động hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho SV Trường ĐHLĐXH 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 sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo, quan sát sự phạm, phỏng vấn và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng động cơ và mức độ tập luyện TDTT ngoại khóa của SV Trường ĐHLĐXH

ABSTRACT:

Using routine scientific research methods to select 04 groups of solutions (GoSs) to develop physical and sports (P&S) activities to improve physical strength for students from University of Social and Labor Affairs (ULSA). Initially applying the selected GoSs in practice and evaluating the effectiveness, results, the selected GoSs have been highly effective in improving fitness for the study subjects.

Keywords: solutions, extracurricular sports, physical strength, students, University of Social and Labor Affairs.

Tiến hành đánh giá thực trạng động cơ và mức độ tập luyện TDTT ngoại khóa của SV Trường ĐHLĐXH thông qua quan sát sự phạm; phỏng vấn trực tiếp và phỏng vấn bằng phiếu hỏi đối với SV tại tNhà trường. Kết quả cho thấy:

- Về chất lượng, số lượng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện TDTT ngoại khóa cho SV Trường ĐHLĐXH còn thiếu cả về số lượng và chất lượng so với nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của Nhà trường.

- Về đội ngũ cán bộ làm công tác GDTC của các trường còn thiếu về số lượng và chưa được cập nhật các kiến thức mới cũng như đào tạo lại một cách thường xuyên.

- Về động cơ tập luyện NK TDTT.

- + Động cơ tập luyện TDTT với mục đích để được giải trí chiếm tỉ lệ cao từ 45% đến 52%.

- + Tỉ lệ tham gia hoạt động NK TDTT để mở rộng giao lưu, học hỏi, mở rộng các mối quan hệ xã hội chiếm tỷ lệ từ: 10%, đến 25%.

- + Tỉ lệ tham gia để nâng cao sức khỏe, thể lực chiếm tỉ lệ thấp SV chưa thực sự quan tâm tới việc nâng cao sức khỏe, nâng cao thể lực chiếm tỷ lệ từ: 6.25% đến 10%.

- + Tỉ lệ tham gia NK TDTT để tập luyện tốt các môn thể thao, các bài tập thể dục trong giờ học khoa chiếm tỷ lệ khá cao từ: KT 12.5% đến 30%. Như vậy động cơ tham gia tập luyện NK TDTT của SV Trường ĐHLĐXH chủ yếu để thỏa mãn nhu cầu vận động giải trí, giao lưu.

- Về mức độ tập luyện NK TDTT.

+ Mức độ tham gia tập luyện Ngoại khóa thường xuyên chiếm tỉ lệ thấp từ: 8% đến 20%.

+ Mức độ tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thỉnh thoảng chiếm tỉ lệ cao nhất từ: khoa KT 26.0% đến 50 %. Như vậy cho thấy SV không thường xuyên tham gia hoạt động NK TDTT hoàn toàn chiếm ưu thế.

- Về nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa SV Trường ĐHLĐXH cho thấy: Phần lớn SV cho rằng cần thiết phải tổ chức hoạt động giảng dạy các môn TDTT ngoại khóa chiếm tỷ lệ 86.25 và 86.67% SV có nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa theo hình thức CLB điều này cho thấy rằng SV đã nhận thức được ý nghĩa vai trò của hoạt động TDTT

- Về nội dung hoạt động TDTT ngoại khóa SV Trường ĐHLĐXH. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: các môn thể thao được SV tham gia tập luyện là Bóng chuyền, Cầu lông, Bóng rổ, phù hợp với nội dung môn học thể dục. Đây là những môn thể thao phổ biến, hấp dẫn, lôi cuốn người tập. Tuy nhiên tỷ lệ phần trăm SV tham gia tập luyện ngoại khóa chưa cao.

- Về thực trạng về hình thức hoạt động TDTT ngoại khóa. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: các hình thức tự tập luyện chiếm tỉ lệ đông nhất tiếp theo là hình thức tập luyện theo nhóm lớp, Hình thức tập theo đội tuyển, CLB chiếm tỉ lệ thấp. Ta thấy hình thức tự tập luyện NK TDTT của SV chiếm tỉ lệ cao tức là SV tham gia tập luyện NK TDTT đều do tự phát, không theo tổ chức, không có người hướng dẫn.

- Phân tích nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của SV Trường ĐHLĐXH cho thấy: Tập luyện TDTT ngoại khóa nói chung chưa trở thành thói quen trong đời sống SV và không thường xuyên. Mức độ tham gia tập ngoại khóa không thường xuyên. Tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa của SV mang tính tự phát và tùy thuộc vào hoàn cảnh điều kiện của SV... Đặc biệt hoạt động NK TDTT thiếu sự quan tâm đầu tư về cơ sở vật chất kinh phí, sự phối hợp của Đoàn thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh với Ban Giám Hiệu nhà trường trong công tác tổ chức, xây dựng các hoạt động TDTT ngoại khóa.

2.2. Lựa chọn GP phát triển hoạt động TDTT nâng cao thể lực cho SV Trường ĐHLĐXH

Tiến hành lựa chọn GP phát triển hoạt động TDTT

nâng cao thể lực cho SV Trường ĐHLĐXH để theo các bước:

- Lựa chọn quan tham khảo tài liệu
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các giáo viên 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.

Chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn cán bộ quản lý, giảng viên bộ môn GDTC. Kết quả phỏng vấn được thể hiện ở bảng 3

Kết quả lựa chọn được 4 nhóm GP tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa để nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Cụ thể gồm:

2.2.1. Nhóm GP quản lý và chỉ đạo phong trào NK TDTT

* GP1: Nâng cao nhận thức của cán bộ, giảng viên và SV đối với việc quan tâm phát triển NK TDTT.

+ Mục đích của GP

- Nhằm nâng cao nhận thức cho SV, tăng cường sự quan tâm của cán bộ, giảng viên đối với phong trào TDTT, có nhận thức đúng đắn về vai trò của NK TDTT và GP này là tiền đề cho các GP tiếp theo.

+ Nội dung của GP

- Phối hợp với các phòng ban chức năng trong nhà trường quán triệt các chỉ thị, nghị quyết của Đảng và Nhà nước về môn học GDTC.

- Giảng viên giảng dạy thể dục 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 TDTT.

- Tổ chức cuộc thi tìm hiểu về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT thông qua hội thảo, tọa đàm.

- Theo dõi trên các phương tiện thông tin đại chúng về các thông tin TDTT của nước ta và thế giới.

Tuyên truyền nâng cao nhận thức trách nhiệm của lãnh đạo nhà trường. Bởi nhận thức của không ít lãnh đạo các trường thì môn học GDTC hay TDTT trường học vẫn chưa được đánh giá cao, chỉ là một môn học phụ có hay không cũng chẳng ảnh hưởng mấy. GV GDTC ngoài việc lên lớp hoàn thành nhiệm vụ, cần có trách nhiệm tâm huyết với công tác NK TDTT bằng cách kiên trì thuyết phục giải thích chứng minh lợi ích thiết thực NK TDTT mang lại cho người tập, có ý nghĩa lâu dài mang tầm chiến lược ảnh hưởng đến sức khỏe, tầm vóc, trí tuệ của thế hệ trẻ. Thuyết phục bằng các

Bảng 1. Kết quả điều tra thực trạng tập luyện ngoại khóa TDTT của SV Trường ĐHLĐXH (n = 235)

TT	Nội dung	KT (n = 65)		CTXH (n = 43)		QLNL (n = 74)		QTKD (n = 14)		BHXH (n = 40)	
		SL	%	SL	%	SL	%		%	SL	%
1	Bóng chuyền	35	53.84	40	93.02	42	56.75	8	57.14	25	62.5
2	Cầu lông	40	61.53	25	58.13	52	70.27	9	64.28	31	77.5
3	Điền kinh	3	4.61	5	11.62	9	12.16	2	14.28	6	15
4	Bóng rổ	55	84.61	27	62.79	62	83.78	13	92.85	28	70
5	Thể dục	2	3.07	5	11.62	3	4.05	2	14.28	4	10
6	Môn khác	9	13.84	6	13.95	10	13.51	3	21.42	2	5

Bảng 2. Thực trạng hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa (n = 235)

TT	Hình thức	KT (n = 64)		CTXH (n = 43)		QLNL (n = 74)		QTKD (n = 14)		BH (n = 40)	
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
1	Đội tuyển	8	12.5	7	16.27	15	20.27	2	14.28	7	17.5
2	Nhóm lớp	15	23.43	9	20.93	15	20.27	3	21.42	7	17.5
3	Clb	10	15.62	11	25.58	12	16.21	1	7.14	6	15
4	Tự tập	31	48.43	16	37.20	31	41.89	8	57.14	20	50

Bảng 3. Đánh giá tầm quan trọng và tính thực tiễn của các biện pháp (n = 30)

TT	Biện pháp	Không cần thiết		Cần thiết		Rất cần thiết	
		SL	%	SL	%	SL	%
1	Nhóm biện pháp: Quản lý và chỉ đạo phong trào NK TDTT						
	- Biện pháp 1: Nâng cao nhận thức của cán bộ, giảng viên và SV đối với việc quan tâm phát triển NK TDTT	0	0	4	13.33	26	86.67
	- Biện pháp 2: Có cơ chế chính sách hợp lý cho giảng viên, cán bộ và SV tham gia các hoạt động thể thao ngoại khóa, đội tuyển thi đấu thể thao	0	0	6	20	24	80
	- Biện pháp 3: Biện pháp tổ chức đa dạng hoá các hoạt động NK TDTT cho SV. Tổ chức các giải thi đấu thể thao toàn trường	0	0	3	10	27	90
2	Nhóm biện pháp về xây dựng chương trình học tập môn Thể dục theo hướng tổ chức câu lạc bộ TDTT tự chọn	0	0	9	30	21	70
3	Nhóm biện pháp phát triển cơ sở vật chất						
	- Biện pháp 1: Cải tạo, mua sắm, trang bị bổ sung, nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi dụng cụ phục vụ tập luyện	0	0	7	23.33	23	76.67
	- Biện pháp 2: Tổ chức và sử dụng tối ưu các cơ sở vật chất và nguồn lực sẵn có của trường trong thực hiện hoạt động ngoại khóa	0	0	3	10	27	90

văn bản, nghị quyết, văn bản chỉ đạo công tác TDTT, luật TDTT. Về thực tiễn nâng cao thành tích TDTT của nhà trường, lối sống đạo đức của SV lành mạnh trong sáng do tránh xa tệ nạn XH.

Để công tác GDTC nói chung và hoạt động Ngoại khóa TDTT được tiến hành có hiệu quả chúng tôi đề xuất với lãnh đạo BGH chỉ đạo giao trách nhiệm, nhiệm vụ cho GV TDTT, cán bộ Đoàn thanh niên, GV GDTC đề xuất và trực tiếp tổ chức các hoạt động NK TDTT, phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao, nâng cao chất lượng GDTC. Nâng cao nhận thức của cán bộ giảng viên, SV đối với việc quan tâm phát triển công tác hoạt động thể thao ngoại khóa.

+ Tổ chức thực hiện:

Bằng nhiều hình thức tuyên truyền giáo dục như: Thông qua giờ học nội khóa, các buổi sinh lớp, các bảng tin thể thao, các buổi sinh hoạt câu lạc bộ, các cuộc hội thảo và thi tìm hiểu về TDTT...

* GP2: Có cơ chế chính sách hợp lý cho giảng viên, cán bộ và SV tham gia các hoạt động thể thao ngoại khóa, đội tuyển thi đấu thể thao.

Mục đích: Cải tiến chế độ, chính sách thoả đáng cho đội ngũ GV, cán bộ và SV tham gia hoạt động tập luyện và thi đấu thể thao. Khuyến khích các cá nhân có thành tích trong công tác TDTT.

Nội dung GP:

Vận dụng các chế độ chính sách quy định, xây dựng và ban hành chính sách đãi ngộ cụ thể.

Trường ĐHLĐXH nhiệm vụ của GV GDTC cũng khá bận rộn: GV GDTC vừa phải lên lớp môn GDTC, huấn luyện TT NK, và phụ trách huấn luyện quân sự, tổ chức thi đấu...cùng các hoạt động văn hóa thể thao, XH khác của nhà trường. GV GDTC người trực tiếp giảng dạy giờ GDTC. Chính vì vậy, cần có cơ chế chính sách hợp lý, thoả đáng cho giảng viên tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa, hỗ trợ kinh phí khi tham gia hướng dẫn hoạt động thể thao ngoại khóa và huấn luyện các đội tuyển tham gia thi đấu. Khen thưởng cho SV tham gia đoạt giải tại các cuộc thi đấu thể thao, tham gia hoạt động và thi đấu ở đội tuyển sẽ có kinh phí cho việc tập luyện và thi đấu hợp lý.

* GP3: GP tổ chức đa dạng hoá các hoạt động NK TDTT cho SV. Tổ chức các giải thi đấu thể thao toàn trường.

Mục đích của GP: Tạo môi trường hoạt động thi đấu thường xuyên và đa dạng, giúp SV tiếp cận với công tác tổ chức, điều hành một giải thi đấu các môn thể thao, qua đó nâng cao năng lực thể chất cho SV, đồng thời phát hiện ra SV có năng khiếu thể thao.

Nội dung GP:

Bộ môn GDTC và các đơn vị có liên quan thường xuyên tổ chức các giải thi đấu thể thao. Tăng cường các giải thi đấu thể thao nội bộ hàng năm cho SV, thông qua hình thức thi đấu thể thao mới thúc đẩy được thể thao phát triển.

Việc tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa phải được

sự quan tâm chỉ đạo của BGH Nhà trường và các đoàn thể quần chúng, các cấp lãnh đạo trong nhà trường.

2.2.2. Nhóm GP về xây dựng chương trình học tập môn Thể dục theo hướng tổ chức câu lạc bộ TDTT tự chọn

+ Mục đích của GP

Nhằm đáp ứng nhu cầu thiết thực của SV tham gia rèn luyện thân thể, tạo môi trường vui chơi giải trí lành mạnh, theo quy định của nhà trường, đạt thành tích cao trong thi đấu các môn thể thao tại các giải thi đấu của trường, của ngành tổ chức.

+ Nội dung GP

- Tuyên truyền nâng cao nhận thức về loại hình hoạt động tập luyện thi đấu các môn thể thao ngoại khóa.

- Bám sát sự chỉ đạo của Đảng ủy, Ban giám hiệu, có quy chế quy định, chương trình hoạt động cụ thể.

- Tổ chức các hoạt động ngoại khóa theo hướng câu lạc bộ tự chọn, góp phần hoàn thiện các nội dung học tập của giờ học chính khóa môn học thể dục và rèn luyện các tiêu chuẩn các tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

- Tổ chức hướng dẫn các hoạt động tự tập luyện, rèn luyện thân thể.

- Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu thể thao cho SV, lôi cuốn đông đảo SV tham gia vào các hoạt động và tham gia cổ vũ. Xây dựng các đội tuyển duy trì tập luyện và thi đấu thường xuyên.

- Các đơn vị tham gia chỉ đạo

- Ban giám hiệu nhà trường là thường trực tổ chức, điều hành trực tiếp tổ môn thể dục của nhà trường. Phối hợp các phòng chức năng, Công đoàn, Đoàn thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh, các giảng viên chủ nhiệm.

2.3. Nhóm GP phát triển cơ sở vật chất.

* GP1: Cải tạo, mua sắm, trang bị bổ sung, nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi dụng cụ phục vụ tập luyện.

+ Mục đích: Để nâng cấp, cải tạo cơ sở vật chất, sân bãi tập luyện đảm bảo cho những điều kiện cần thiết phục vụ cho giảng dạy chính khóa, cũng như các hoạt động ngoại khóa các môn thể thao khác của SV.

+Nội dung GP:

- Tiến hành cải tạo, sửa chữa nâng cấp cơ sở tập

luyện, sân bãi nhà thi đấu, dụng cụ tập luyện... để có thể tận dụng tối đa điều kiện cơ sở vật chất của trường phục vụ giảng dạy chính khóa và hoạt động tập luyện ngoại khóa.

- Xây dựng phương án sử dụng sân bãi, nhà tập theo từng đối tượng tập luyện, quy chế sử dụng trang thiết bị.

- Kiến nghị lãnh đạo nhà trường trong quy hoạch xây dựng nhà trường, đảm bảo có kế hoạch xây dựng mới, cải tạo nâng cấp các sân bãi tập luyện hiện có.

- Sửa chữa, mua mới trang thiết bị dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện môn thể dục trong giờ học chính khóa, cũng như ngoại khóa đủ về số lượng và đảm bảo tiêu chuẩn chất lượng.

- Tạo điều kiện cho mượn dụng cụ, phương tiện tập luyện, mở nhà tập... để SV có điều kiện tập luyện thoải mái trong thời gian rảnh rỗi.

*GP2: Tổ chức và sử dụng tối ưu các cơ sở vật chất và nguồn lực sẵn có của trường trong thực hiện hoạt động ngoại khóa TDTT trường.

+Mục đích của GP:

Phát huy tối đa nguồn lực có sẵn về cơ sở vật chất của nhà trường từ đó xây dựng mô hình hoạt động ngoại khóa TDTT có hiệu quả một cách thực sự.

+Nội dung của GP:

GP này thể hiện ở các cấp độ sau đây:

- Cấp độ 1: Liên kết giữa các trường để tận dụng thể mạnh của mỗi trường, để tăng cường việc dạy học môn Thể dục theo hình thức ngoại khóa. Để thực hiện được GP này trước tiên phải cho phép SV có thể học và được xác nhận kết quả học tập theo chủ đề tự chọn môn học ngoại khóa ở một trường khác nơi mình học.

- Cấp độ 2: Kêu gọi và cho phép các câu lạc bộ, các trung tâm văn hóa, trung tâm giáo dục thường xuyên được tiến hành dạy học một số chủ đề và xác nhận kết quả học tập của SV (theo kinh nghiệm của Canada)

- Cấp độ 3: Về lâu dài phải có một quyết sách mạnh mẽ về đầu tư xây dựng cơ sở vật chất và nguồn lực cho mỗi trường.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 4 nhóm GP tổ chức hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho SV Trường ĐHLĐXH.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Đình Bẩm (2005), *Một số vấn đề cơ bản về quản lý thể dục thể thao, tài liệu chuyên khảo dành cho học viên cao học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 2. Nguyễn Găng (2000): *Nghiên cứu xây dựng mô hình câu lạc bộ TDTT hoàn thiện các trường đại học và chuyên nghiệp thành phố Huế*. Luận văn thạc sỹ giáo dục học, Trường đại học TDTT Bắc Ninh.
 3. Nguyễn Quốc Huy (2009), *Nghiên cứu một số yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động TDTT ngoại khóa của học viên quân sự Học viện Kỹ thuật quân sự*, Luận văn Thạc sỹ giáo dục học, Đại học TDTT Bắc Ninh.
- Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả nghiên cứu đề tài cấp cơ sở: phát triển hoạt động ngoại khóa tdtđ nâng cao thể lực cho SV Trường ĐHLĐXH, bảo vệ năm 2016.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 14/9/2020; ngày phản biện đánh giá: 16/10/2020; ngày chấp nhận đăng: 12/12/2020)