

Xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn cầu lông nhằm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên trường Đại học Xây dựng

TÓM TẮT:

Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường qui, đề tài tiến hành đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất (GDTC), nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông và xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa (TLNK) môn Cầu lông cho sinh viên (SV) Trường Đại học Xây dựng (ĐHXD). Kết quả nghiên cứu đã góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho SV Trường ĐHXD.

Từ khóa: Thực trạng; GDTC; ngoại khóa; chương trình; môn Cầu lông; Trường ĐHXD

ABSTRACT:

Through the use of scientific research methods; the status of physical education and the need to participate in extracurricular training in Badminton have been evaluated; the Badminton extra-curricular training program for students of the National University of Civil Engineering has been constructed, which contribute to improving the efficiency of physical education for students of the National University of Civil Engineering.

Keywords: Status; physical education; extracurricular; program; badminton; National University of Civil Engineering

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua, Trường ĐHXD đã thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy chính khóa cũng như công tác GDTC trong nhà trường, ngoài ra nhà trường đã tổ chức được nhiều hoạt động ngoại khóa dưới dạng các câu lạc bộ các môn thể thao, góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong nhà trường. Hiện nhà trường đang có 06 Câu lạc bộ (CLB) các môn thể thao như: Bóng đá, bóng bàn, bóng rổ, cầu lông, võ và quần vợt...

Bên cạnh chương trình học tập và rèn luyện theo quy định, nhà trường chưa có chương trình TLNK cho SV. Các CLB theo sở thích được xây dựng trên tinh thần tự nguyện chọn lựa các môn thể thao. Qua điều tra ban đầu cho thấy đa số SV có sở thích môn Cầu

ThS. Nguyễn Thị Thanh Nhân ■



(Ảnh minh họa)

lông, Bóng đá, Bóng chuyền song hiện nay nhà trường chưa có điều kiện tổ chức TLNK.

Cầu lông là môn thể thao được nhiều SV ưa thích, có điều kiện về cơ sở sân bãi, có giáo viên chuyên sâu so với các môn thể thao khác. Từ những luận cứ và nhu cầu thực tế trên tiến hành nghiên cứu: “Xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông nhằm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Xây dựng”.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, kiểm tra sơ phạm, thực nghiệm sơ phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng về công tác GDTC cho SV trường ĐHXD

Nhằm tìm hiểu thực trạng về công tác GDTC cho SV trường ĐHXD, đề tài đã tiến hành phỏng vấn các giảng viên, chuyên gia... Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng công tác GDTC của trường Đại học Xây dựng (n = 35)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
1	Đánh giá công tác GDTC		
	Đáp ứng yêu cầu của Bộ, Kỹ thuật đánh cầu (phải, trái thấp tay) và của nhà trường	12	34.29
	Đáp ứng từng phần yêu cầu	23	65.71
	Chưa đáp ứng	0	0.00
2	Những vấn đề mà công tác GDTC cần tập trung		
	- Đăng uỷ Ban giám hiệu luôn cân quan tâm	33	94.28
	- Cần củng cố công tác quản lý khoa GDTC - GDQP	29	82.85
	- Cần nâng cao chất lượng giáo viên TDTT	31	88.57
	- Phải cải tiến phương pháp giảng dạy TDTT phù hợp điều kiện nhà trường	31	88.57
	- Cần phải tăng cường cơ sở vật chất sân bãi	5	14.28
	- Tăng kinh phí dành cho hoạt động thể thao	34	97.14
	- Cần tổ chức các hoạt động thể thao.	32	91.42
	- Cần tổ chức các giải thể thao, câu lạc bộ, đội tuyển.	35	100
3	Công tác tổ chức bộ môn		
	- Công tác kế hoạch bộ môn:	-	-
	+ Đã làm thường xuyên	8	22.85
	+ Chưa thường xuyên	8	22.85
	- Xây dựng lại chương trình, nội dung giảng dạy	21	60
	- Đưa kết quả môn học GDTC vào bảng điểm như các môn học khác	31	88.57
4	Công tác kế hoạch tổ chức		
	- Công tác chỉ đạo, kiểm tra chuyên môn với giáo viên	-	-
	+ Thường xuyên	14	40
	+ Chưa thường xuyên	21	60
	- Công tác hướng dẫn SV tập luyện ngoại khoá của giáo viên	-	-
	+ Thường xuyên	0	0.00
	+ Thỉnh thoảng	10	28.57
	+ Chưa có	25	71.43

Qua bảng 1 cho thấy: Công tác GDTC trong những năm qua được đánh giá là đã đáp ứng từng phần những yêu cầu đặt ra của nhà trường và chương trình GDTC của Bộ GD & ĐT. Trong những năm tới, để nâng cao chất lượng công tác GDTC trong nhà trường, thì cần quan tâm đến những vấn đề mà các ý kiến phỏng vấn tập trung lựa chọn, bao gồm:

- Cần sự quan tâm hơn của lãnh đạo nhà trường.
- Cần nâng cao chất lượng, trình độ của giáo viên.
- Cần phải tăng kinh phí dành cho công tác giảng dạy và tập luyện TDTT.
- Cần củng cố công tác quản lý bộ môn, cải tiến phương pháp tổ chức giảng dạy nội khoá và tổ chức các hoạt động ngoại khoá đáp ứng nhu cầu tập luyện và rèn luyện thân thể của SV.
- Cần tăng cường tổ chức các giải thể thao nhiều hơn, tổ chức và thành lập các câu lạc bộ các môn thể

thao thu hút SV có năng khiếu và ham thích các môn thể thao tập luyện.

2.2. Nhu cầu tập luyện ngoại khoá và nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khoá môn Cầu lông

Để tìm hiểu về tâm tư và nhu cầu tập luyện ngoại khoá, đề tài đã tiến hành phỏng vấn 305 SV trường ĐHXD. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2

Qua bảng 2 cho thấy:

- Động cơ tập luyện của SV chủ yếu là do ham thích thể thao (chiếm 47.7%). Một số lớn nhận thấy tác dụng của RLTT (31.2%).

- Hoạt động ngoại khoá, tự tập luyện của SV, thì tỷ lệ SV được hỏi không tập TDTT cũng chiếm tỷ lệ 60.1%, còn 38.5% thì thỉnh thoảng có tham gia tập số tập thường xuyên chiếm rất ít chỉ đạt 3.1%.

- Những yếu tố được đánh giá là ảnh hưởng đến

tập luyện ngoại khoá, rèn luyện thân thể của SV là không có tổ chức, giáo viên hướng dẫn (62.2%) và cũng một phần do chương trình học tập nặng nề nên thiếu thời gian.

- Nhu cầu tham gia tập luyện dưới các hình thức câu lạc bộ, lớp ngoại khoá có giáo viên hướng dẫn thì được SV đánh giá rất cao, số phiếu hỏi có nguyện vọng tham gia chiếm đến 75.0%, trong đó SV năm thứ nhất chiếm đến 7% - 4.0%.

2.3. Xây dựng chương trình TLNK môn Cầu lông nâng cao chất lượng GDTC cho SV Trường ĐHXD

Căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất, trang thiết bị, khả năng giảng dạy và huấn luyện của đội ngũ giáo viên, nhu cầu lựa chọn giờ học ngoại khóa môn Cầu lông, mục đích, nhiệm vụ, yêu cầu của chương trình môn học của Trường ĐHXD, đề tài đã nghiên cứu và xây dựng chương trình TLNK môn Cầu lông cho SV Trường ĐHXD là hoàn toàn có cơ sở và có tính khả thi.

2.4. Tổ chức thực nghiệm

Việc ứng dụng chương trình TLNK môn Cầu lông nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho đối tượng nghiên cứu được tiến hành trong thời gian 6 tháng. Đối tượng thực nghiệm được đề tài lựa chọn ngẫu nhiên là 20 nam SV năm được chia làm 2 nhóm, đang học tập tại trường để đảm bảo khách quan trong quá trình thực nghiệm. Kết quả trước thực nghiệm được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Tất cả các chỉ số về thể lực chung và thể lực chuyên môn kiểm tra ở các thời điểm sau 6 tháng thực nghiệm cho thấy kết quả kiểm tra sự phát triển thể lực đều có sự tăng trưởng đáng kể sau thời gian thực nghiệm. Cụ thể: Sau 6 tháng thực nghiệm, thành tích kiểm tra các Test thể hiện ở

Bảng 2. Thực trạng nhu cầu tập luyện ngoại khoá của SV trường ĐHXD (n = 305)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
1	Động cơ tập luyện TDTT:		
	- Ham thích	132	43.3
	- Nhận thấy tác dụng của RLTT	92	30.2
	- Bắt buộc	33	10.1
	- Không có điều kiện	49	16.1
2	Số SV tập luyện ngoại khoá:		
	- Thường xuyên	10	3.2
	- Thỉnh thoảng	114	37.4
	- Không tập	184	60.0
3	Yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện ngoại khoá:		
	- Không có giáo viên hướng dẫn	188	61.6
	- Không có thời gian	32	10.4
	- Không có đủ điều kiện sân bãi dụng cụ tập luyện	30	9.8
	- Không được sự ủng hộ ban bè	29	9.5
	- Không ham thích môn thể thao nào	22	7.2
4	Nhu cầu tham gia tập luyện tại các câu lạc bộ thể thao		
	- Rất muốn	226	74.0
	- Bình thường	61	20.0
	- Không cần thiết	22	7.2

t_{tính} > hơn t_{bảng} ở ngưỡng P < 0.05, nghĩa là sự khác biệt về thành tích trước và sau thực nghiệm là đáng kể.

Như vậy với kết quả thu được đã cho thấy chương trình tập luyện được lựa chọn và xây dựng sau 06 tháng thực nghiệm đã đưa đến kết quả khả quan về thể lực cho SV CLB Cầu lông trường ĐHXD.

Bảng 3. Cấu trúc chi tiết chương trình môn học ngoại khóa Cầu lông

TT	Nội dung	Số giờ	Học phần I	Học phần II
1	Lý thuyết	6		
	- Ý nghĩa, tác dụng và lịch sử phát triển của môn Cầu Lông		2	
	- Nguyên lý cơ bản của các động tác		2	
	- Luật Cầu lông			2
2	Thực hành	50		
	- Kỹ thuật động tác	22	14	8
	- phối hợp động tác, kỹ thuật	6	2	4
	- Phối hợp kỹ - chiến thuật	8	4	4
	- Các loại hình chiến thuật	6	2	4
	- Phát triển thể lực	4	2	2
	- Thi đấu và trọng tài	4		4
3	Thi hoặc kiểm tra	4	2	2
	Tổng cộng	60	30	30

Bảng 4. Diễn biến thể lực và nhịp độ tăng trưởng của SV Trường ĐHXD, trước thực nghiệm và sau thực nghiệm 6 tháng

TT	Test	Kết quả kiểm tra	Trước thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)	Sau 6 tháng thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)	So sánh		Nhịp độ tăng trưởng (W%)
					t	p	
	Thể lực chung						
1	Chạy 30m (giây)		5.5 $\pm$ 0.34	5.1 $\pm$ 0.28	2.35	<0.05	7.54%
2	Nằm sấp chống đẩy 30 giây(lần)		28.62 $\pm$ 2.61	31.77 $\pm$ 2.51	2.13	<0.05	10.46%
3	Chạy 1500m (phút)		6.65 $\pm$ 0.24	6.35 $\pm$ 0.14	2.50	<0.05	4.68%
	Thể lực chuyên môn						
1	Di chuyển ra 2 góc gần lưới 10 lần (tính giây)		27.20 $\pm$ 2.11	24.43 $\pm$ 2.15	2.55	<0.05	10.76%
2	Di chuyển 2 góc cuối sân 10 lần (tính giây)		32.13 $\pm$ 2.65	30.27 $\pm$ 2.62	2.50	<0.05	5.98%
4	Đứng tại chỗ đập cầu liên tục 30 giây (tính lần)		48.12 $\pm$ 4.03	50.27 $\pm$ 4.42	2.60	<0.05	4.57%

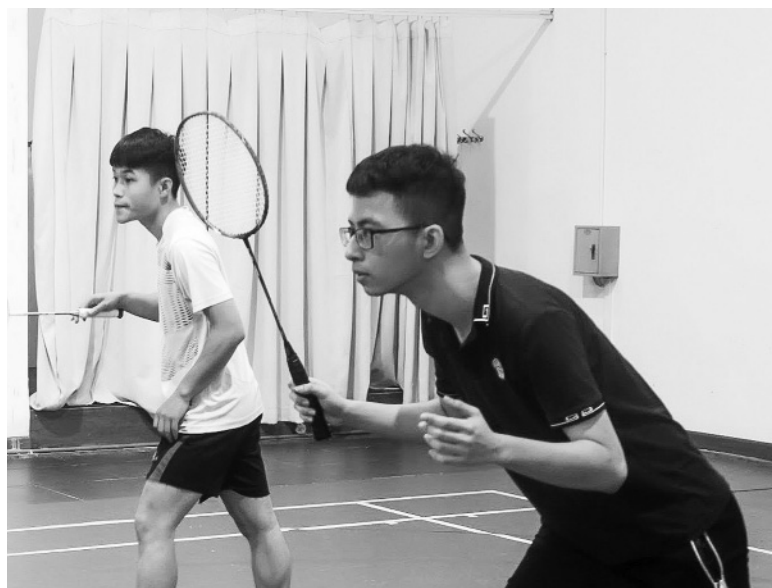
P0.05 = 2.145

3. KẾT LUẬN

- Công tác GDTC trong những năm qua được đánh giá là đã đáp ứng từng phần những yêu cầu đặt ra của nhà trường và chương trình GDTC của Bộ GD & ĐT tuy nhiên: Cần sự quan tâm hơn của lãnh đạo nhà trường, nâng cao chất lượng, trình độ của giáo viên, tăng kinh phí dành cho công tác giảng dạy và tập luyện TDTT, củng cố công tác quản lý bộ môn, cải tiến phương pháp tổ chức giảng dạy nội khoa và tổ chức các hoạt động ngoại khoá đáp ứng nhu cầu tập luyện và rèn luyện thân thể của SV, tổ chức và thành lập các câu lạc bộ các môn thể thao thu hút SV có năng khiếu và ham thích các môn thể thao tập luyện.

- Động cơ tập luyện của SV chủ yếu là do ham thích thể thao, tỷ lệ SV không tập TDTT còn cao, còn nhiều SV luyện ngoại khoá không có tổ chức, giáo viên hướng dẫn, SV có nhu cầu tham gia tập luyện dưới các hình thức câu lạc bộ, lớp ngoại khoá có giáo viên hướng dẫn rất cao.

- Thông qua nghiên cứu của đã xây dựng được chương trình ngoại khóa môn Cầu lông bước đầu ứng dụng đã đem lại tăng trưởng tố chất thể lực cho SV.



TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội..
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Tăng Phần Huy, Vương Lộ Đức, Lã Văn Hoa (1992), *Tiêu chuẩn tuyển chọn vận động viên Cầu lông Trung Quốc*, Nxb TDTT Nhân dân Trung Quốc
4. Nguyễn Ngọc Thúy (1997), *Huấn luyện kỹ, chiến thuật Cầu lông hiện đại*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Toán, Phạm Lê Hồng Sơn (2006), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV Cầu lông trẻ lứa tuổi 16 -18*, Luận án tiến sĩ GDH.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ nhiệm vụ khoa học cấp cơ sở, tên đề tài: “ Ứng dụng chương trình TLNK môn Cầu lông cho CLB Cầu lông SV trường ĐHXD” , Trường Đại học Xây dựng”, Nguyễn Thị Thanh Nhân, bảo vệ năm 2016

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 6/9/2020; ngày phản biện đánh giá: 9/12/2020; ngày chấp nhận đăng: 14/1/2021)