

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG HOẠT ĐỘNG TDTT NGOẠI KHÓA CỦA SINH VIÊN KHOA CÔNG NGHỆ THÔNG TIN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI

TS. Nguyễn Hồng Đăng¹, ThS. Nguyễn Đình Đoàn², ThS. Phùng Đức Nhật³

¹Đại học TDTT Bắc Ninh, ²Đại học Công nghiệp Hà Nội, ³Đại học Hạ Long

Tóm tắt: Với mục đích nâng cao chất lượng hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên (SV) khoa Công nghệ thông tin (CNTT) trường Đại học Công nghiệp Hà Nội. Đề tài đã sử dụng 05 phương pháp nghiên cứu thường quy trong TDTT để lựa chọn và đánh giá hiệu quả các giải pháp. Đối tượng thực nghiệm là 1700 SV khoa CNTT được chia làm hai nhóm đối chứng và thực nghiệm, thời gian thực nghiệm được thực hiện trong một năm học từ tháng 8/2018 tới tháng 5/2019 chia thành hai giai đoạn. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 05 giải pháp, bằng phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê chúng tôi đã chỉ ra tính hiệu quả, khoa học của 05 giải pháp trong việc nâng cao chất lượng hoạt động TDTT ngoại khóa của SV khoa CNTT trường Đại học Công nghiệp Hà Nội.

Từ khóa: Giải pháp nâng cao TDTT ngoại khóa Đại học Công nghiệp Hà Nội

Abstract: With the goal of improving the quality of extracurricular sports activities of students of the Faculty of Information Technology, Hanoi University of Industry. The topic has used 05 routine research methods in sports to select and evaluate the effectiveness of solutions. Experimental subjects were 1700 students of the Information Technology faculty divided into two control and experimental groups, the experimental period was carried out in one academic year from August 2018 to May 2019 divided into two phases. The results of the first selection are solved by 05 solutions, by our pedagogical experimental method and our declaration system learning method, I show the effectiveness and science of 05 solutions in the work of improving high quality of extracurricular sports activities of students of information technology faculty of Hanoi University of Industry.

Keywords: Solution Advanced Extra-curricular sports Hanoi University of Industry

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua, tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên khoa Công nghệ thông tin trường Đại học Công nghiệp Hà Nội chưa mang lại hiệu quả cao. Việc xác định nguyên nhân của vấn đề này đã được nghiên cứu bằng nhiều phương pháp khác

nhau trong TDTT và đã đạt được kết quả nhất định như: Nhận thức về tập luyện còn thiếu, chưa thu hút SV tham gia tập luyện... Thêm nữa, vấn đề tự giác tích cực tự học, tự rèn luyện của SV chưa cao ít nhiều đã tác động đến chất lượng giảng dạy của giảng viên và thể lực của SV. Từ các nguyên nhân đã được

xác định đề tài đã đưa ra các giải pháp nâng cao chất lượng hoạt động TDDT ngoại khóa của SV khoa CNTT trường Đại học Công nghiệp Hà Nội. Các kết quả nghiên cứu trên đối tượng SV khoa CNTT và đánh giá hiệu quả các giải pháp đã lựa chọn được trình bày trong bài viết này.

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

Nghiên cứu được tiến hành trên 1700 sinh viên năm thứ nhất và hai khoa CNTT trường Đại học Công nghiệp Hà Nội.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Nghiên cứu các giải pháp nâng cao chất lượng hoạt động TDDT ngoại khóa của SV khoa CNTT trường Đại học Công nghiệp Hà Nội

Để lựa chọn được các giải pháp nâng cao chất lượng hoạt động TDDT ngoại khóa của SV khoa CNTT trường Đại học Công nghiệp Hà Nội mang tính khách quan và khoa học. Chúng tôi đã tiến hành đưa 08 giải pháp được lựa chọn phù hợp với những nguyên tắc và tiêu chí đề tài đặt ra để phỏng vấn bằng phiếu hỏi cán bộ quản lý, giảng viên môn GDTC của trường Đại học Công nghiệp Hà Nội và các trường đại học lân cận. Đề tài sẽ lựa chọn những giải pháp đạt từ 70% tổng điểm tối đa trở lên.

Căn cứ nguyên tắc đặt ra đề tài đã lựa chọn được 05 giải pháp nâng cao chất lượng hoạt động TDDT ngoại khóa của sinh viên Khoa CNTT trường Đại học Công nghiệp Hà Nội với kết quả tán thành cao từ 88.8 tới 95.5 %.

2. Xây dựng kế hoạch tổ chức thực nghiệm hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên khoa CNTT trường Đại học Công nghiệp Hà Nội

1.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: So sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: 10 tháng từ tháng 8/2018 tới tháng 5/2019 chia thành hai giai đoạn.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội.

- Đối tượng thực nghiệm của đề tài: Gồm 1.700 SV năm thứ nhất, thứ hai khoa CNTT Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội được chia thành hai nhóm. Cụ thể:

+ Nhóm thực nghiệm gồm 850 SV (trong đó có 502 nam và 348 nữ) có tham gia hoạt động TDDT ngoại khóa và có áp dụng các giải pháp nâng cao chất lượng hoạt động TDDT ngoại khóa cho SV khoa CNTT mà đề tài đã lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng gồm 850 SV (trong đó có 501 nam và 349 nữ) SV có tham gia hoạt động TDDT ngoại khóa của trường mà không áp dụng các giải pháp mà đề tài đã lựa chọn.

- Công tác kiểm tra, đánh giá:

+ Kiểm tra đánh giá được tiến hành xuyên suốt thời gian thực nghiệm. Cụ thể: Kiểm tra trước thực nghiệm để so sánh trình độ thể lực ban đầu của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm; kiểm tra sau 01 học kỳ thực nghiệm và sau 01 năm học thực nghiệm và so sánh trình độ thể lực cũng như nhịp tăng trưởng trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng.

+ Trong quá trình thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 04 test kiểm tra theo Quyết định

số 53/2008/QĐ - BGDDT, ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ giáo dục và đào tạo về Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên. Cụ thể gồm: Nằm ngửa gập bụng, Bật xa tại chỗ, Chạy 30m xuất phát cao (XPC), Chạy tụt sức 5 phút.

1.2. Nội dung thực hiện các biện pháp

- *Giải pháp 1: Tổ chức tuyên truyền, tăng cường nhận thức ý nghĩa, vai trò của TDDT với sức khỏe.*

+ *Mục đích:* Nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của TDDT tới sức khỏe cho các đối tượng: cán bộ quản lý, giảng viên, SV... tạo tiền đề cho việc triển khai các giải pháp tiếp theo.

+ *Nội dung và cách làm:*

- Tuyên truyền trên hệ thống loa phát thanh của Nhà trường về tầm quan trọng của công tác GDTC trong Nhà trường.

- Tuyên truyền bằng hệ thống hình ảnh, pano, áp phích về tầm quan trọng của TDDT với sức khỏe.

- Phối hợp với các phòng ban chức năng đặc biệt là Đoàn thanh niên quán triệt các chỉ thị Nghị quyết của Đảng và nhà nước về công tác TDDT trong trường học. Làm cho lực lượng cán bộ quản lý, giảng viên, SV hiểu rõ quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác GDTC trong trường học các cấp.

- Giảng viên GDTC phải có nhiệm vụ thông qua bài giảng liên hệ với thực tế giúp học sinh hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của TDDT.

- Tổ chức cuộc thi tìm hiểu về TDDT, phổ biến kiến thức khoa học về TDDT thông qua hội thảo, tọa đàm. Giao cho Đoàn thanh niên nhà trường và Bộ môn thực hiện.

- *Giải pháp 2: Thành lập đội tình nguyện hướng dẫn tập luyện TDDT ngoại khóa cho SV nhà trường*

+ *Mục đích:* Giúp GV có thời gian quan tâm sâu sắc tới SV và thời gian dành cho hướng dẫn SV tập luyện ngoại khóa, đồng thời ở những nội dung ngoại khóa không thể có GV hướng dẫn thì cần đào tạo hướng dẫn viên. Đây vừa là lực lượng hướng dẫn SV tham gia tập luyện, vừa là lực lượng quản lý sân bãi, dụng cụ, tình hình tập luyện và quân số SV tham gia tập luyện để phản ánh lại với bộ môn GDTC của Nhà trường.

+ *Nội dung và cách làm:*

- Đào tạo đội ngũ tình nguyện hướng dẫn tập luyện thể thao cho các lớp, khối trong phạm vi nhà trường. Lực lượng này có thể lấy từ đội ngũ GV kiêm nhiệm hoặc từ những SV có năng khiếu TDDT và tập huấn cho SV về những nhiệm vụ cần thiết.

- Sử dụng thêm lực lượng GV kiêm nhiệm là những người đam mê TDDT, có nhận thức đúng đắn về vai trò và tầm quan trọng của công tác GDTC trong trường học làm GV trợ giảng để giảm bớt gánh nặng cho GV chính, đồng thời tăng cường lực lượng hướng dẫn SV tập luyện ngoại khóa.

- Tăng cường GV có trình độ chuyên môn chuyên trách giảng dạy GDTC.

- Nhóm giải pháp này BGH trực tiếp chỉ đạo về chủ trương và phối hợp với bộ môn GDTC thực hiện. Riêng lực lượng hướng dẫn viên là SV do bộ môn chủ động chọn lựa và đào tạo.

- *Giải pháp 3: Mở rộng các hình thức tập luyện TDDT ngoại khóa, khuyến khích SV tham gia tập luyện ít nhất 01 môn thể thao ngoại khóa*

+ *Mục đích:* Nhằm tăng cường hình thức tập luyện ngoại khóa và thúc đẩy phong trào tập luyện TDDT ngoài giờ học mang lại nhiều hiệu quả cao trong việc rèn luyện thân thể, 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 làm:*

- Xây dựng câu lạc bộ TDDT ở các chi đoàn có GV TDDT và các khối học sinh BCH Đoàn trường phụ trách.

- Sắp xếp thời gian biểu học tập của SV một cách hợp lý để các em có thời gian tham gia các hoạt động TDDT ngoại khóa.

- Đào tạo đội ngũ cộng tác viên, hướng dẫn viên và cán sự TDDT cho khối, liên chi đoàn của SV. Những cộng tác viên, hướng dẫn viên và cán sự TDDT là SV sẽ có chế độ ưu tiên đặc biệt trong việc học tập, môn học GDTC trong Nhà trường.

- Phát động phong trào thi đua rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại, trong toàn trường định kỳ tổng kết, tuyên dương khen thưởng và xếp loại cho từng khối liên chi đoàn.

- Toàn bộ nhóm giải pháp này giao cho BCH Đoàn trường và Bộ môn thực hiện.

- *Giải pháp 4: Sử dụng phù hợp, tận dụng tối đa và bảo quản hợp lý hệ thống cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường*

+ *Mục đích:* Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội hoạt động theo kinh phí cấp bởi ngân sách nhà nước nên việc tăng cường cơ sở vật chất phục vụ tập luyện TDDT nội khóa và ngoại khóa phải được sự đồng ý, phê duyệt và cấp ngân sách từ đầu năm. Đồng thời, công tác này cũng gặp rất nhiều khó khăn. Một giải pháp đơn giản hơn có thể tận dụng ngay tại trường là sử dụng phù hợp, tận dụng tối đa và bảo quản hợp lý hệ thống cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường phục vụ công tác GDTC nội khóa và ngoại khóa.

+ *Nội dung và cách làm:*

- Tăng cường phát động thi đua có sáng kiến kinh nghiệm về việc tận dụng và bảo quản hợp lý cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường.

- Tăng cường giáo dục ý thức bảo vệ của công, phát động các phong trào tiết kiệm,

chống lãng phí và phát động thi đua tiết kiệm, chống lãng phí giữa các đội thể thao trong Nhà trường.

- Tận dụng tối đa cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường trong việc tập luyện các môn thể thao.

- Có chế độ bảo quản phù hợp với mỗi loại trang thiết bị, dụng cụ, cơ sở vật chất tập luyện, tổ chức lau chùi, bảo quản trang thiết bị dụng cụ tập luyện và quét dọn hệ thống sân bãi tập luyện thường xuyên.

- *Giải pháp 5: Đổi mới hình thức quản lý, tổ chức hướng dẫn SV tập luyện TDDT ngoài giờ học*

+ *Mục đích:* Hoàn thiện cơ cấu tổ chức cán bộ là một trong những giải pháp quan trọng nâng cao chất lượng quản lý của bất cứ đơn vị nào trường Đại học Công nghiệp Hà Nội nói chung, khoa CNTT nói riêng không nằm ngoài quy luật đấy.

+ *Nội dung và cách làm:*

- Tích cực tổ chức đào tạo, học tập bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ cho đội ngũ GV GDTC, hướng dẫn viên các môn thể thao.

- Tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa cho SV dưới hình thức các câu lạc bộ thể thao.

- Xây dựng cơ cấu tổ chức quản lý của bộ môn GDTC, phân công trách nhiệm cho từng nhóm, từng GV bảo đảm hoàn thành nhiệm vụ được giao, tổ chức hướng dẫn phong trào tập luyện TDDT ngoài giờ học.

1.3. Đánh giá hiệu quả giải pháp nâng cao chất lượng hoạt động TDDT ngoại khóa của SV khoa CNTT trường Đại học Công nghiệp Hà Nội

Trước thực nghiệm

Kết quả kiểm tra thể lực của sinh viên hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng thời điểm trước thực nghiệm dựa vào 04 test theo Quyết định số 53/2008/QĐ - BGDDT được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. So sánh trình độ thể lực của SV nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm

TT	Test	Đối chứng		Thực nghiệm		Sự khác biệt	
		$\bar{x}$	ĐLC	$\bar{x}$	ĐLC	t	p
Nam		n=501		n=502			
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19.19	1.75	19.20	1.77	1.31	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	214	15.97	213	15.9	1.25	>0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.52	0.62	5.53	0.63	1.34	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	965	89.1	971	88.9	1.34	>0.05
Nữ		n =349		n =348			
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.4	2.01	17.1	2.03	1.43	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	154	20.7	153	20.5	1.36	>0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.53	0.51	6.54	0.53	1.23	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	874	98.12	872	98.07	1.42	>0.05

Kết quả bảng 1 cho thấy: Ở cả 04 test chỉ số thu được giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ở cả nam và nữ không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$, chứng tỏ trước thực nghiệm trình độ thể lực của cả hai nhóm thực

thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau.

Sau 01 học kỳ thực nghiệm

Sau một học kỳ áp dụng các giải pháp đã được lựa chọn kết quả thu được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Sự khác biệt về thể lực của SV khoa CNTT giữa hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, sau 01 kỳ thực nghiệm

TT	Test	Đối chứng		Thực nghiệm		Sự khác biệt	
		$\bar{x}$	ĐLC	$\bar{x}$	ĐLC	t	p
Nam		n=501		n=502			
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19.71	2.02	19.81	2.07	2.28	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	221.2	20.8	222.8	20.6	2.41	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.34	0.53	5.35	0.58	2.32	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	998	98.15	1007	98.12	2.29	<0.05
Nữ		n =349		n =348			
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.8	1.73	17.9	1.75	2.41	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	156.8	15.94	157.4	15.92	2.35	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.38	0.61	6.32	0.66	2.32	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	897	89.2	904	88.5	2.27	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 01 học kỳ áp dụng các giải pháp đã được lựa chọn, trình độ thể lực của sinh viên nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt ở cả sinh viên nam và sinh viên nữ thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Các giải pháp lựa chọn của đề tài đã bắt đầu phát

huy hiệu quả trong việc nâng cao thể lực cho SV khoa CNTT trường Đại học Công nghiệp Hà Nội.

Sau 01 năm học thực nghiệm.

Kết quả thu được giữa hai nhóm sau một năm học thực nghiệm được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Sự khác biệt về thể lực của SV khoa CNTT giữa hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, sau 01 năm học thực nghiệm

TT	Test	Đối chứng		Thực nghiệm		Sự khác biệt	
		$\bar{x}$	ĐLC	$\bar{x}$	ĐLC	t	p
Nam		n= 501		n=502			
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	20.02	2.06	20.44	2.08	3.07	<0.01
	Bật xa tại chỗ (cm)	221.9	20.5	226.9	20.3	3.12	<0.05
	Chạy 30m XPC (s)	5.27	0.57	5.20	0.52	2.98	<0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1012	98.23	1025.8	98.16	3.15	<0.05
Nữ		n = 349		n = 348		t	p
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	18.06	1.71	18.28	1.72	3.25	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	160.3	15.91	162.5	15.95	2.96	<0.05
	Chạy 30m XPC (s)	6.23	0.67	6.12	0.68	2.99	<0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	918.7	89.4	923.9	88.3	4.33	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 01 năm học thực nghiệm áp dụng các giải pháp đã được lựa chọn, trình độ thể lực của sinh viên nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt so với nhóm đối chứng ở cả sinh viên nam và sinh viên nữ thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$, giải pháp đã lựa chọn có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê, chứng tỏ hiệu quả của các giải pháp đã lựa chọn là rõ rệt.

KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 05 giải pháp nâng cao chất lượng hoạt động TDDT ngoại khóa của SV khoa CNTT trường Đại học Công nghiệp Hà Nội. Các giải pháp được kiểm nghiệm trong thực tiễn đã cho hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao chất lượng hoạt động TDDT của SV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Trương Minh Đức (2018), *Nghiên cứu biện pháp nâng cao hứng thú trong giờ học thể dục nội khoá của học sinh trường Trung học phổ thông Yên Phong số 2 huyện Yên Phong tỉnh Bắc Ninh*, Luận án Thạc sĩ GDH, Đại học TDDT Bắc Ninh.
- [2]. Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Phùng Thị Hoà, Vũ Bích Huệ (1998), *Nghiên cứu đánh giá thực trạng công tác GDTC và phát triển TDDT trong nhà trường các cấp - Tuyển tập NCKH GDTC, sức khoẻ trong trường học các cấp*, NXB TDDT, Hà Nội.
- [3]. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*, NXB TDDT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Thị Xuyên (1998), *Nghiên cứu những biện pháp tổ chức hợp lý hoạt động TDDT ngoài giờ chính khóa để nâng cao thể lực cho học sinh THCS khu vực nông thôn Hải Phòng*, Luận văn Thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDDT I, Bắc Ninh.

Bài nộp ngày 23/7/2022, phản biện ngày 25/10/2022, duyệt đăng ngày 30/10/2022