

GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN KHÓA 44, KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT, TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SOLUTIONS TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF EXTRACURRICULAR SPORTS TRAINING FOR STUDENTS OF COURSE 44, FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION, HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF EDUCATION

TÓM TẮT: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đánh giá thực trạng việc tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Khóa 44 Khoa Giáo dục thể chất Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh. Trên cơ sở đó đã đề xuất được 04 giải pháp góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên khoa Giáo dục thể chất Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.

TỪ KHÓA: Giải pháp, nâng cao, thể dục thể thao ngoại khóa, sinh viên.

ABSTRACT: Using regular scientific research methods to evaluate the current status of extracurricular physical exercise of students of the 44th course of the Faculty of Physical Education, Ho Chi Minh City University of Education. On that basis, 04 solutions were proposed to contribute to improving the effectiveness of extracurricular physical exercise for students of the Faculty of Physical Education, Ho Chi Minh City University of Education.

KEYWORDS: Solution, improvement, extracurricular sports, student.

**NGÔ KIÊN TRUNG
LÊ VŨ KIỂU HOA
NGUYỄN HỮU THUẬN**
*Trường Đại học Sư Phạm Thành phố
Hồ Chí Minh*

**NGO KIEN TRUNG
LE VU KIEU HOA
NGUYEN HUU THUAN**
*Ho Chi Minh City University of
Education*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần cho sinh viên, giúp họ giải tỏa căng thẳng sau những giờ học tập và nghiên cứu căng thẳng. Hơn nữa, những hoạt

động này còn góp phần xây dựng một lối sống lành mạnh, tạo động lực và niềm đam mê trong học tập và nghiên cứu. Tuy nhiên, thực tế cho thấy nhiều sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh ít tham gia tập luyện TDTT, cả trong chương trình chính khóa lẫn ngoại khóa, do nhiều nguyên nhân như thiếu hứng thú, hạn chế về thời gian, ngại vận động hoặc khó khăn về tài chính. Đáng lo ngại hơn, một bộ phận không nhỏ sinh viên ngành Giáo dục thể chất vẫn còn quan niệm rằng hoạt động TDTT ngoại khóa không phải bắt buộc và chưa thực sự có tác động đến việc trau dồi thêm

kiến thức chuyên môn cho hoạt động nghề khi rời ghế nhà trường, dẫn đến thái độ xem nhẹ và thiếu cam kết.

Trước thực trạng này, việc nghiên cứu để tìm ra các giải pháp nhằm phát triển hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên là vô cùng cần thiết. Tăng cường những hoạt động này không chỉ giúp nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần mà còn góp phần tạo ra một môi trường học tập cân bằng và phong phú hơn cho sinh viên. Xuất phát từ những lý do trên cho thấy việc nghiên cứu: “Giải pháp tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Khóa 44 Khoa Giáo dục thể chất Trường Đại học Sư



phạm Thành Phố Hồ Chí Minh” là vấn đề cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu sử dụng một số phương pháp nghiên cứu như sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu bao gồm:

+ 27 sinh viên Khóa 44.
+ 29 giảng viên của Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng việc tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Khóa 44, Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.

2.1.1. Thực trạng về đội ngũ giảng viên

Qua bảng 1 cho thấy tổng số giảng viên của Khoa Giáo dục thể chất là 29 người và tỉ lệ thạc sĩ của khoa chiếm 76%, tiến sĩ chiếm 17% với 5 giảng viên, trong đó một số là cựu sinh viên sau khi tốt nghiệp cử nhân hệ đào tạo chính quy được giữ lại để giảng dạy. Đội ngũ giảng viên của khoa đều là những giảng viên có kiến thức lý luận và thực tiễn, một số giảng viên là vận động viên, cựu vận động viên chuyên nghiệp về giảng dạy chuyên môn về TDTT do vậy học có thể truyền thụ cho sinh viên những kiến thức về TDTT một cách tốt nhất. Tuy nhiên do

BẢNG 1. THỰC TRẠNG VỀ ĐỘI NGŨ GIẢNG VIÊN CỦA KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT

TỔNG SỐ GIẢNG VIÊN	TRÌNH ĐỘ			GIỚI TÍNH	
	Cử nhân	Thạc sĩ	Tiến sĩ	Nam	Nữ
29	2	22	5	19	10
Tỷ lệ %	7%	76%	17%	66%	34%

BẢNG 2. THỰC TRẠNG VỀ CƠ SỞ VẬT CHẤT CỦA KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT

TT	CƠ SỞ VẬT CHẤT	SỐ LƯỢNG	CHẤT LƯỢNG
1	Nhà tập đa năng	1	Sàn ốp gỗ
2	Sân cầu lông	4	Sàn ốp gỗ
3	Sân futsal	1	Sàn ốp gỗ
4	Bàn bóng bàn	5	Đã sử dụng 3- 4 năm
5	Xà kép	1	Sử dụng trên 10 năm, hư hỏng
7	Sân bóng chuyền	1	Sàn ốp gỗ
8	Nệm nhảy cao	8	Đã sử dụng 3 năm

quá trình vừa đi học vừa hoặc học cao học, từ thạc sĩ học lên tiến sĩ, tham gia công tác giảng dạy ở nhiều cơ sở khác chưa đầu tư thời gian và đặt tâm huyết vào các hoạt động TDTT ngoại khóa do vậy ảnh hưởng chất lượng hoạt động.

2.1.2. Thực trạng về điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho việc giảng dạy và học tập

Đánh giá thực trạng về điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho việc giảng dạy và học tập cũng là một phần không thể thiếu khi xem xét thực trạng việc tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên.

Kết quả bảng 2 cho thấy cơ sở vật chất dành cho hoạt động TDTT rất hạn chế, đa số các hoạt động đều thực hiện trên sân của nhà thi đấu đa năng có mặt sàn ốp gỗ và đã qua sử dụng khá lâu, không có khu vực riêng biệt, chưa có sân vận động. Văn phòng bộ môn dành cho hoạt động TDTT bởi hầu hết đều tích hợp trong nhà thi đấu đa năng.

Ngoài ra một số môn như: bóng đá, bóng chuyền, thể dục, điền kinh cần phải thuê sân ở ngoài trường mới đáp ứng đủ nhu cầu phục vụ sinh viên và việc giảng dạy. Tuy nhiên, dưới sự quan tâm và đầu tư của nhà trường nói chung và qua công tác xã hội hóa thể thao của khoa GDTC nói riêng thì vẫn đảm bảo đủ giáo cụ thiết yếu đảm bảo cơ sở vật chất phục vụ cho việc giảng dạy và học tập chính khóa.

Tóm lại, qua khảo sát cho thấy chất lượng cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC của nhà trường còn hạn chế nên phần nào đã gây ra ảnh hưởng không nhỏ tới chất lượng công tác GDTC chung của nhà Trường. Từ đó dẫn đến khó đảm bảo việc thực hiện công tác tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên khoa GDTC.

2.1.3. Thực trạng hoạt động ngoại khóa của sinh viên Khóa 44, Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Sư phạm thành phố Hồ Chí Minh

Để đánh giá thực trạng việc

tự tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên, nghiên cứu tiến hành xem xét một số yếu tố như: nguyên nhân, mục đích, nhu cầu, ... của sinh viên về việc tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa. Kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy thực trạng tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên Khóa 44, Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh như sau:

Kết quả khảo sát thu được cho thấy có 10% sinh viên được phỏng vấn bày tỏ về vấn đề điều kiện cơ sở vật chất của khoa. Ngoài ra thì số lượng lớn sinh viên vì lí do không có thời gian tham gia hoạt khóa, còn lại 20% sinh viên bày tỏ việc không có hứng thú với câu lạc bộ và không có người hướng dẫn ở những buổi ngoại khóa với 10% cho mỗi lí do.

Qua thực trạng được tìm hiểu, tuy số lượng sinh viên Khóa 44 không tham gia hoạt động ngoại khóa ở khoa, nhưng không đồng nghĩa với việc các bạn không hoạt động TDTT ngoại khóa khác. Vì ngoài những giờ hoạt động chính khóa thì một số bạn có công việc giảng dạy GDTC ở các cơ sở, trung tâm văn hóa thể thao, ... Số lượng sinh viên thường xuyên luyện tập thể thao chiếm hoàn toàn 100% với 56% sinh viên thường xuyên tham gia luyện tập TDTT; 44% sinh viên làm việc trong môi trường TDTT chuyên nghiệp.

Sinh viên không có điều kiện hoạt động TDTT ngoại khóa vì không có đủ sân bãi, dụng cụ, nên hạn chế sự phát triển thể chất của sinh viên. Sinh viên chỉ

BẢNG 3. THỰC TRẠNG VỀ HOẠT ĐỘNG NGOẠI KHÓA CỦA SINH VIÊN (n = 27)

TT	NỘI DUNG PHỎNG VẤN	KẾT QUẢ PHỎNG VẤN	
		n	%
1	Số lượng sinh viên thường xuyên luyện tập thể thao		
	Ít thường xuyên		
	0		
	0%		
	Thường xuyên	15	56%
2	Rất thường xuyên	12	44%
	Mục đích mà sinh viên tham gia các Câu lạc bộ ngoại khóa		
	Do người khác mời.	3	7.5%
	Muốn rèn luyện thể lực, nâng cao sức khỏe.	13	32.5%
	Tham gia cho vui.	3	7.5%
	Muốn nâng cao trình độ chuyên môn.	13	32.5%
	Đối phó với thi cử, kiểm tra.	0	0%
3	Vì sở thích.	8	20%
	Nguyên nhân khiến sinh viên không tham gia các CLB ngoại khóa		
	Không có thời gian tham gia.	20	70%
	Không có hứng thú với câu lạc bộ đó.	3	10%
	Cảm thấy những kiến thức được trang bị trên lớp đã đủ.	0	0%
	Không có người hướng dẫn ở những buổi ngoại khóa.	3	10%
4	Điều kiện cơ sở vật chất quá kém, không đáp ứng đủ nhu cầu tập luyện.	3	10%
	Nhu cầu tham gia các câu lạc bộ thể thao của sinh viên		
	Không tham gia.	11	41%
	1 câu lạc bộ.	15	56%
	2 câu lạc bộ.	0	0%
5	Nhiều hơn 2 câu lạc bộ.	1	3%
	Nhu cầu tập luyện các môn ngoại khóa của sinh viên		
	Bóng đá	13	29%
	Bóng chuyền	8	18%
	Cầu lông	7	16%
	Bóng rổ	1	2%
	Bóng bàn	10	22%
	Điện kinh	3	6.5%
	Thể dục	3	6.5%

được hoạt động TDTT ngoại khóa tại trường vào lúc hết giờ hành chính hay tại các cơ sở khác. Nhưng nếu hoạt động ngoại khóa được khoa GDTC quan tâm đầu tư đúng mức thì việc thu hút sinh viên tham gia vào các câu lạc bộ, các hoạt động tham quan, các lớp ngoại khóa là điều có thể, mang tính khả quan.

2.2. Đề xuất các giải pháp nâng cao hiệu quả tập luyện thể thao ngoại khóa cho sinh viên Khóa

44, Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.

Cơ sở để xuất các giải pháp: Từ năm 2020 đến nay đã có đổi mới đối với giáo dục nói chung và Khoa Giáo dục thể chất nói riêng. Trên nền tảng đó nghiên cứu đúc kết một số yêu cầu cho các sinh viên Khoa GDTC trường Đại học Sư phạm thành phố Hồ Chí Minh.

Tập trung xây dựng chương trình đào tạo, bồi dưỡng theo



BẢNG 4: THỐNG KÊ KẾT QUẢ LỰA CHỌN CÁC GIẢI PHÁP NÂNG CAO HOẠT ĐỘNG NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN CỦA KHÁCH THỂ PHÒNG VẤN (n=29)

TT	CÁC GIẢI PHÁP	RẤT CẦN THIẾT		CẦN THIẾT		CHƯA CẦN THIẾT	
		n	%	n	%	n	%
1	Giáo dục nâng cao nhận thức về vị trí của GDTC và thể thao trường học đối với mục tiêu phát triển thể chất	25	86.2	3	10.3	1	3.5
2	Xây dựng kế hoạch và điều hành công tác tự bồi dưỡng chuyên môn và nghiệp vụ sư phạm cho người hướng dẫn tập luyện	5	17.2	4	13.8	20	69
3	Thường xuyên tổ chức các buổi giao lưu thi đấu nhằm trao đổi kinh nghiệm và học tập lẫn nhau, các câu lạc bộ ngoại khóa đáp ứng nhu cầu tập luyện và mục đích tập luyện TDTT của sinh viên,	25	86.2	3	10.3	1	3.5
4	Thiết kế hệ thống các bài tập thể chất trong chương trình tập luyện TDTT ngoại khóa một cách đa dạng, sao cho ngoài tác dụng nâng cao trình độ chuyên môn cho sinh viên trong thời gian đào tạo mà còn phải tạo được sự tự giác tập luyện thường xuyên để trau dồi năng lực chuyên môn và năng lực nghề nghiệp cho sinh viên	24	82.7	4	13.8	1	3.5
5	Đổi mới phương pháp dạy học thể dục theo hướng tích cực hóa, phát triển tính chủ động, sáng tạo của học sinh trong giờ học ngoại khóa	5	17.2	6	20.7	18	62.01
6	Nâng cấp cơ sở vật chất để đáp ứng nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa không chỉ của sinh viên Khóa 44 mà còn cho đội ngũ giảng viên khoa GDTC, cán bộ nhà trường có nơi luyện tập thể thao, giao lưu học hỏi kinh nghiệm	27	93.1	2	6.9	0	0

hướng tăng cường kỹ năng cho cả người dạy, người học, kỹ năng xử lý tình huống, mở rộng các chương trình hướng dẫn phong trào, tổ chức các câu lạc bộ; tài liệu giáo trình giảm lý thuyết mà chú trọng tới việc hướng dẫn thực hành, thiết thực và hiệu quả nắm rõ kiến thức chuyên ngành thì các nhà giáo tương lai ngành GDTC cần tham gia nhiều hoạt động, phong

trào để nâng cao khả năng xử lý tình huống và có sự tự tin cần thiết khi giảng dạy ở nhiều môi trường dạy học khác nhau. Phong trào được nhắc đến ở đây chính là những buổi hoạt động ngoại khóa TDTT cần được tổ chức thường xuyên đối với các khóa sinh viên ngành GDTC đang theo học tại trường.

Ngoài ra, căn cứ vào cơ sở thực tiễn là thực trạng khảo sát

việc tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên Khóa 44, Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh. Từ đó, nghiên cứu đề xuất một số giải pháp như sau:

Giải pháp 1: Giáo dục nâng cao nhận thức về vị trí của GDTC và thể thao trường học đối với mục tiêu phát triển thể chất (sức khỏe, thể lực và những kiến thức có liên quan) và giáo dục đạo đức nhân cách, xây dựng lối sống khỏe mạnh vận động tích cực có kế hoạch cho học sinh.

Giải pháp 2: Xây dựng kế hoạch và điều hành công tác tự bồi dưỡng chuyên môn và nghiệp vụ sư phạm cho người hướng dẫn tập luyện.

Giải pháp 3: Thường xuyên tổ chức các buổi giao lưu thi đấu nhằm trao đổi kinh nghiệm và học tập lẫn nhau, các câu lạc bộ ngoại khóa đáp ứng nhu cầu tập luyện và mục đích tập luyện TDTT của sinh viên.

Giải pháp 4: Thiết kế hệ thống các bài tập thể chất trong chương trình tập luyện TDTT ngoại khóa một cách đa dạng, sao cho ngoài tác dụng nâng cao trình độ TDTT cho sinh viên trong thời gian đào tạo mà còn phải tạo được sự tự giác tập luyện thường xuyên để trau dồi năng lực chuyên môn và năng lực nghề nghiệp cho sinh viên.

Giải pháp 5: Đổi mới phương pháp dạy học thể dục theo hướng tích cực hóa, phát triển tính chủ động, sáng tạo của sinh viên trong giờ học ngoại khóa,

Giải pháp 6: Nâng cấp cơ sở vật chất để đáp ứng nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa không

chỉ của sinh viên khóa 44 mà còn cho đội ngũ giảng viên khoa GDTC, cán bộ nhà trường có nơi luyện tập thể thao, giao lưu học hỏi kinh nghiệm.

Từ các giải pháp đã đề xuất, nghiên cứu tiến hành lập phiếu phỏng vấn giảng viên của Khoa Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, nội dung phỏng vấn là lựa chọn các giải pháp, đồng thời xác định mức độ ưu tiên của các giải pháp nhằm nâng cao hoạt động ngoại khóa cho sinh viên Khóa 44 với ba mức ưu tiên: Giải pháp rất cần thiết; Giải pháp cần thiết; Giải pháp chưa cần thiết. Các giải pháp sẽ được chọn khi đạt yêu cầu từ 80% ý kiến đánh giá của khách thể phỏng vấn ở mức độ từ cần thiết cho đến rất cần thiết trở lên.

Qua kết quả thống kê ở bảng 4 cho thấy có 4 giải pháp đạt yêu cầu trong việc tổ chức, quản lý nhằm góp phần nâng cao hoạt động ngoại khóa cho sinh viên bao gồm:

Giải pháp 1: Giáo dục nâng cao nhận thức về vị trí của GDTC và thể thao trường học đối với mục tiêu phát triển thể chất (sức khỏe, thể lực và những kiến thức

có liên quan) và giáo dục đạo đức nhân cách, xây dựng lối sống khỏe mạnh vận động tích cực có kế hoạch cho học sinh.

Giải pháp 3: Thường xuyên tổ chức các buổi giao lưu thi đấu nhằm trao đổi kinh nghiệm và học tập lẫn nhau, các câu lạc bộ ngoại khóa đáp ứng nhu cầu tập luyện và mục đích tập luyện TDTT của sinh viên.

Giải pháp 4: Thiết kế hệ thống các bài tập thể chất trong chương trình tập luyện TDTT ngoại khóa một cách đa dạng, sao cho ngoài tác dụng nâng cao trình độ chuyên môn cho sinh viên trong thời gian đào tạo mà còn phải tạo được sự tự giác tập luyện thường xuyên để trau dồi năng lực chuyên môn và năng lực nghề nghiệp cho sinh viên.

Giải pháp 6: Nâng cấp cơ sở vật chất để đáp ứng nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa không chỉ của sinh viên Khóa 44 mà còn cho đội ngũ giảng viên khoa GDTC, cán bộ nhà trường có nơi luyện tập thể thao, giao lưu học hỏi kinh nghiệm.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã đánh giá thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên

Khóa 44, Khoa Giáo dục Thể chất, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả cho thấy đội ngũ giảng viên có trình độ chuyên môn tốt nhưng do đảm nhiệm nhiều nhiệm vụ khác nhau nên chưa đầu tư đủ thời gian cho hoạt động ngoại khóa. Bên cạnh đó, cơ sở vật chất còn hạn chế, ảnh hưởng đến việc tổ chức và thu hút sinh viên tham gia các hoạt động thể thao ngoài giờ học.

Qua khảo sát thực tế, đa số sinh viên có nhu cầu rèn luyện thể thao nhưng gặp khó khăn do thiếu thời gian, cơ sở vật chất chưa đáp ứng đủ, và chưa có sự hỗ trợ phù hợp từ phía nhà trường.

Dựa trên kết quả nghiên cứu và phỏng vấn, 04 giải pháp chính đã được lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa. Những giải pháp này không chỉ góp phần cải thiện hiệu quả rèn luyện thể chất mà còn tạo môi trường học tập năng động, hỗ trợ sinh viên phát triển toàn diện cả về chuyên môn và kỹ năng nghề nghiệp trong tương lai. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 05/01/2025, ngày phản biện đánh giá: 09/01/2025, ngày chấp nhận đăng: 14/02/2025).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23 tháng 12 năm 2008 ban hành *Quy định về tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên*.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 ban hành *Chương trình Giáo dục phổ thông 2018*.
3. Chính phủ (2015), Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31 tháng 01 năm 2015 ban hành *Quy định về Giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường*.
4. Hoàng Viết Chính (2019), 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, *Tạp chí Khoa học Thể thao*, số 4, tr 64-67.
5. Phạm Thị Lệ Hằng, Lê Vũ Kiều Hoa, Nguyễn Văn Hùng (2017). *Lý luận và Phương pháp Thể dục thể thao Trường học*. Nhà xuất bản Đại học Sư Phạm thành phố Hồ Chí Minh.