MỘT SỐ GIẢI PHÁP NHẰM NÂNG CAO HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC HÀNG HẢI VIỆT NAM

PHẠM THỊ OANH
Trung tâm Giáo dục thể chất Hàng hải,
Trường Đại học Hàng hải Việt Nam

Nhận bài ngày 25/6/2025. Sửa chữa xong 06/7/2025. Duyệt đăng 10/7/2025.

Abstract

Through the research process, we have identified several solutions with specific guidance to improve the effectiveness of extracurricular sport activities for students at Vietnam Maritime University. The selected solutions have been initially applied in practice and the effectiveness of the university's extracurricular sports activities has been evaluated.

Keywords: *Solution, extracurricular sport, students, Vietnam Maritime University.*

1. Đặt vấn đề

Ngoài giờ học thể dục thể thao (TDTT) chính khóa, giờ học TDTT ngoại khóa cũng đóng vai trò rất quan trọng đối với công tác giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường. Việc phát triển và hoàn thiện thể chất của học sinh (HS), sinh viên (SV) đòi hỏi sự tích lũy của quá trình tập luyện lâu dài và thường xuyên. Vì vậy, giờ học TDTT ngoại khóa có nhiệm vụ góp phần hoàn thiện các bài học chính khóa, được tiến hành vào giờ tự học của HS, SV dưới sự hướng dẫn của giáo viên (GV) hay hướng dẫn viên TDTT. Ngoài ra còn có các hoạt động thể thao quần chúng ngoài giờ học bao gồm: Tham gia luyện tập trong các câu lạc bộ (CLB), các đội tuyển thể thao, tham gia tập các bài tập thể thao chống lại mệt mỏi hàng ngày cũng như giờ tự tập luyện của HS, SV trong phong trào rèn luyện thân thể chung của xã hội.

Trong những năm qua, Trường Đại học Hàng hải Việt Nam 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 nhiều hoạt động ngoại khóa các môn thể thao, góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC. Tuy nhiên, do đặc điểm khách quan và chủ quan đem lại làm ảnh hưởng đến hoạt động tập luyện ngoại khóa, phong trào hoạt động ngoại khóa đang có chiều hướng đi xuống như: Mức độ quan tâm của lãnh đạo nhà trường, các phòng chức năng đối với công tác TDTT chưa thực sự cao; điều kiện cơ sở vật chất chưa thực sự đảm bảo; quỹ đất dành cho hoạt động TDTT còn hạn chế; SV có trình độ nhận thức về TDTT chưa cao; các CLB TDTT hoạt động chưa hiệu quả, số lượng các thành viên CLB TDTT hoạt động giảm dần mật độ tập luyện của CLB không đều. Từ đó chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: *"Một số giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV Trường Đại học Hàng hải Việt Nam"*.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Lựa chọn một số giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Hàng hải Việt Nam

Dựa trên cơ sở lý luận, qua phân tích thực trạng công tác tổ chức, quản lý công tác GDTC cho SV tại nhà trường thời gian qua, qua tham khảo các tài liệu có liên quan, chúng tôi đã tiến hành lựa chọn và

Email: oanhpt.gdtc@vimaru.edu.vn

đề xuất các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho SV. Chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 25 cán bộ lãnh đạo, cán bộ quản lý, GV TDTT tại Trung tâm GDTC Hàng hải, Trường Đại học Hàng hải Việt Nam, các nhà sư phạm hiện đang trực tiếp làm công tác quản lý, giảng dạy tại các trường đại học ở Hải Phòng như: Trường Đại học Hải Phòng, Trường Đại học Y Dược Hải Phòng. Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ cần thiết của các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV. Thời gian khảo sát tháng 8 năm 2024 [1], [2], [3]. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn (n= 36)					
		Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		n	%	n	%	n	%
1	Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện TDTT	19	76	5	20	1	4
2	Tiếp tục cải tiến nội dung, chương trình, phương pháp giảng dạy chính khóa cho phù hợp	19	76	4	16	2	8
3	Đổi mới hình thức quản lý CLB, quy hoạch sắp xếp sân bãi, dụng cụ và phân công tập luyện ngoại khóa hợp lý	21	84	3	12	1	4
4	Tăng cường sửa chữa xây dựng sân bãi, dụng cụ tập luyện, thu hút kinh phí đầu tư cho hoạt động TDTT	20	80	2	8	3	12
5	Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu nghiệp vụ sư phạm, thi đấu giao lưu, các giải truyền thống toàn trường của các môn thể thao	17	68	5	20	3	12

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV Trường Đại học Hàng hải Việt Nam (n=25)

Từ kết quả phỏng vấn ở bảng 1 cho thấy, tất cả các giải pháp chúng tôi đưa ra đều được đa số ý kiến trả lời từ 68% đến 84% cho rằng rất cần thiết. Đồng thời, qua quá trình phỏng vấn trực tiếp các nhà chuyên môn, nhà quản lý, tất cả ý kiến đều thống nhất cho rằng để nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa không thể chỉ sử dụng một giải pháp đơn lẻ mà phải có sự kết hợp một cách đồng bộ hệ thống các giải pháp mà đề tài đã đưa ra. Vì vậy, chúng tôi tiến hành lựa chọn cả 5 giải pháp trên nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV Trường Đại học Hàng hải Việt Nam.

2.2. Xây dựng nội dung các giải pháp

2.2.1. Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện thể dục thể thao

Mục đích là gắn chặt việc trang bị kiến thức chuyên môn với giáo dục rèn luyện nhân cách, phẩm chất chính trị, quan điểm, lập trường, lối sống lành mạnh cho SV, giúp SV thấy rõ vị trí, ý nghĩa, vai trò của TDTT trong việc đào tạo con người mới phát triển toàn diện, đưa phần giảng dạy lý thuyết về TDTT vào chương trình giảng dạy cho SV. Trong giờ học nội khóa, GV luôn giáo dục ý thức tự giác tích cực và thông qua bài giảng nâng cao nhận thức và tác dụng của môn học GDTC. Từ đó, SV xác định được tầm quan trọng của môn học và nhiệm vụ học tập môn học GDTC của bản thân, tích cực rèn luyện và tập luyện TDTT. Trong mỗi bài giảng, GV lồng ghép những câu chuyện kể về phong trào Olympic, những tấm gương sáng trong tập luyện và thi đấu TDTT, những thành tích, kỷ lục quốc gia, thế giới và thông báo những qui định, nguyên tắc trong tập luyện và học tập môn học GDTC. Tuyên truyền, nâng cao nhận thức về vị trí, vai trò của công tác GDTC trong nhà trường; tổ chức các hình thức tập luyện ngoại khóa cho SV,...

2.2.2. Tiếp tục cải tiến nội dung, chương trình, phương pháp giảng dạy chính khóa cho phù hợp

Mục đích xây dựng chương trình môn học phù hợp với đặc điểm tâm, sinh lý và sự yêu thích của SV, đặc điểm nghề nghiệp và điều kiện cụ thể của nhà trường. Đổi mới phương pháp dạy học nhằm tích cực hóa các hoạt động học tập của SV, tạo hưng phấn tự giác trong quá trình học tập môn Thể dục cho SV. Tăng thêm giờ học về lý thuyết, chú trọng các giờ học thực hành, tạo hứng thú cho SV cũng như cán bộ (CB), GV trong học tập và tập luyện thể thao. Cải tiến nội dung theo hướng chất lượng các giờ học thực hành, lược bỏ những nội dung không phù hợp, đưa thêm nội dung mới làm tăng thêm sức hấp dẫn, tạo hứng thú cho SV trong học tập (sử dụng công nghệ thông tin hiện đại, tài liệu trực quan vào

giảng dạy). Ngoài ra, nhà trường còn đưa thêm các giờ dạy lý thuyết vào giảng dạy trong giờ học của SV cũng như hoạt động của các CLB giúp người tập hiểu rõ mục đích, ý nghĩa của việc tập luyện TDTT, tận dụng tối đa thời gian dành cho CB, GV và SV tập luyện.

2.2.3. Đổi mới hình thức quản lý câu lạc bộ, quy hoạch sắp xếp sân bãi, dụng cụ và phân công tập luyện ngoại khóa hợp lý

Được sự chỉ đạo của Ban Giám hiệu nhà trường, sự quan tâm của các cấp lãnh đạo đối với công tác TDTT, cán bộ chỉ huy trực tiếp tại các Phòng, Khoa đã phát huy vai trò trong công tác quản lý và giáo dục cho SV để việc tập luyện thi đấu các môn thể thao và tham gia sinh hoạt CLB của SV trở thành nội dung trong đời sống văn hóa thể thao mang tính thường xuyên, liên tục của SV. Thường xuyên sâu sát và bám nắm tâm tư, nguyện vọng của SV và đề xuất với cấp trên. Chủ động trong việc triển khai thực hiện kế hoạch và huấn luyện TDTT tại nhà trường. Có ý kiến đề xuất với Trung tâm GDTC Hàng hải trong quá trình huấn luyện, điều hành các CLB cũng như cấp phát cơ sở vật chất, giúp đỡ và hướng dẫn về chuyên môn trong quá trình duy trì hoạt động của các CLB TDTT và phân công tập luyện ngoại khóa hợp lý. Các CLB TDTT tiếp tục được quan tâm đổi mới hình thức quản lý và hoạt động, xây dựng chương trình hoạt động và thường xuyên tổ chức giao lưu thi đấu trong và ngoài nhà trường. Cùng với xu thế xã hội hóa TDTT, các CLB TDTT đã được đưa về các phòng, khoa chuyên ngành trực tiếp quản lý và tổ chức hoạt động, các khoa chịu trách nhiệm về mặt tổ chức nhân sự. Ban Giám hiệu giữ vai trò định hướng trong hoạt động, hỗ trợ đầu tư một phần kinh phí mua sắm cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho hoạt động tập luyện. Trung tâm GDTC Hàng hải giữ vai trò theo dõi, kiểm tra và hỗ trợ về chuyên môn nghiệp vụ. Phòng Chính trị có nhiệm vụ hỗ trợ về mặt tuyên truyền cổ động. Kinh phí để duy trì hoạt động thường xuyên cũng như tổ chức giải đấu nội bộ của các CLB TDTT đều do các khoa cơ bản đảm nhiệm.

2.2.4. Tăng cường sửa chữa xây dựng sân bãi, dụng cụ tập luyện, thu hút kinh phí đầu tư cho hoạt động thể dục thể thao

Trung tâm GDTC Hàng hải ngoài việc xin kinh phí tài trợ bên ngoài cũng đã phối hợp với Phòng Đào tạo cùng các cơ quan ban ngành khác tiến hành xây dựng mới và sửa chữa, bổ tu lại cơ sở vật chất của nhà trường theo từng học kỳ. Ngoài ra Trung tâm GDTC Hàng hải cũng đã kiến nghị lên Ban Giám đốc xin cấp một số phòng học chuyên dụng để phục vụ công tác giảng dạy nội dung lý thuyết cho thuận lợi. Cùng với sự đầu tư hỗ trợ kinh phí của nhà trường, Trung tâm GDTC Hàng hải đã chủ động bám nắm kế hoạch quy hoạch đất đai sử dụng cho việc xây dựng các khu thể thao, kêu gọi nguồn đầu tư bên ngoài đã xây dựng được thêm sân bóng đá, nhà thi đấu đa năng để đưa vào phục vụ hoạt động giảng dạy cũng như tập luyện ngoại khóa cho SV.

2.2.5. Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu nghiệp vụ sư phạm, thi đấu giao lưu, các giải truyền thống toàn trường của môn thể thao

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 thi đấu các môn thể thao, qua đó nâng cao năng lực sư phạm, chuyên môn, nghiệp vụ, đồng thời tuyển chọn SV vào các đội tuyển. Trung tâm GDTC Hàng hải cùng các đơn vị có liên quan thường xuyên tổ chức giải truyền thống các môn thể thao hàng năm, qua đó tạo sân chơi lành mạnh cho đội ngũ cán bộ, GV và SV. Các khóa, lớp có những cuộc thi đấu nội bộ. Các đơn vị phối hợp tổ chức thực hiện: Ban Giám hiệu quyết định và ban hành quy chế thưởng và chính sách bồi dưỡng theo chức năng được phân cấp. Văn phòng, Phòng Đào tạo tham mưu và triển khai thực hiện. Trung tâm GDTC Hàng hải, Ban Chủ nhiệm CLB tham mưu và đề xuất, tiếp nhận thi hành. Đoàn Thanh niên động viên, khen thưởng về mặt Đoàn thể, huy động tài trợ cho các hoạt động của nhà trường và phối hợp với các trường đại học, cao đẳng khu vực phía Bắc trong tổ chức thực hiện.

2.3. Ứng dụng các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Hàng hải Việt Nam

Việc nghiên cứu ứng dụng các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa của SV góp

phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho nhà trường. Do đó, chúng tôi lựa chọn ngẫu nhiên 170 SV đang tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa, trong đó có 40 SV nữ thuộc các chuyên ngành khác nhau. Thời gian thực nghiệm được tiến hành từ tháng 08/2024 đến tháng 12/2024 [4], [5]. Kết quả thu được trình bày ở bảng 2.

TT	Nội dung kiểm tra	Giới tính	Tiêu chuẩn rèn luyện thân thể	Kết quả kiểm tra($\overline{x} \pm \delta$)		Sự khác biệt	
				Trước TN	Sau TN	t	p
1	Chạy 50 m XPC (s)	Nam	7.70	7.95±0.94	7.71±0.63	2.567	<0.05
		Nữ	9.20	9.51±9.76	9.22±0.54	2.683	<0.05
2	Chạy 1000 m (s)	Nam	230.00	239.68±19.32	231.19±18.48	2.459	<0.05
	Chạy 500 m (s)	Nữ	155.00	157.39±15.64	152.88±12.42	2.418	<0.05
3	Bật xa không đà (cm)	Nam	210.00	202.15±16.15	207.79±16.63	2.525	<0.05
		Nữ	155.00	152.31±14.71	156.63±14.59	2.356	<0.05

Bảng 2: Kết quả kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực so với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể sau thực nghiệm (n_{nam} = 130, $n_{nữ}$ = 40)

Qua bảng 2 ta thấy, kết quả kiểm tra trình độ thể lực theo các nội dung của tiêu chuẩn rèn luyện thân thể thì trình độ thể lực của cả nam, nữ thuộc đối tượng thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt khi $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác xuất p<0.05, đồng thời tỷ lệ số SV đạt yêu cầu ở các nội dung kiểm tra cũng cao hơn hẳn so với trước thực nghiệm. Điều đó chứng tỏ việc ứng dụng các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV đã có chất lượng rõ rệt đối với việc nâng cao thể lực cho SV, chất lượng học tập và phong trào tập luyện tham gia CLB của SV được tăng lên.

3. Kết luận

Thông qua nghiên cứu thực trạng công tác TDTT ngoại khóa của nhà trường, chúng tôi đã lựa chọn và xây dựng được 5 giải pháp với những chỉ dẫn cụ thể nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV Trường Đại học Hàng hải Việt Nam, đó là: Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền về vai trò, ý nghĩa của việc tập luyện TDTT; Tiếp tục cải tiến nội dung, chương trình, phương pháp giảng dạy chính khóa cho phù hợp; Đổi mới hình thức quản lý CLB, quy hoạch sắp xếp sân bãi, dụng cụ và phân công tập luyện ngoại khóa hợp lý; Tăng cường sửa chữa xây dựng sân bãi, dụng cụ tập luyện, thu hút kinh phí đầu tư cho hoạt động TDTT; Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu nghiệp vụ sư phạm, thi đấu giao lưu, các giải truyền thống toàn trường của các môn thể thao.

Với 5 giải pháp được thông qua kiểm nghiệm trong thực tiễn tổ chức, quản lý phong trào TDTT cho đối tượng nghiên cứu đã khẳng định được tính hiệu quả vận hành, tổ chức, quản lý hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV, góp phần nâng cao năng lực thể chất cũng như chất lượng GDTC cho SV tại nhà trường, thể hiện qua chất lượng môn học thể dục, trình độ thể lực của SV và phong trào tập luyện TDTT đã được tăng lên đáng kể.

Tài liệu tham khảo

[1] Nguyễn Kỳ Anh, Vũ Đức Thu (1994), *Những giải pháp thực thi nhằm cải tiến nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong trường đại học*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[2] Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[3] Lưu Quang Hiệp. Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[4] Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao,* NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[5] Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.