

NGHIÊN CỨU GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN THỂ THAO NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC HÀNG HẢI VIỆT NAM

NGUYỄN VĂN KIÊN
PHẠM THANH TÙNG
Trung tâm Giáo dục thể chất Hàng hải,
Trường Đại học Hàng hải Việt Nam

Nhận bài ngày 12/01/2026. Sửa chữa xong 28/02/2026. Duyệt đăng 16/03/2026.

Abstract

Based on the practical conditions of the university in terms of facilities and human resources, the effectiveness of formal Physical Education classes remains limited and mainly supports the acquisition of basic techniques. In order to improve the effectiveness of physical training and learning outcomes in Physical Education, the authors identified five groups of solutions to promote extracurricular sports activities for students at Vietnam Maritime University. The initial application of these solutions in practice has also enabled a preliminary evaluation of the effectiveness of the university's extracurricular sports activities.

Keywords: Extracurricular activities, solutions, students, Vietnam Maritime University.

1. Đặt vấn đề

Trong hệ thống giáo dục và đào tạo của nước ta, giáo dục thể chất (GDTC) là bộ phận của giáo dục toàn diện cho thế hệ trẻ nhằm đào tạo họ thành những chủ nhân tương lai của đất nước có trình độ chuyên môn vững vàng, có sức khỏe, tự chủ, năng động, sáng tạo, có đạo đức, có tinh thần yêu nước, yêu CNXH. Qua các thời kỳ chiến tranh bảo vệ Tổ quốc, xây dựng và phát triển đất nước, nhất là từ những năm đổi mới, công tác thể dục thể thao (TDTT) trong trường học đã được Đảng và Nhà nước đặc biệt quan tâm. Trong thời kỳ tiến hành sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa, xây dựng đất nước, Nghị quyết Đại hội Đảng lần thứ VIII đã khẳng định: “Phát triển các hoạt động TDTT cả về quy mô và chất lượng, góp phần nâng cao thể lực và phát huy tinh thần dân tộc của con người Việt Nam” [1].

Trường Đại học Hàng hải Việt Nam triển khai chương trình giảng dạy môn GDTC cho sinh viên (SV). Tuy nhiên, hiệu quả của các giờ học chính khóa môn GDTC và phát triển thể lực chung cho SV vẫn còn nhiều hạn chế. Muốn giải quyết được vấn đề trên thì ngoài giờ học chính khóa, việc tổ chức tập luyện thêm ngoại khóa là hết sức cần thiết. Trường Đại học Hàng hải Việt Nam đã tiến hành tổ chức các buổi học ngoại khóa vào chiều thứ 4 và thứ 7 hàng tuần dưới hình thức hoạt động câu lạc bộ (CLB). Vì vậy, việc tổ chức tập luyện ngoại khóa dưới hình thức hoạt động của các CLB mang lại hiệu quả thiết thực, lâu dài và thu hút SV sử dụng thời gian nhàn rỗi vào các hoạt động ngoại khóa TDTT. Các CLB TDTT mới chỉ hoạt động theo mô hình đơn lẻ, các môn thể thao không phong phú, đa dạng, vấn đề tổ chức, quản lý hoạt động của các CLB chặt chẽ, gò bó, đặc biệt là không có chế độ khuyến khích cho hội viên CLB dẫn đến hiệu quả hoạt động của các CLB này vẫn còn nhiều hạn chế. Xuất phát từ những lý do nêu trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu giải pháp phát triển phong trào tập luyện thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Hàng hải Việt Nam”.

Email: kiennv.gdgc@vimaru.edu.vn

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Lựa chọn một số giải pháp tổ chức, hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Hàng hải Việt Nam

Dựa trên cơ sở lý luận, qua phân tích thực trạng công tác giảng dạy môn học 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 đề xuất 05 nhóm giải pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV Trường Đại học Hàng hải Việt Nam. Tiếp theo, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 16 chuyên gia và các giáo viên đã và đang làm công tác, quản lý, giảng dạy về lĩnh vực TDTT tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam [4]. Thời gian khảo sát từ tháng 10 năm 2025 đến tháng 2 năm 2026. Kết quả phỏng vấn thu được cả 05 nhóm giải pháp đều đạt trên 65% ý kiến tán thành ở mức độ rất cần thiết, đạt yêu cầu về nguyên tắc phỏng vấn đặt ra. Vì vậy, chúng tôi tiến hành lựa chọn 05 nhóm giải pháp để ứng dụng phát triển phong trào tập luyện thể thao ngoại khóa cho SV, cụ thể như sau:

2.1.1. Nâng cao chất lượng hoạt động của đội tuyển, đội đại biểu, các lớp tự chọn có giáo viên hướng dẫn, sau đó lớp tự quản

a. Tổ chức các đội tuyển thể thao

- Mục đích: Nhằm đáp ứng mục tiêu đào tạo là giỏi một môn, biết nhiều môn, đạt được đẳng cấp vận động viên (VĐV) theo yêu cầu đào tạo, nâng cao chất lượng đào tạo, chuẩn bị lực lượng tham gia thi đấu đối ngoại nhằm nâng cao vị thế của nhà trường.

- Nội dung giải pháp: Tăng cường sự quan tâm lãnh đạo của các cấp ủy đảng, chính quyền, đoàn thể về sự cần thiết có đội tuyển thể thao của nhà trường. Thường xuyên làm tốt công tác giáo dục chính trị tư tưởng cho đội ngũ cán bộ, giảng viên, VĐV trong đội tuyển; Bám sát kế hoạch thi đấu của ngành, địa phương, thực hiện nghiêm túc sự chỉ đạo của lãnh đạo nhà trường; Các giáo viên xây dựng kế hoạch, chương trình huấn luyện theo từng năm, từng quý, từng tháng, từng tuần và trực tiếp tham gia huấn luyện theo chuyên môn, đảm bảo nguyên tắc, phương pháp huấn luyện, cải tiến, áp dụng các phương pháp huấn luyện mới; Tăng cường, đẩy mạnh công tác huấn luyện thể lực chung và chuyên môn cho SV; củng cố, hoàn thiện kỹ thuật động tác, hình thành kỹ xảo vận động, tâm lý thi đấu, kỹ chiến thuật cho SV; Tham gia thi đấu giao lưu, cọ sát nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, kinh nghiệm thi đấu.

- Tổ chức thực hiện: Trung tâm GDTC Hàng hải tổ chức chỉ đạo thành lập các đội tuyển hoạt động trong các CLB theo sự chỉ đạo của Ban giám hiệu nhà trường, Phòng Đào tạo và có sự phối hợp chỉ đạo của Phòng Quản lý HS, SV, Công đoàn, Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh, Ban quản lý SV.

- Hình thức tổ chức tập luyện: Thời gian tiến hành vào các tiết 7+8 ngày thứ 2 thứ 4 và thứ 6 hàng tuần (Phòng Đào tạo nhà trường bố trí vào các tiết 7+8 và cả buổi chiều thứ 4 hàng tuần không có giờ học chính khóa để phục vụ cho các hoạt động ngoại khóa); Số lượng buổi tập 3 buổi/tuần, thời gian tập là 90 phút (như giờ học chính khóa, có giáo viên, huấn luyện viên trực tiếp phụ trách giảng dạy - huấn luyện).

- Đối tượng tham gia tập luyện: Những SV có năng lực, trình độ khá và giỏi ở các môn học (xét theo kết quả học tập của học kỳ tương ứng).

b. Tổ chức các lớp đại trà để nâng cao trình độ.

- Mục đích: Nhằm đáp ứng nhu cầu rèn luyện ngoài giờ học chính khóa, đáp ứng yêu cầu thực tế của nhà trường phổ thông các cấp là biết nhiều môn, giỏi một môn, nâng cao hiệu quả học tập giờ chính khóa.

- Nội dung giải pháp: Bộ môn bám sát sự chỉ đạo của Ban giám hiệu, Phòng Đào tạo nhà trường, chủ động xây dựng kế hoạch, chương trình học tập các lớp tự chọn nâng cao giờ học ngoại khóa; Thường xuyên giáo dục, quan tâm đến xây dựng ý thức tự giác tích cực, xác định được rõ mục đích, động cơ tập luyện ngoại khóa cho SV; Củng cố phát triển thể lực chung và chuyên môn, hoàn thiện, nâng cao khả

năng thực hiện kỹ thuật động tác cho SV; Các giờ học giáo viên bộ môn tập trung hướng dẫn nội dung buổi tập, hướng dẫn cán bộ lớp, Đoàn Thanh niên duy trì hoạt động tập luyện của giờ học ngoại khóa; Kiểm tra, đánh giá, thường điểm gắn với kết quả học tập chính khóa.

- Tổ chức thực hiện: Ban chủ nhiệm CLB ở các khoa thực hiện theo sự chỉ đạo của Ban giám hiệu nhà trường, sự phối các bộ môn, Phòng Đào tạo, Công đoàn, Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh, Ban quản lý SV; Đội ngũ cán bộ lớp, cán bộ chi đoàn các khóa, chi đoàn cán bộ, giáo viên tham gia làm thành viên điều hành CLB.

- Hình thức tổ chức tập luyện: Thời gian tiến hành vào các tiết 7+8 ngày thứ 3, thứ 5 và thứ 7 hàng tuần (nhà trường bố trí các tiết 7+8 ngày thứ 3, thứ 5 hàng tuần cho tổ chức các lớp học nâng cao, bố trí học thêm tiết 7+8 chiều thứ 7); Số lượng buổi tập 3 buổi/tuần, thời gian tập là 90 phút (có cán bộ đoàn, chi đoàn cán bộ giáo viên tham gia tổ chức, quản lý, hướng dẫn).

2.1.2. Tổ chức các loại hình câu lạc bộ chuyên ngành, câu lạc bộ sở thích

Bao gồm các giải pháp sau:

a. Thành lập, đưa vào hoạt động các câu lạc bộ thể thao theo hình thức xã hội hóa

- Mục đích: Nhằm đáp ứng nhu cầu thiết thực của SV là biết nhiều môn, giỏi một môn, nâng cao hiệu quả học tập giờ chính khóa, đạt được đẳng cấp VĐV theo quy định của nhà trường, đạt thành tích cao trong thi đấu tại các giải thi đấu của địa phương, ngành tổ chức.

- Nội dung giải pháp: Tuyên truyền nâng cao nhận thức về loại hình hoạt động thể thao ngoại khóa; Bám sát sự chỉ đạo của Đảng ủy, Ban giám hiệu, thành lập Ban chủ nhiệm CLB và các thành viên, có quy chế, chương trình hoạt động cụ thể; Tổ chức các hoạt động ngoại khóa, góp phần hoàn thiện các nội dung học tập của giờ học chính khóa và rèn luyện các tiêu chuẩn rèn luyện thân thể; Tổ chức xây dựng các CLB thể thao toàn trường và tại các khóa học; 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 SV, lôi cuốn đông đảo SV tham gia và cổ vũ. Xây dựng các đội tuyển đại biểu tập luyện và thi đấu thường xuyên.

- Các đơn vị phối hợp chỉ đạo: Bộ môn là thường trực tổ chức, điều hành trực tiếp các CLB theo chuyên ngành. Đối với CLB cấp trường thì do đại diện Ban giám hiệu là chủ tịch, các phòng chức năng, Công đoàn, Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh, Ban quản lý SV là thành viên.

- Hình thức tổ chức tập luyện: Thời gian tiến hành vào các tiết 7+8, buổi tối các ngày trong tuần; Số lượng buổi tập 3 buổi/tuần, thời gian tập là 90 phút (như giờ học chính khóa, có giáo viên, HLV trực tiếp phụ trách giảng dạy - huấn luyện).

b. Thành lập, đưa vào hoạt động các câu lạc bộ sở thích

- Mục đích: Nhằm đáp ứng nhu cầu, nguyện vọng, sở thích của SV, giảm bớt căng thẳng sau thời gian học tập lý luận, trang bị thêm kiến thức tổ chức môi trường văn hóa nghệ thuật lành mạnh - văn minh.

- Nội dung giải pháp: Thành lập Ban chủ nhiệm các CLB, giao cho Đoàn Thanh niên phụ trách; Xây dựng nội quy, quy chế, chương trình hoạt động của các CLB phù hợp thời gian, điều kiện thực tiễn và sở thích của SV; Làm tốt công tác tuyên truyền về mục đích, ý nghĩa của việc tham gia hoạt động tại các CLB như: Khiêu vũ quốc tế, trang trí khánh tiết, cắm hoa nghệ thuật...; Thường xuyên mở lớp và duy trì hoạt động đều đặn, hiệu quả để tạo được hứng thú của SV.

- Các đơn vị phối hợp thực hiện: Đoàn Thanh niên và Phòng Quản lý HS, SV thường trực, thành viên là đại diện các phòng ban đoàn thể trong nhà trường

- Hình thức tổ chức tập luyện: Thời gian tiến hành vào các tiết 7+8 các ngày thứ 2, thứ 4 và thứ 6 hàng tuần; Số lượng buổi tập 3 buổi/tuần, thời gian tập là 90 phút (như giờ học chính khóa, có giáo viên trực tiếp phụ trách giảng dạy - huấn luyện).

2.1.3. Cải tạo, nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật, tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lý, thỏa đáng

Bao gồm các giải pháp sau:

a. Cải tạo, nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật

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

- Nội dung giải pháp: Tiến hành cải tạo, sửa chữa nâng cấp cơ sở tập luyện: Sân bãi, nhà tập... để có thể tận dụng tối đa điều kiện cơ sở vật chất của nhà 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 nhà trường trong quy hoạch xây dựng nhà trường, đảm bảo có kế hoạch xây dựng mới nhà thi đấu, phòng tập, sân điền kinh, sân bóng đá; Sửa chữa, mua mới trang thiết bị dụng cụ phục vụ giảng dạy và tập luyện trong giờ học chính khóa cũng như ngoại khóa đủ về số lượng và đảm bảo tiêu chuẩn chất lượng; Thường xuyên kiểm tra, sửa chữa hệ thống điện chiếu sáng cho các sân bóng chuyền, sân cầu lông, nhà tập đa năng...; Tạo điều kiện cho mượn dụng cụ, mở nhà tập, sân bãi tập luyện... để SV có điều kiện tập luyện thoải mái trong thời gian rảnh rỗi; Việc áp dụng những phương tiện kỹ thuật trong quá trình tập luyện và thi đấu là một giải pháp rất cần thiết để thu nhận những tài liệu khách quan về số lượng và chất lượng động tác. Nhờ phương tiện kỹ thuật HLV, giảng viên có thể phát hiện và sửa chữa được những sai sót kỹ thuật động tác trong tập luyện và thi đấu một cách dễ dàng hơn. Đối với SV thì điều đó lại càng quan trọng.

- Các đơn vị phối hợp thực hiện: Ban giám hiệu nhà trường chỉ đạo xét duyệt đề án; Phòng Hành chính - Quản trị: Tổ chức thực hiện sau khi Ban giám hiệu quyết định; Trung tâm GDTC Hàng hải và CLB tự quản và có chức năng quản lý, sử dụng và xây dựng đề án dự thảo.

b. Tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lý, thỏa đáng

- Mục đích: Cải tiến chế độ, chính sách thỏa đáng cho đội ngũ cán bộ, giảng viên, SV tham gia các hoạt động ngoại khóa.

- Nội dung giải pháp: Tiếp tục vận dụng các chế độ chính sách đã được thực hiện, xây dựng và ban hành chính sách đãi ngộ cụ thể, trước mắt và lâu dài để đáp ứng được nhu cầu, nguyện vọng của đội ngũ cán bộ, giảng viên, huấn luyện viên SV và VĐV các đội tuyển; Huy động tài trợ tài chính, giải thưởng...; Có chế độ động viên, khen thưởng kịp thời, thỏa đáng (về tinh thần và vật chất), tạo động cơ thúc đẩy quá trình huấn luyện, giảng dạy, tập luyện và thi đấu của giáo viên và SV. Bên cạnh đó, có những hình thức giáo dục chính trị tư tưởng, đạo đức, kỷ luật nhằm giữ vững kỷ cương trong công tác giáo dục bồi dưỡng những phẩm chất chính trị, đạo đức, tác phong sư phạm cho người cán bộ văn hóa trong tương lai.

- Các đơn vị phối hợp thực hiện: Ban giám hiệu nhà trường: Quyết định và ban hành quy chế thưởng và chính sách bồi dưỡng theo chức năng được phân cấp; Phòng Đào tạo: Tham mưu và triển khai thực hiện; Trung tâm GDTC Hàng hải: Tham mưu và đề xuất, tiếp nhận thi hành; Phòng Quản lý HS, SV theo dõi đánh giá và thực hiện công tác giáo dục tư tưởng cho SV; Công đoàn, Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh động viên, khen thưởng về mặt Đoàn thể, huy động tài trợ cho các hoạt động của nhà trường.

2.1.4. Tổ chức hoạt động thi đấu, giao lưu, giải truyền thống toàn trường của các 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 số giải thi đấu thể thao, qua đó nâng cao năng lực sư phạm, chuyên môn, nghiệp vụ, đồng thời tuyển chọn SV vào các đội tuyển.

- Nội dung giải pháp: Bám sát kế hoạch giảng dạy, học tập trong và ngoài trường, kế hoạch năm học và sự chỉ đạo của Đảng ủy, Ban giám hiệu để xây dựng kế hoạch tổ chức các hoạt động thi đấu hợp lý, hiệu quả; Để việc tập luyện thi đấu thể thao của SV trở thành nội dung của đời sống văn hóa thể thao mang tính thường xuyên, liên tục của SV, nhà trường, Trung tâm GDTC Hàng hải thường xuyên tổ chức

các giải thể thao truyền thống hàng năm, giao hữu qua đó tạo sân chơi lành mạnh cho SV; Hướng dẫn, tạo điều kiện cho các khóa, lớp tổ chức các cuộc thi đấu nội bộ.

- Các đơn vị phối hợp tổ chức thực hiện: Phòng Đào tạo, Trung tâm GDTC Hàng hải và Phòng Quản lý HS, SV.

- Hình thức tổ chức thực hiện: Tổ chức nhân dịp các ngày lễ, ngày kỷ niệm lớn của nhà trường; Tổ chức giữa các khóa, nhóm vào những ngày nghỉ (chiều thứ bảy, sáng chủ nhật); Tổ chức định kỳ 2 năm một lần các giải truyền thống toàn trường (tổ chức xen kẽ nhau giữa các kỳ của các môn thể thao).

2.1.5. Cải tiến cơ cấu tổ chức quản lý và công tác cán bộ giảng dạy tại Trung tâm Giáo dục thể chất Hàng hải

- Mục đích: Trên cơ sở duy trì và nâng cao chất lượng hoạt động của cơ cấu tổ chức quản lý phong trào TDTT của nhà trường, đảm bảo phân công trách nhiệm của các bộ phận chức năng, tăng cường hoạt động chỉ đạo của Ban giám hiệu và phối hợp chặt chẽ hoạt động của Trung tâm GDTC Hàng hải với các tổ chức đoàn thể và các phòng ban chức năng để tạo mọi điều kiện thuận lợi cho việc phát triển phong trào TDTT của nhà trường dưới nhiều hình thức.

- Nội dung giải pháp: Xây dựng cơ cấu tổ chức quản lý của Trung tâm GDTC Hàng hải. Với mục đích phân công trách nhiệm cho từng nhóm, từng cán bộ giảng dạy, đảm bảo hoàn thành các nhiệm vụ, chức trách của giáo viên là giảng dạy nội khóa, xây dựng kế hoạch phát triển phong trào TDTT của nhà trường. Tổ chức hướng dẫn phong trào tập luyện ngoại khóa của SV và huấn luyện các đội đại biểu tham gia các giải thể thao của ngành và địa phương. Cần tăng cường công tác giáo dục tư tưởng, nâng cao ý thức trách nhiệm của giáo viên đối với việc nâng cao chất lượng GDTC của SV và phong trào TDTT của nhà trường. Tổ chức hoạt động sinh hoạt chuyên môn nghiệp vụ, cử cán bộ đi học các lớp bồi dưỡng chuyên môn, hoàn thiện chương trình và học trên đại học. Có kế hoạch tiếp nhận và bồi dưỡng giáo viên trẻ có trình độ lý luận và chuyên môn giỏi, nhiệt tình, có ý thức trách nhiệm cao và khả năng tổ chức các hoạt động thể thao quần chúng đáp ứng yêu cầu cần mở rộng và nâng cao chất lượng công tác GDTC và phong trào TDTT của nhà trường trong những năm tới.

- Đơn vị thực hiện: Trung tâm GDTC Hàng hải chủ trì thực hiện.

2.2. Ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn vào hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Hàng hải Việt Nam

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, các đối tượng nghiên cứu (76 nam, 187 nữ) đã được trang bị về kỹ năng thực hiện động tác, thể lực chung và chuyên môn trong chương trình GDTC ở năm học thứ hai, đồng thời các đối tượng này ngoài giờ học chính khóa còn được tham gia tập luyện tại CLB các môn thể thao cũng như các hình thức tập luyện khác do quá trình nghiên cứu của đề tài đã đề xuất và xây dựng.

- Về kết quả kiểm tra trình độ thể lực theo các nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể cho thấy, sau thực nghiệm, trình độ thể lực của cả nam, nữ đối tượng thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$), đồng thời tỷ lệ số SV đạt yêu cầu ở các nội dung kiểm tra cũng cao hơn so với trước thực nghiệm [5].

- Khi xem xét đến kết quả đánh giá xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của đối tượng nghiên cứu cũng cho thấy [2], tỷ lệ số SV đạt các mức khá và đạt yêu cầu đều cao hơn so với thời điểm trước thực nghiệm (32.56% so với 26.33% ở mức khá, 43.16% so với 33.14% ở mức đạt yêu cầu). Về kết quả học tập các môn GDTC (cả nội dung lý thuyết và thực hành) cũng cho một kết quả tương tự, số SV không đạt yêu cầu ở các khóa trước còn tương đối cao (38.74% ở nội dung lý thuyết, 17.20% ở nội dung thực hành), sau thực nghiệm, tỷ lệ này đã giảm nhiều ở đối tượng thực nghiệm của đề tài (25.50% ở nội dung lý thuyết và 5.70% ở nội dung thực hành).

Xem tiếp trang 162