

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

LỰA CHỌN BIỆN PHÁP TỔ CHỨC TẬP LUYỆN THỂ THAO NGOẠI KHÓA NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC, HÀ NỘI

SELECTING EXTRACURRICULAR SPORTS TRAINING METHODS TO IMPROVE GENERAL PHYSICAL FITNESS FOR STUDENTS AT ELECTRIC POWER UNIVERSITY

ThS. Phạm Quang Mạnh
Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội

Tóm tắt: Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản đề tài đã lựa chọn được 6 biện pháp tổ chức tập luyện thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội. Các biện pháp được xây dựng nội dung và hướng dẫn cụ thể, thuận lợi ứng dụng vào thực tiễn triển khai chương trình GDTC tại Nhà trường qua đó nâng cao thể lực chung cho sinh viên.

Từ khóa: Biện pháp, tập luyện thể thao ngoại khóa, thể lực chung, sinh viên, trường Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội.

Abstract: Through fundamental research methods, the study has selected 6 methods for organizing extracurricular sports training to improve the general fitness for students at Electric Power University, Hanoi. The methods have been developed with specific content and guidelines, making them easy to apply in the practical implementation of the physical education program at the university, thereby enhancing the general fitness of the students.

Keywords: Measure, extracurricular sports training, General physical fitness, student, Electric Power University, Hanoi.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tế hiện nay, môn học GDTC nội khóa, thời gian dành cho tập luyện TDDT còn hạn chế, điều kiện CSVC tại nhiều trường không đảm bảo để tổ chức tập luyện. Do vậy, để nâng cao mật độ vận động, tăng thời gian tập luyện TDDT qua đó nâng cao thể lực cho sinh viên cần tăng cường tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa. Các hoạt động TDDT ngoại khóa bao gồm thể dục trước giờ, thể dục giữa giờ, trò chơi vận động và có thể đưa vào các môn thể thao tự chọn theo các nhóm ở trường.

Với thực trạng hiện nay tại nhiều trường đại học nói chung và trường Đại học Điện lực nói riêng, vấn đề tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa còn nhiều hạn chế, chưa có hình thức tổ chức và cơ chế vận hành phù hợp. Do đó, việc nghiên cứu lựa chọn, xây dựng nội dung các biện pháp tổ chức tập luyện TDDT ngoại khóa, nâng cao thể lực chung sinh viên

của Nhà trường phù hợp với điều kiện thực tiễn là một yêu cầu thực tiễn cấp thiết hiện nay

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sư phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng hoạt động TDDT ngoại khóa Trường Đại học Điện Lực

2.1.1. Thực trạng CSVC, đội ngũ giảng viên GDTC Trường Đại học Điện lực

+ Cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC nói chung và hoạt động TDDT ngoại khóa nói riêng còn có nhiều hạn chế.

- Về số lượng sân tập: Theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo tất cả các trường đều phải có sân tập đảm bảo từ $3.5m^2 - 4m^2/1$ sinh viên, con số này ở Trường Đại học Điện lực là chưa đảm bảo.

- Các loại sân như bóng đá, bóng chuyền, bóng bàn, Cầu lông... còn quá ít và

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

chiếm tỉ lệ thấp so với sinh viên toàn trường, trong khi đó nhu cầu học sinh tham gia tập thể dục, ngoại khoá ngày càng tăng.

+ Số lượng giảng viên của trường có xu hướng giảm trong 03 năm học gần đây trong khi số lượng sinh viên của nhà trường tăng, số lượng sinh viên là 288 sinh viên/ 1 giảng viên, đây vẫn là con số cao so với yêu cầu của Bộ giáo dục và Đào tạo.

100% giảng viên GDTC có trình độ thạc sỹ, độ tuổi trung bình của các giảng viên là 25-40 tuổi, đây là một ưu thế lớn bởi là lực lượng giảng viên có thời gian công tác lâu năm nên kinh nghiệm giảng dạy phong phú.

2.1.2. Thực trạng về nhu cầu tập luyện ngoại khoá các môn thể thao của sinh viên trường Đại học Điện Lực

Để tìm hiểu về tâm tư và nhu cầu tập luyện ngoại khoá cũng như nhu cầu, sự ham thích tập luyện các môn thể thao của học sinh trường Đại học Điện Lực, đề tài tiến hành điều tra thực trạng việc tập luyện ngoại khoá thông qua hình thức phiếu phỏng vấn. Đối tượng phỏng vấn của đề tài là 450 học sinh hiện đang học năm thứ Nhất đến năm thứ 3 tại trường Đại học Điện Lực. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Điện Lực (n = 450)

TT	Nội dung phỏng vấn	Năm thứ Nhất (n = 150)		Năm thứ Hai (n = 150)		Năm thứ Ba (n = 150)		Tổng cộng (n = 450)	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Động cơ tập luyện TDTT:								
	- Ham thích.	66	44.00	71	47.33	62	41.33	199	44.22
	- Nhận thấy tác dụng của RLTT.	38	25.33	35	23.33	58	38.67	131	29.11
	- Bắt buộc.	15	10.00	18	12.00	9	6.00	42	9.33
	- Không có điều kiện.	31	20.67	26	17.34	21	14.00	78	17.34
2	Số sinh viên tập luyện ngoại khoá:								
	- Thường xuyên.	81	54.00	78	52.00	58	38.67	217	42.22
	- Thỉnh thoảng.	65	43.33	59	39.33	55	36.67	179	39.78
	- Không tập.	4	2.67	13	8.67	37	24.66	54	12.00
3	Yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện ngoại khoá:								
	- Không có giáo viên hướng dẫn.	58	38.67	61	40.67	59	39.33	178	39.56
	- Không có thời gian.	16	10.67	18	12.00	19	12.67	53	11.78
	- Không có đủ điều kiện sân bãi dụng cụ tập luyện.	51	34.00	54	36.00	52	34.67	157	34.89
	- Không được sự ủng hộ bạn bè.	10	6.66	12	8.00	11	7.33	33	7.33
	- Không ham thích môn thể thao nào.	15	10.00	5	3.33	9	6.00	29	6.44
4	Sự ham thích tập luyện các môn thể thao:								
	- Thích.	130	86.67	135	90.00	133	88.67	398	88.44
	- Không thích.	20	13.33	15	10.00	17	11.33	52	11.56
5	Nhu cầu tham gia tập luyện tại CLB thể thao.								
	- Rất muốn.	132	88.00	134	89.33	129	86.00	395	87.78
	- Bình thường.	12	8.00	14	9.33	18	12.00	44	9.78
	- Không cần thiết.	6	4.00	2	1.34	3	2.00	11	2.44

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy:

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

- Động cơ tập luyện của học sinh chủ yếu là do ham thích thể thao (chiếm 44.22%).

- Hoạt động ngoại khóa, tự tập luyện của học sinh, thì tỷ lệ học sinh được hỏi không tập TDTT cũng chiếm tỷ lệ 36.00%, số tập thường xuyên chiếm 42.22%. Những yếu tố được đánh giá là ảnh hưởng đến tập luyện ngoại khóa, rèn luyện thân thể của học sinh là không có tổ chức, giáo viên hướng dẫn, không có điều kiện sân bãi dụng cụ 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 CLB, lớp ngoại khóa có giáo viên hướng dẫn thì được học sinh đánh giá rất cao, số phiếu hỏi có nguyện vọng tham gia chiếm đến 87.78%, trong đó học sinh Năm thứ Hai chiếm đến 89.33%.

2.2. Lựa chọn biện pháp tổ chức tập luyện thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội

Căn cứ từ kết quả đánh giá những tồn tại trong việc tổ chức hoạt động ngoại khóa tại trường Đại học Điện lực: Cơ sở vật chất còn hạn chế về số lượng, chất lượng, Số lượng và cơ chế hoạt động của các CLB ngoại khóa TDTT chưa thực sự phù hợp, Các giải đấu TDTT chưa được tổ chức thường xuyên chưa đẩy mạnh được phong trào tập luyện TDTT trong sinh viên... Đề tài tiến hành tổng hợp và đề xuất các biện pháp tổ chức tập luyện thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội

Nhằm đảm bảo tính khách quan, đề tài tiến hành phỏng vấn về các biện pháp phát triển phong trào ngoại khóa TDTT để có thể lựa chọn được những biện pháp tốt nhất, phù hợp với điều kiện hiện nay đối với công tác GDTC trường Đại học Điện Lực, Hà Nội. Đối tượng phỏng vấn là các chuyên gia đã qua thực tiễn giảng dạy môn GDTC, giảng viên trường ĐSVPT TDTT Hà Nội... Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu (n=30)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn (n=30)					
		Rất cần thiết	Tỷ lệ (%)	Cần thiết	Tỷ lệ (%)	Không cần thiết	Tỷ lệ (%)
1	Tuyên truyền ý nghĩa, vai trò của việc tập luyện TDTT và hoạt động thể thao ngoại khóa	26	86.67	3	10.00	1	3.33
2	Cải tạo, nâng cấp, tận dụng triệt để CSVC phục vụ công tác GDTC nội khóa và hoạt động thể thao ngoại khóa	28	93.33	2	6.67	0	0
3	Đổi mới hình thức tổ chức dạy học môn GDTC chính khóa	12	40.00	5	16.67	13	43.33
4	Điều chỉnh cơ cấu tổ chức quản lý cán bộ, nâng cao trình độ nghiệp vụ cho giáo viên TDTT	25	83.33	4	13.33	1	3.33
5	Duy trì hoạt động các CLB thể thao trong Nhà trường	27	90.00	2	6.67	1	3.33
6	Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, các giải TDTT .	26	86.67	2	6.67	2	6.67
7	Xây dựng cơ chế chính sách hợp lý cho các đối tượng khi tham gia sinh hoạt CLB thể thao	25	83.33	3	10.00	2	6.67

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Qua bảng 2 cho thấy: Có 6/8 biện pháp đạt từ 83.33% tới 90.00% ý kiến tán thành ở mức rất cần thiết. Đề tài lựa chọn 6 biện pháp này, ứng dụng nâng cao chất lượng hoạt động ngoại khóa TDTT từ đó nâng cao thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Điện Lực. Các biện pháp gồm có:

- *Biện pháp 1:* Tuyên truyền ý nghĩa, vai trò của việc tập luyện TDTT và hoạt động thể thao ngoại khóa.

- *Biện pháp 2:* Cải tạo, nâng cấp, tận dụng triệt để CSVC phục vụ công tác GDTC nội khóa và hoạt động thể thao ngoại khóa.

- *Biện pháp 3:* Điều chỉnh cơ cấu tổ chức quản lý cán bộ, nâng cao trình độ nghiệp vụ cho giáo viên TDTT.

- *Biện pháp 4:* Thành lập, đưa vào hoạt động các CLB thể thao cho CBVC- SV các khối theo hình thức xã hội hoá

- *Biện pháp 5:* Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, các giải TDTT.

- *Biện pháp 6:* Xây dựng cơ chế chính sách hợp lý cho các đối tượng khi tham gia sinh hoạt CLB thể thao.

2.3. Xây dựng nội dung các biện pháp tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội

2.3.1. Biện pháp 1: Tuyên truyền ý nghĩa, vai trò của việc tập luyện TDTT và hoạt động thể thao ngoại khóa

- **Mục đích:** Biện pháp tuyên truyền được áp dụng nhằm nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của công tác GDTC trong nhà trường cho các đối tượng: Cán bộ quản lý, giáo viên, học sinh... tạo tiền đề cho việc triển khai các biện pháp tiếp theo.

- Nội dung và cách thực hiện:

+ 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 TDTT trong trường học. Từ đó, các lực lượng cán bộ quản lý, giáo viên, học sinh hiểu rõ quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác GDTC trong trường học các cấp.

+ Tuyên truyền, giáo dục về tầm quan trọng của công tác GDTC và hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh trong toàn trường.

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

+ Giáo 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 TDTT ngoại khóa.

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

+ Khuyến khích học sinh theo dõi trên các phương tiện thông tin đại chúng hàng ngày, đọc thêm sách báo... để tìm hiểu các thông tin TDTT của nước ta và thế giới. Giao cho Đoàn Thanh Niên và Bộ môn thực hiện.

- Phối hợp thực hiện:

+ Đảng uỷ, BGH nhà trường chỉ đạo thực hiện.

+ Các phòng chức năng, Đoàn TN, Khoa GDTC phối hợp thực hiện.

- Phương pháp kiểm tra, đánh giá biện pháp:

+ Số lượng các nội dung, hình thức tuyên truyền được thực hiện.

+ Sự biến đổi nhận thức của CBGV và học sinh về ý nghĩa, vai trò của GDTC và hoạt động thể thao ngoại khóa.

2.3.2. Biện pháp 2: Cải tạo, nâng cấp, tận dụng triệt để CSVC phục vụ công tác GDTC nội khóa và hoạt động thể thao ngoại khóa

- **Mục đích:** Để nâng cấp, cải tạo CSVC, sân bãi tập luyện đảm bảo những điều kiện cần thiết phục vụ cho giảng dạy chính khoá, cũng như các hoạt động ngoại khoá các môn thể thao của SV.

- Nội dung biện 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 CSVC của nhà

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

trường phục vụ giảng dạy chính khoá và hoạt động tập luyện ngoại khoá .

+ 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, cải tạo, nâng cấp các CSVC hiện có tại các khu vực trường.

+ Sửa chữa, mua mới trang thiết bị dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện các môn trong giờ học chính khoá, cũng như ngoại khoá 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 bãi tập luyện khác...

+ Tạo điều kiện cho mượn dụng cụ, phương tiện tập luyện, mở nhà tập... để SV có điều kiện tập luyện trong thời gian rảnh dỗi.

+ Việc áp dụng những phương tiện kỹ thuật trong quá trình tập luyện và thi đấu là một biện pháp rất cần thiết để thu nhận những tài liệu khách quan về số lượng và chất lượng.

- Phối hợp thực hiện:

+ BGH nhà trường chỉ đạo xét duyệt đề án.

+ Phòng Hành chính quản trị: Tổ chức thực hiện sau khi BGH quyết định.

+ Tổ bộ môn GDTC và CLB tự quản và có chức năng quản lý, sử dụng và xây dựng đề án dự thảo.

- Phương pháp kiểm tra, đánh giá biện pháp: Đánh giá thông qua tổng số lượng cơ sở vật chất được đầu tư, cải tạo, nâng cấp, sửa chữa và tổng kinh phí huy động được cho công tác GDTC nội khóa và hoạt động thể thao ngoại khóa của Nhà trường

2.3.3. Biện pháp 3: Cải tiến cơ cấu tổ chức quản lý cán bộ, nâng cao trình độ nghiệp vụ cho giáo viên GDTC

- 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 BGH và Hội thể thao của nhà trường. Phối hợp chặt chẽ hoạt động của bộ môn GDTC với các tổ chức đoàn thể và 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 biện pháp:

+ Xây dựng cơ cấu tổ chức quản lý tổ bộ môn Thể dục.

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 tiêu biểu tham gia các giải thể thao.

+ Công tác cán bộ: 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 các 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, có nhiệt tình ý thức trách nhiệm cao và có 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.

- Phối hợp thực hiện:

+ Đảng uỷ, BGH nhà trường chỉ đạo thực hiện,

+ Bộ môn GDTC tham mưu, thực hiện.

- Phương pháp kiểm tra, đánh giá biện pháp:

+ Những đổi mới, cải tiến trong công tác tổ chức quản lý cán bộ, giáo viên GDTC.

+ Số lượng Cán bộ, giáo viên GDTC được tham gia học tập, tập huấn nâng cao trình độ chuyên môn.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

2.3.4. Biện pháp 4: Thành lập, đưa vào hoạt động các CLB thể thao cho CBVC-SV các khối theo hình thức xã hội hoá

- **Mục đích:** Nhằm đáp ứng nhu cầu thiết thực của CBVC rèn luyện thể chất, nâng cao sức khỏe để hoàn thành tốt các nhiệm vụ được giao, với SV là biết nhiều môn, giỏi một môn, nâng cao hiệu quả học tập giờ chính khoá, đạt được TCRLTT (tiêu chuẩn rèn luyện thân thể) theo quy định của Bộ GD&ĐT, đạt thành tích cao trong thi đấu thể thao tại các giải thi đấu của địa phương, của ngành tổ chức.

- Nội dung biện pháp:

+ Tuyên truyền nâng cao nhận thức về loại hình hoạt động tập luyện, thi đấu thể thao ngoại khoá.

+ Bám sát sự chỉ đạo của Đảng uỷ, BGH, 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 khoá, góp phần hoàn thiện các nội dung học tập của giờ học chính khoá môn học, đạt các TCRLTT.

+ Tổ chức xây dựng các CLB Bóng chuyền, cầu lông, bóng bàn, bóng đá, khiêu vũ, võ thuật trong đội ngũ CBVC-SV các khối 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 CBVC-SV nhằm thu hút đông đảo SV tham gia và cổ vũ. Xây dựng các đội tuyển tiêu biểu tập luyện và thi đấu thường xuyên.

- Chỉ đạo và phối hợp thực hiện:

BGH là thường trực tổ chức, điều hành trực tiếp Hội thể thao của trường. Đối với CLB cấp trường thì do đại diện BGH là chủ tịch, các phòng chức năng, Công đoàn, Đoàn thanh niên, Ban quản lý SV là thành viên.

- Hình thức tổ chức tập luyện:

+ Thời gian tiến hành vào buổi chiều các ngày trong tuần.

+ Số lượng buổi tập 3 buổi/tuần, thời gian tập là 45 phút (như giờ học chính khoá,

có giáo viên, HLV trực tiếp phụ trách giảng dạy - huấn luyện).

- Phương pháp kiểm tra, đánh giá biện pháp:

+ Số lượng các CLB thể thao của CBVC-SV hoạt động và thành lập mới

+ Số lượng CBVC và SV tham gia CLB thể thao.

2.3.5. Biện pháp 5: Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, các giải TDĐT.

- **Mục đích:** Tạo môi trường hoạt động thi đấu thường xuyên phong phú và đa dạng, giúp học sinh 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 học sinh vào các đội tuyển.

- Nội dung và cách thực hiện

+ Bám sát kế hoạch giảng dạy, học tập trong và ngoài trường, kế hoạch năm học và sự chỉ đạo của Đảng uỷ - 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 học sinh trở thành nội dung của đời sống văn hoá thể thao mang tính thường xuyên, liên tục của học sinh, nhà trường, Tổ bộ môn thường xuyên tổ chức các giải truyền thống hàng năm, giao hữu qua đó tạo sân chơi lành mạnh cho học sinh.

+ Hướng dẫn, tạo điều kiện cho các khoá, các lớp tổ chức các cuộc thi đấu nội bộ.

+ Tổ chức nhân dịp các ngày lễ, ngày kỷ niệm lớn của nhà trường, địa phương và đất nước.

+ Tổ chức giữa các khối, các lớp vào những ngày nghỉ.

+ 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).

- Phối hợp thực hiện:

+ Đảng uỷ, BGH nhà trường chỉ đạo thực hiện.

+ Bộ môn GTDC tham mưu, thực hiện.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

+ Công Đoàn, Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh, bộ môn trong nhà trường phối hợp thực hiện.

+ Phối hợp với các trường THPT trong khu vực.

- Phương pháp kiểm tra, đánh giá biện pháp:

+ Tổng số các hoạt động thi đấu thể thao giao lưu với các đơn vị ngoài trường.

+ Tổng số giải thể thao truyền thống toàn trường

+ Tổng số học sinh tham gia các giải thể thao giao lưu và giải truyền thống tại trường.

2.3.6. Biện pháp 6: Xây dựng cơ chế chính sách hợp lý cho các đối tượng khi tham gia sinh hoạt CLB thể thao

- **Mục đích:** Cải tiến chế độ, chính sách thoả đáng cho đội ngũ CBVC, SV tham gia hoạt động tập luyện và thi đấu thể thao.

- Nội dung biện pháp:

+ 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 CBVC và SV.

+ Huy động tài trợ tài chính, giải thưởng...

+ Có chế độ động viên, khen thưởng kịp thời, thoả đáng, tạo động cơ thúc đẩy quá trình huấn luyện, giảng dạy, tập luyện và thi đấu của CBVC-SV. Bên cạnh đó, có những hình thức giáo dục, kỷ luật nhằm giữ vững kỷ cương trong công tác giáo dục bồi dưỡng những phẩm chất chính trị, đạo đức, tác phong cho những người chủ tương lai của đất nước.

- Phối hợp thực hiện:

+ BGH nhà trường: Quyết định và ban hành quy chế thưởng và chính sách bồi dưỡng theo chức năng được phân cấp.

+ Tổ bộ môn Thể dục: Tham mưu và đề xuất, tiếp nhận thi hành..

+ Phòng hành chính theo dõi đánh giá và giáo dục tư tưởng.

+ 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.

- Phương pháp kiểm tra, đánh giá biện pháp:

+ Đổi mới trong cơ chế chính sách cho giáo viên tham gia CLB thể thao.

+ Đổi mới trong khuyến khích học sinh tham gia CLB thể thao.

2.4. Khảo nghiệm về tính cần thiết và khả thi của các biện pháp đã lựa chọn

Sau khi lựa chọn được các biện pháp, đề tài tiến hành đánh giá tính cấp thiết và tính khả thi của các biện pháp. Kết quả cho thấy: 100% ý kiến đều thống nhất đánh giá tính cần thiết và tính khả thi ở mức đồng ý và rất đồng ý, đạt mức điểm từ 93.9% - 100% điểm tối đa đối với cả sáu biện pháp. Các biện pháp có mục tiêu, nội dung và cách thức tổ chức triển khai đảm bảo tính thực tiễn và khả thi.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng được 06 biện pháp với những chỉ dẫn cụ thể để phát triển phong trào tập luyện hoạt động ngoại khoá nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Điện Lực, Hà Nội. Các biện pháp gồm có:

- *Biện pháp 1:* Tuyên truyền ý nghĩa, vai trò của việc tập luyện TDTT và hoạt động thể thao ngoại khóa.

- *Biện pháp 2:* Cải tạo, nâng cấp, tận dụng triệt để CSVC phục vụ công tác GDTC nội khóa và hoạt động thể thao ngoại khóa.

- *Biện pháp 3:* Điều chỉnh cơ cấu tổ chức quản lý cán bộ, nâng cao trình độ nghiệp vụ cho giáo viên TDTT.

- *Biện pháp 4:* Thành lập, đưa vào hoạt động các CLB thể thao cho CBVC-SV các khối theo hình thức xã hội hoá.

- *Biện pháp 5:* Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, các giải TDTT.

- *Biện pháp 6:* Xây dựng cơ chế chính sách hợp lý cho các đối tượng khi tham gia sinh hoạt CLB thể thao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và đào tạo, “*Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008*” Ban hành “*Quy định về đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*”.
 2. Bộ giáo dục và đào tạo (2008), “*Quyết định ban hành quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khoá cho học sinh, sinh viên*” (Số: 72 /2008/QĐ-BGDĐT) ban hành ngày 23 tháng 12 năm 2008.
 3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học, Thông tư số 25/2015/TT- BGDĐT*, ngày 14/10/2015.
 4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
 5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
- Nguồn bài báo:** Phạm Quang Mạnh (2017), Bài báo được trích từ kết quả đề tài khoa học và công nghệ cấp trường: “*Nghiên cứu các biện pháp tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội*”.
- Ngày nhận bài: 03/04/2024, Ngày đánh giá: 15/04/2024, Ngày duyệt đăng: 10/05/2024.