

GIẢI PHÁP TẬP LUYỆN NGOẠI KHOA CÁC MÔN HỌC THỰC HÀNH ĐIỀN KINH CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO ĐÀ NẴNG

Nguyễn Văn Long⁽¹⁾

Tóm tắt:

Tập luyện ngoại khóa là một trong những nhiệm vụ quan trọng đối với sinh viên theo học ở các trường đào tạo theo đặc thù năng khiếu như thể dục thể thao (TDTT). Do vậy, việc nghiên cứu các giải pháp có hiệu quả giúp cho các em tham gia tập luyện ngoại khóa nâng cao kết quả học tập là việc làm cần thiết và đáng được quan tâm. Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường qui trong lĩnh vực TDTT, chúng tôi đã lựa chọn, xây dựng nội dung 05 giải pháp tập luyện ngoại khóa các môn học thực hành điền kinh cho sinh viên Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Từ Khóa: Hiệu quả, giải pháp, tập luyện ngoại khóa, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Choosing solutions to practice Athletics extracurricular activities for students at Danang Sports University

Summary:

Extra-curricular practice is one of the important tasks for students attending talent-oriented schools such as sports universities. Therefore, researching effective solutions in order to help students participate in extracurricular activities and improve learning outcomes is a necessary and urgent action. The topic has employed regular scientific research methods and selected and developed the content of 05 solutions for Athletics extracurricular activities for students at Danang Sports University.

Keywords: Effectiveness, solutions, extracurricular exercises, Danang Sports University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quá trình đào tạo theo học chế tín chỉ, việc tự học, tự nghiên cứu của sinh viên ngày càng được coi trọng. Cùng với đó, chương trình đào tạo có những thay đổi như rút ngắn thời gian học tập trên lớp, tăng thêm thời gian tự học của sinh viên với phương châm “học trò làm trung tâm, giáo viên làm động lực, nhà trường làm nền tảng”. Do vậy, sinh viên phải biết tự tổ chức học tập ngoại khóa hoặc tham gia các câu lạc bộ ngoại khóa mới đảm bảo được việc nâng cao chất lượng học tập của mình, đặc biệt là trong môi trường học tập các môn học thực hành TDTT.

Những năm trước đây các khoa, bộ môn thực hành Trường Đại học TDTT Đà Nẵng đã có những đề xuất với lãnh đạo Nhà trường về vấn đề tổ chức ngoại khóa cho sinh viên nhằm nâng cao trình độ chuyên môn các môn học thực

hành. Song vẫn chưa thực hiện được, do nhiều khó khăn. Qua thực tiễn và kinh nghiệm cho thấy muốn nâng cao hiệu quả các môn học thực hành thể thao nói chung và môn Điền kinh nói riêng, ngoài việc trang bị cơ sở vật chất, đội ngũ hướng dẫn, công tác quản lý... thì một trong những yếu tố không thể thiếu là phải đưa ra được các giải pháp tổ chức để sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa. Xuất phát từ những lý do trên chúng tôi đã lựa chọn đề tài: “Lựa chọn giải pháp tập luyện ngoại khóa ở các môn học thực hành Điền kinh cho sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng”

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát sư phạm, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm và toán học thống kê.

⁽¹⁾TS, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng; Email: longtdtdn@gmail.com

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**1. Nghiên cứu lựa chọn giải pháp tập luyện ngoại khoá các môn học thực hành Điền kinh cho sinh viên Trường Đại học TDTT Đà Nẵng**

Để lựa chọn được các giải pháp tập luyện ngoại khoá các môn học thực hành Điền kinh của sinh viên Trường Đại học TDTT Đà Nẵng chúng tôi tiến hành phỏng vấn để xác định các nguyên tắc cũng như yêu cầu của việc lựa chọn các giải pháp tập luyện ngoại khoá theo các bước sau:

Bước 1: Tổng hợp các giải pháp tập luyện ngoại khoá từ các tài liệu tham khảo. Kết quả nghiên cứu đã tổng hợp được 12 giải pháp tập luyện ngoại khoá cho sinh viên.

Bước 2: Tiến hành phỏng vấn các giảng viên, huấn luyện viên và các chuyên gia để lựa chọn giải pháp

Bước 3: Xác định các giải pháp tập luyện ngoại khoá ưu tiên

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 05/12 giải pháp tập luyện ngoại khoá các môn học thực hành điền kinh cho sinh viên Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Các giải pháp được lựa chọn là những giải pháp có ý kiến đồng ý chiếm trên 75% qua 2 lần phỏng vấn, cụ thể:

- Giải pháp 1: Tăng cường công tác tuyên truyền về hoạt động tự học và hoạt động ngoại khoá các môn thực hành thể thao cho sinh viên trong toàn trường

- Giải pháp 2: Trang bị và sửa chữa nâng cấp cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động dạy học các môn học thực hành điền kinh cho sinh viên nhà trường.

- Giải pháp 3: Tổ chức tuyển chọn và duy trì nâng cao chất lượng hoạt động của đội tuyển và đội đại biểu sinh viên chuyên ngành điền kinh của nhà trường.

- Giải pháp 4: Tổ chức thi đấu giao lưu và thi đấu giải thể thao truyền thống cho sinh viên chuyên ngành điền kinh trong toàn trường.

- Giải pháp 5: Tạo cơ chế chính sách hợp lý, thoả đáng cho người hướng dẫn và người học khi tham gia Câu lạc bộ thể thao.

2. Xây dựng nội dung giải pháp tổ chức tập luyện ngoại khoá các môn học thực hành điền kinh cho sinh viên điền kinh trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Sau khi đã lựa chọn được các giải pháp, chúng tôi tiến hành xây dựng các nội dung, cách thức tiến hành và tổ chức thực hiện cho từng giải pháp cụ thể.

Giải pháp 1: Tăng cường công tác tuyên truyền về hoạt động tự học và hoạt động ngoại khoá các môn thực hành thể thao cho sinh viên trong toàn trường

Mục đích: Nâng cao nhận thức về vai trò hoạt động ngoại khoá các môn thực hành nói chung và các nội dung điền kinh nói riêng cho sinh viên trong tiến trình đào tạo theo hình thức học chế tín chỉ.

Nội dung: Bám sát sự chỉ đạo của Ban giám hiệu, các khoa và phòng chức năng liên quan trong Nhà trường, từ đó có biện pháp tuyên truyền phù hợp. Giảng viên soạn thảo nội dung các bài viết về hoạt động tự học và hoạt động ngoại khoá, trong đó cần làm rõ các khái niệm, hình thức tổ chức, nội dung và cách thức thực hiện, vai trò và ý nghĩa của các hoạt động tự học và ngoại khoá trong việc nâng cao kết quả học tập và hình thành thói quen tự học, tự nghiên cứu và kỹ năng tổ chức các hoạt động tập luyện.

Giải pháp 2: Trang bị và sửa chữa nâng cấp cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động dạy học các môn học thực hành Điền kinh cho sinh viên

Mục đích: Nâng cao số lượng và chất lượng cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ để đảm bảo mọi điều kiện cần thiết phục vụ cho hoạt động học tập chính khóa và ngoại khoá.

Nội dung: Căn cứ vào thực tiễn, các khoa xây dựng phương án sử dụng cơ sở vật chất và dụng cụ, sân bãi theo đúng quy chế tổ chức hoạt động ngoại khoá và các quy định của nhà trường; đề xuất Ban giám hiệu phê duyệt.

Giải pháp 3: Tổ chức tuyển chọn và duy trì, nâng cao chất lượng hoạt động của đội tuyển và đội đại biểu sinh viên chuyên ngành Điền kinh của Trường.

Mục đích: Nhằm tuyển chọn và đào tạo các em sinh viên có năng khiếu xuất sắc về một chuyên ngành hẹp để chuẩn bị lực lượng tham gia thi đấu các giải như giải SV toàn quốc hàng năm để nâng cao vị thế nhà trường, đồng thời qua đó hình thành biểu tượng và động lực tham gia tập luyện ngoại khoá cho sinh viên toàn trường.



Với yêu cầu đơn giản về cơ sở vật chất, trang thiết bị dụng cụ và tính phổ cập, Điền kinh hiện đang phát triển trong rất nhiều môi trường, lứa tuổi, giới tính

Nội dung:

Xây dựng tiêu chuẩn, tiêu chí và kế hoạch tuyển chọn chuyên môn. Tổ chức tuyển chọn và thải loại thường niên để bổ sung và nâng cao chất lượng các đội tuyển.

Xây dựng và thông qua kế hoạch huấn luyện trước hội đồng chuyên môn và tổ chức tập luyện, thi đấu giao lưu thường xuyên để nâng cao trình độ chuyên môn, kinh nghiệm và tâm lý thi đấu. Yêu cầu bám sát chương trình, kế hoạch và lịch thi đấu giải chính trong năm để xây dựng kế hoạch huấn luyện và tổ chức huấn luyện nhằm đạt được thành tích tốt nhất vào thời điểm thi đấu giải. Phối hợp với các phòng, khoa và các bộ môn để tạo điều kiện cho các em có thời gian tập luyện, thi đấu tốt nhất và đảm bảo quyền lợi cho các em

Giải pháp 4: Tổ chức thi đấu giao lưu và thi đấu giải thể thao truyền thống cho sinh viên chuyên ngành Điền kinh

Mục đích: Nhằm nâng cao trình độ chuyên môn, bồi dưỡng kỹ năng và chiến thuật qua thi đấu. Từ đó khích lệ lòng đam mê trong tập luyện, thi đấu thể thao.

Nội dung: Các khoa xây dựng kế hoạch tổ chức các giải thể thao truyền thống hàng năm và đưa vào trong kế hoạch hoạt động năm học của khoa. Đề xuất lãnh đạo xin tổ chức và tham gia các giải thi đấu thể thao hàng năm trong và

ngoài Trường. Triển khai tổ chức các giải thi đấu đã được phê duyệt.

Giải pháp 5: Tạo cơ chế chính sách hợp lý, thoả đáng cho người dạy và người học khi tham gia các câu lạc bộ thể thao, đội tuyển thể thao.

Mục đích: Đảm bảo giờ giảng hàng năm cho giáo viên, khuyến khích cán bộ giảng viên và sinh viên tham gia câu lạc bộ thể thao, đội tuyển thể thao nhằm nâng cao chất lượng công tác đào tạo của nhà trường

Nội dung: Vận dụng chế độ chính sách đang được

thực hiện tại nhà trường để xây dựng, ban hành chế độ chính sách đãi ngộ trước mắt và lâu dài để đáp ứng được nhu cầu, nguyện vọng của cán bộ giảng viên và sinh viên tham gia câu lạc bộ thể thao, đội tuyển thể thao. Đồng thời huy động các nguồn tài trợ để hỗ trợ thêm kinh phí cho câu lạc bộ hoạt động và sinh hoạt.

Các giải pháp sau khi xây dựng các nội dung đã được xin ý kiến các chuyên gia. Kết quả, các chuyên gia tán thành cao các giải pháp và nội dung đã xây dựng.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng nội dung 05 giải pháp tập luyện ngoại khoá các môn học thực hành Điền kinh cho sinh viên Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh, Phạm Khắc Học, Võ Đức Phùng, Nguyễn Đại Dương, Nguyễn Văn Quảng, Nguyễn Quang Hưng (2000), *Điền Kinh*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Denslegen.G, Legơ.K (1979), *Bốn nhân tố nâng cao thành tích tập luyện*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 31/10/2021, phản biện ngày 17/2/2021, duyệt in ngày 6/5/2022)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Chủ tịch Hồ Chí Minh với những sự kiện lịch sử quan trọng của Ngày thể thao Việt Nam

BÀI BÁO KHOA HỌC

7. Nguyễn Thị Hồng Liên

Đánh giá hiệu quả tác động của chính sách phát triển thể dục thể thao cho mọi người đến kinh tế và xã hội

12. Đặng Văn Dũng

Thực trạng phân biệt đối xử với người khuyết tật trong tập luyện thể dục thể thao ở các Trung tâm văn hóa đô thị

15. Vũ Quỳnh Như; Trần Ngọc Dũng; Chu Vương Thìn

Thực trạng và định hướng đào tạo cử nhân thể dục thể thao chuyên ngành Điện kinh Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh đáp ứng nhu cầu xã hội đến năm 2025 và tầm nhìn 2030

21. Đặng Hoài An; Nguyễn Như Quỳnh

Thực trạng công tác quản lý học tập của vận động viên tại Trung tâm Đào tạo vận động viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

26. Nguyễn Văn Phúc; Phan Hoàng Lan

Thực trạng hiệu quả quảng bá, tư vấn tuyển sinh đại học chính quy của Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

31. Đinh Khánh Thu; Vũ Bá Mỹ; Lưu Thị Như Quỳnh

Giải pháp xây dựng môi trường văn hóa tại Trung tâm Đào tạo vận động viên, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

36. Phạm Đức Viễn; Nguyễn Xuân Thuyết

Thực trạng các yếu tố bảo đảm thực hiện chương trình đào tạo cử nhân ngành giáo dục thể chất, Trường Đại học Tây Bắc

41. Nguyễn Văn Long

Giải pháp tập luyện ngoại khóa các môn học thực hành Điện kinh cho sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng

44. Ngô Mạnh Cường

Thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên

49. Lê Đức Long

Xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu, phòng chống đuối nước cho học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh

54. Nguyễn Mạnh Toàn

Thực trạng dạy học môn học Quần vợt đối với sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

60. Phùng Xuân Dũng; Hà Hoài Phong

Ứng dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho học sinh khối 10 Trường Trung học phổ thông Lộc Thành, huyện Bảo Lâm, tỉnh Lâm Đồng

64. Lương Thị Ánh Ngọc; Lê Ngọc Nguyên

Thực trạng thể lực chuyên môn của nam vận động viên Muay cầu lạc bộ Tây Thạnh

68. Nguyễn Ngọc Ánh

Thực trạng kỹ thuật đập bóng lao ngắn của Đội tuyển Bóng chuyền nam Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

71. Lê Thị Tuyết Thương

Phó Thủ tướng Vũ Đức Đam thăm và kiểm tra công tác chuẩn bị SEA Games 31 tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

74. Trần Văn Khôi

Kế hoạch hướng dẫn toàn dân tập luyện thể dục thể thao nâng cao sức khỏe, phát triển tầm vóc, thể lực, phòng, chống bệnh tật giai đoạn 2021-2025

77. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Văn Hiếu

Bài tập tạ tay tại nhà

80. Thể lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

President Ho Chi Minh and important historical events of Vietnam Sports Day

ARTICLES

34. Nguyen Thi Hong Lien

Evaluating the effectiveness of sports for human development policies on the economy and society

12. Dang Van Dung

Discrimination against people with disabilities (PWDs) at sports centers in urban cultural centers

15. Vu Quynh Nhu; Tran Ngoc Dung; Chu Vuong Thin

Current status and educational orientation of Sports Bachelor in Athletics at Bac Ninh Sports University social in order to satisfy society's demand by 2025 with a vision to 2030

21. Dang Hoai An; Nguyen Nhu Quynh

Actual situation of athletes' learning management at the Athlete Training Center of Bac Ninh Sports University

26. Nguyen Van Phuc; Phan Hoang Lan

Actual effectiveness in advertising, promoting and consulting works for regular college admissions of Bac Ninh Sports University

31. Đinh Khanh Thu; Vu Ba My; Luu Thi Nhu Quynh

Solutions to create a cultural environment at the Athlete Training Center, Bac Ninh Sports University

36. Pham Duc Vien; Nguyen Xuan Thuyet

The current situation of factors ensuring the content implementation of the PE Bachelor's training program at Tay Bac University

41. Nguyen Van Long

Choosing solutions to practice Athletics extracurricular activities for students at Danang Sports University

44. Ngo Manh Cuong

Actual situation of student's extracurricular sports activities at Information and Communication Technology University - Thai Nguyen University

49. Le Duc Long

Developing an initial swimming teaching program in order to prevent drown accident for primary students in Bac Ninh province

54. Nguyen Manh Toan

Evaluate the current situation of tennis teaching methodology for students at Hanoi University of Physical Education and Sports

60. Phung Xuan Dung; Ha Hoai Phong

Research on some physical games to develop general fitness for grade-10 students at Loc Thanh High School, Bao Lam District, Lam Dong Province

64. Luong Thi Anh Ngoc; Le Ngoc Nguyen

Current status of professional fitness of male Muay athletes of Tay Thanh club

68. Nguyen Ngoc Anh

Actual situation of short-distance ball-hitting technique of Men Volleyball Team at the Bac Ninh Sports University

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

71. Le Thi Tuyet Thuong

Deputy Prime Minister Vu Duc Dam visited and examined the preparation progress for the 31st SEA Games at Bac Ninh Sports University

74. Tran Van Khoi

The plan to instruct residents to practice sports and improve health, develop stature, physical strength, prevent and fight diseases in the 2021-2025 period

77. Pham Tuan Dung; Nguyen Van Hieu

Arm dumbbell exercises at home

80. Rules of writing and posting.



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

Số 2-2022
(69)

