LỰA CHỌN BIỆN PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG HỌC TẬP MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN BÓNG BÀN CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC BÁCH KHOA HÀ NỘI

Nguyễn Trọng Tài*

Tóm tắt:
Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 05 biện pháp nhằm nâng cao chất lượng học tập môn thể thao tự chọn Bóng bàn cho nam sinh viên trường Đại học Bách khoa Hà Nội. Bước đầu ứng dụng các biện pháp lựa chọn trong thực tế đã cho thấy hiệu quả thiết thực trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng thực nghiệm.
Từ khóa: Biện pháp, TDTT ngoại khóa, thể lực, sinh viên, thể thao tự chọn, Bóng bàn, Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội

Selection of measures for learning quality development of elective Sports subjects of Table Tennis for male students in Hanoi University of Science and Technology

Summary:
By using the common scientific research methods, the study has selected five measures for developing the learning quality of elective Sports subjects of Table Tennis for male students in Hanoi University of Science and Technology. The initial application of the measures in training shows a practical efficiency in developing the physical strength for the students.
Keywords: Measures, extracurricular sports, physical strength, students, elective Sports, Table Tennis, Hanoi University of Science and Technology

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, công tác GDTC trong trường học các cấp đang được toàn thể xã hội quan tâm. Chương trình môn học GDTC trong trường học các cấp đã được xây dựng theo hướng tăng cường các môn thể thao tự chọn sao cho phù hợp với điều kiện, đặc điểm của mỗi trường. Đây là một bước linh hoạt lớn nhằm nâng cao chất lượng GDTC trong trường học các cấp. Tuy nhiên, bên cạnh những ưu thế của việc giảng dạy môn thể thao tự chọn, việc triển khai hoạt động này tại nhiều trường vẫn còn những hạn chế nhất định. Chính vì vậy, nâng cao chất lượng môn học thể thao tự chọn tại các trường học là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

Bóng bàn là môn học tự chọn được nhiều sinh viên yêu thích tập luyện tại Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội. Tuy nhiên, trên thực tế, theo đánh giá của các giáo viên GDTC và sinh viên Nhà trường, kết quả học tập môn thể thao tự chọn Bóng bàn chưa thực sự cao. Chính vì vậy, lựa chọn được những biện pháp phù hợp, có hiệu quả nâng cao chất lượng học tập môn thể thao tự chọn cho nam sinh viên Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Đánh giá thực trạng giảng dạy và học tập môn thể thao tự chọn Bóng bàn của sinh viên Trường Đại học Bách khoa Hà Nội

Tiến hành đánh giá thực trạng giảng dạy và học tập môn thể thao tự chọn bóng bàn của sinh viên trường Đại học Bách khoa Hà Nội thông qua quan sát sư phạm; phỏng vấn trực tiếp cán bộ, giáo viên giảng dạy Thể dục tại trường; phỏng

*ThS, Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội

vấn bằng phiếu hỏi với cán bộ quản lý, giáo viên, sinh viên Nhà trường. Kết quả cho thấy:

- Về thực trạng giảng dạy môn thể thao tự chọn bóng bàn cho sinh viên trường Đại học Bách khoa Hà Nội:

+ Thực trạng việc thực hiện chương trình các môn học cho sinh viên Trường Đại học Bách khoa Hà Nội: Trường Đại học Bách khoa Hà nội đã dựa vào cấu trúc chương trình của Bộ GDĐT ban hành để xây dựng nội dung chương trình GDTC cho phù hợp với đặc điểm của sinh viên, điều kiện cơ sở vật chất và đội ngũ giáo viên TDTT...giai đoạn 1 là: 90 tiết tương đương 3 học kỳ, giai đoạn 2 là: 60 tiết tương đương 2 học kỳ. Trong những năm qua Khoa GDTC Trường Đại học Bách khoa Hà nội dựa vào đặc điểm tập luyện của sinh viên cũng như cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên mà xây dựng và đưa vào giảng dạy chương trình tự chọn với 4 môn thể thao là: Bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ, bóng ném. Để đảm bảo sự phát triển đồng đều các môn thể thao nên việc đăng ký các lớp học môn thể thao tự chọn được tính theo tỷ lệ sinh viên của một khoá học, trong đó các môn thể thao được đông đảo sinh viên như: Bóng đá, bóng rổ, sẽ được sắp xếp số lượng các lớp nhiều hơn so với các môn thể thao còn lại.

+ Đội ngũ cán bộ làm công tác GDTC: Trường Đại học Bách khoa có số lượng sinh viên lớn khoảng hơn 25000 sinh viên, học 5 học phần môn GDTC và số lượng sinh viên học GDTC tương ứng với 5 học phần là 5 kỳ (2 năm rưỡi). Sinh viên học 5 năm nên tỷ lệ với các kỳ học GDTC chỉ khoảng một nửa số lượng sinh viên đăng ký học GDTC là 12500 sinh viên trên một kỳ học. Với số lượng giáo viên 20 người như vậy thì bước đầu một phần đã đáp ứng được yêu cầu về chất lượng giảng dạy môn GDTC.

+ Đánh giá thực trạng quá trình tổ chức giảng dạy môn thể thao tự chọn Bóng bàn cho sinh viên Trường Đại học Bách khoa Hà Nội cho thấy: Bóng bàn được đông đảo sinh viên đăng ký tham gia tập luyện, để đảm bảo sự phát triển đồng đều các môn thể thao nên việc đăng ký các lớp học môn thể thao tự chọn được tính theo tỷ lệ sinh viên của một khoá học, trong đó các môn thể thao được đông đảo sinh viên như: Bóng bàn, bóng đá, cầu lông sẽ được sắp xếp số lượng các lớp nhiều hơn so với các môn thể thao còn lại.

+ Đánh giá thực trạng nội dung chương trình học tập môn thể thao tự chọn Bóng bàn do Khoa Giáo dục thể chất trường Đại học Bách khoa Hà nội xây dựng cho thấy: Nội dung chương trình môn học mang tính chất giới thiệu với người tập, các kỹ thuật mới được giới thiệu liên tục khi kỹ thuật cũ chưa nắm vững nên chỉ mang tính giới thiệu kỹ thuật; Nhìn vào tổng thể hai học phần, thì học phần một tập cơ bản nhiều nhưng học phần hai lại không được nâng cao, cả hai học phần tập trung quá nhiều vào nội dung thi, trong khi đó nội dung thi lại thiếu tính hấp dẫn cho người tập, mang tính chung chung đơn giản, không có khung điểm chấm rõ ràng; Nội dung học lý thuyết chưa hợp lý, mất nhiều thời gian cho nội dung thi vấn đáp, nếu chuyển sang học và thi bằng phương pháp trắc nghiệm sẽ hiệu quả hơn.

- Phân tích thực trạng học tập môn thể thao tự chọn bóng bàn của sinh viên trường Đại học Bách khoa Hà Nội

+ Những nguyên nhân hạn chế: Chương trình môn thể thao tự Bóng bàn cho sinh viên trường Đại học Bách khoa Hà nội còn nhiều bất cập về nội dung, hình thức và phương pháp giảng dạy nhưng lại không có biện pháp cải tiến và đổi mới cho phù hợp với điều kiện tập luyện của sinh viên.

+ Hoạt động ngoại khoá của môn Bóng bàn trong nhà trường còn rất thấp, phong trào tập luyện môn Bóng bàn ngày càng ít, các giải thi đấu Bóng bàn trong nhà trường diễn ra không thường xuyên, liên tục. Vẫn chưa có câu lạc bộ Bóng bàn sinh viên được thành lập, để tổ chức huấn luyện và hướng dẫn sinh viên tập luyện ngoài giờ học chính khoá

- Kết quả học tập môn thể thao tự chọn bóng bàn của sinh viên trường Đại học Bách khoa Hà Nội cho thấy: Nội dung kiểm tra lý thuyết và kỹ năng thực hành còn nhiều tồn tại cần phải giải quyết, thang điểm chưa được cụ thể, chưa mang tính đặc thù về chuyên môn như: trong các nội dung thi của hai kỳ, thì trong đó có hai nội dung thực hiện gò bóng phối hợp thuận tay, trái tay, còn nội dung giao bóng thì không cụ thể mang tính chất chung chung và chủ quan nhiều.

2. Lựa chọn biện pháp nhằm nâng cao chất lượng học tập môn thể thao tự chọn Bóng bàn cho nam sinh viên trường Đại học Bách khoa Hà Nội

Tiến hành lựa chọn biện pháp nhằm nâng cao chất lượng học tập môn thể thao tự chọn Bóng bàn cho nam sinh viên trường Đại học Bách khoa Hà Nội theo các bước:

- Lựa chọn biện pháp trên cơ sở kết quả đánh giá thực trạng công tác dạy và học môn TT tự chọn BB nhằm khắc phục những hạn chế trong quá trình tổ chức giảng dạy. Kết quả của bước nghiên cứu này là việc đề xuất các biện pháp nâng cao chất lượng dạy và học môn TTTCBB cho sinh viên Đại học Bách khoa Hà Nội.

- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các giảng viên GDTC của Trường Đại học Bách khoa Hà nội

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Kết quả lựa chọn được 05 biện pháp nhằm nâng cao chất lượng học tập môn thể thao tự chọn Bóng bàn cho nam sinh viên trường Đại học Bách khoa Hà Nội. Cụ thể gồm:

Biện pháp 1: Đổi mới tiến trình giảng dạy môn học tự chọn Bóng bàn, chuẩn kiến thức kỹ năng theo chương trình.

Dựa vào cấu trúc chương trình môn thể thao tự chọn Bóng bàn của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, đề tài xây dựng đổi mới tiến trình giảng dạy môn thể thao tự chọn Bóng bàn cho nam sinh viên Đại học Bách khoa Hà Nội ở giai đoạn hai như sau:

- 60 tiết, chia thành hai học kỳ, mỗi học kỳ 30 tiết, học trong 15 tuần.

- Mỗi tuần sinh viên học 2 tiết chính khoá và được học 1 buổi trên lớp.

- Mỗi kỳ có điểm thi kiểm tra kết thúc từng học phần.

Cụ thể tiến trình giảng dạy môn tự chọn Bóng bàn được xây dựng nội dung chuẩn kiến thức, kỹ năng theo chương trình do Bộ GD-ĐT ban hành, cho nam sinh viên trường Đại học Bách khoa Hà Nội, cụ thể ở bảng 1.

Bảng 1. Lịch trình giảng dạy môn Bóng bàn của sinh viên Trường Đại học Bách khoa Hà Nội (Học phần I)

Tiến trình	Nội dung	Giáo án giảng dạy														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	- Phổ biến yêu cầu, nội dung của môn học	x														
	- Lịch sử môn bóng bàn	x														
	- Học kỹ thuật vụt bóng thuận tay	x	x	x	x											
2	- Củng cố kỹ thuật vụt bóng thuận tay		x	x	x											
3	- Hoàn thiện kỹ thuật vụt bóng thuận tay			x	x	x										
	- Học kỹ thuật giao bóng thuận tay và trái tay			x	x	x	x									
4	- Học kỹ thuật chặn đẩy trái tay				x	x	x									
	- Ôn bài 3				x	x	x									
5	- Củng cố kỹ thuật chặn đẩy trái tay					x	x									
	- Thi đấu tập															
6	- Hoàn thiện kỹ thuật chặn đẩy trái tay							x	x							
	- Giới thiệu kỹ thuật gò bóng thuận tay và kỹ thuật gò bóng trái tay							x	x							
7	Ôn vụt bóng thuận và trái tay							x	x	x	x	x	x			
	Ôn kỹ thuật giao bóng							x	x	x	x	x	x			
8	- Giới thiệu nội dung thi học kỳ Vụt bóng thuận tay, chặn đẩy trái tay Gò bóng thuận tay hoặc gò bóng trái tay, giao bóng													x		
9	- Ôn bài 8; - Thi đấu tập								x							
10	- Ôn nội dung thi; - Thi đấu tập									x						
11	- Ôn nội dung thi; - Thi đấu tập										x					
12	- Ôn nội dung thi; - Thi đấu tập											x		x		
13	- Phổ biến nội dung yêu cầu thi kết thúc học kỳ						x									
14	- Thi kết thúc học kỳ														x	
15	- Thi kết thúc học kỳ															x

Biện pháp 2: Đổi mới nội dung thi kiểm tra kết thúc từng học phần.

Qua nghiên cứu đánh giá thực trạng về nội dung chương trình môn học tự chọn Bóng bàn trước đây do khoa GDTC Trường Đại học Bách khoa Hà Nội, thì phần nội dung thi kết thúc học kỳ chưa có khung điểm chấm cụ thể. Giảng viên chấm thi mang tính chủ quan nhiều, nội dung thi lý thuyết là thi vấn đáp nên không bao hàm được lượng kiến thức về Bóng bàn (luật, nguyên lý kỹ thuật), do vậy chưa mang lại hiệu quả cao.

Dựa vào nội dung cấu trúc chương trình môn học thể thao tự chọn do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, đề tài đã tiến hành đổi mới nội dung thi kiểm tra kết thúc từng học phần như sau:

* Về lý thuyết (kiến thức về môn Bóng bàn):

Xây dựng nội dung thi lý thuyết bằng phương pháp thi trắc nghiệm. Để tiến hành xây dung phương pháp thi trắc nghiệm khách quan, đề tài tiến hành theo các quy trình sau:

- Xác định nội dung chương trình.
- Xác định yêu cầu và mục đích của nội dung chương trình.
- Lập bảng liệt kê các phạm trù nội dung của bài trắc nghiệm.
- Thời gian làm bài và cách chấm điểm bài thi trắc nghiệm.
- Thử nghiệm và phân tích kết quả.

+Phạm trù nội dung:

- Luật bóng bàn 15 câu hỏi.
- Nguyên lý kỹ thuật 5 câu hỏi.

Bài trắc nghiệm đề tài xây dựng gồm: 20 câu hỏi , thời gian làm bài là 35 phút (không kể thời gian phát đề) và hướng dẫn cách thi. Điểm được chuyển sang hệ 10 điểm trong 20 câu hỏi, mỗi câu được tính 1 điểm bằng cách tổng số điểm 20 : 2 = 10 điểm, hệ số chuyển đổi là 2.

* Về đánh giá trình độ kỹ thuật:

Quá trình nghiên cứu đã xây dựng 4 nội dung chia thành 2 học kỳ. Để tiến hành xây dựng nội dung thi, đồng thời đã dựa vào nội dung chương trình môn học tự chọn Bóng bàn do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành ở nội dung kiểm tra học phần. Đặc biệt dựa vào nội dung kiểm tra môn học Bóng bàn của Bộ môn Bóng bàn Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh, dành cho đối tượng phổ tu, từ đó ài nghiên cứu, xây dựng trên đặc điểm của nam sinh viên trường Đai học Bách khoa Hà Nội như sau:

* Học phần 1 gồm 2 nội dung kiểm tra trình độ kỹ thuật môn Bóng bàn.

+ Nội dung 1: Vụt bóng thuận tay và chặn đẩy trái tay ¼ cuối bàn theo đường chéo mỗi bên thực hiện 10 lần (theo thang điểm 10)

+ Nội dung 2: Gò bóng một bên (thuận hoặc trái) nam 10 lần, giao bóng vào ô (45 x 45) 5 quả thuận tay và 5 quả trái tay (theo thang điểm 10)

* Học phần 2 gồm 2 nội dung kiểm tra trình độ kỹ thuật môn Bóng bàn.

+ Nội dung 1: Di chuyển vụt bóng thuận tay thực hiện 10 lần(theo thang điểm 10)

+ Nội dung 2: Gò bóng phối hợp hai bên 10 lần (theo thang điểm 10)

Bốn nội dung kiểm tra kỹ thuật được chia cho hai học phần. Cách tính điểm của tổng học phần là cộng điểm của 2 nội dung đạt được rồi tính trung bình (chia 2) để lấy điểm học phần. Còn đối với học phần II - giai đoạn II, ngoài hai nội dung kỹ thuật ở học phần này sinh viên phải kiểm tra lý thuyết. Ba nội dung sinh viên đạt được rồi tính trung bình (chia 3) để lấy điểm học phần.

Biện pháp 3: Cải tiến hình thức và phương pháp giảng dạy môn Bóng bàn cho phù hợp với đặc điểm của sinh viên

- Hình thức lên lớp: GDTC cho sinh viên dưới hình thức sau:

+ Lên lớp chính khoá

+ Hoạt động thể thao ngoại khoá.

+ Sinh hoạt câu lạc bộ Bóng bàn sinh viên dưới sự hướng dẫn của giảng viên, thời gian vào sáng thứ 3 và chiều thứ 6 hàng tuần .

- Phương pháp lên lớp:

+ Dựa vào tình trạng sức khoẻ của sinh viên để sắp xếp bài tập trên lớp có hiệu quả, nâng cao dần sức khoẻ nhưng vẫn phù hợp với chương trình đã đặt ra.

+ Trong giảng dạy cần chú ý phân biệt, đối xử cá biệt và tình trạng sức khoẻ.

+ Giảng dạy kỹ thuật phải từ dễ đến khó, các buổi tập phải có các bài tập bổ trợ, sao cho khoảng cách giữa các nội dung, tập đảm bảo nguyên tắc hệ thống, kế thừa và phát triển.

+ Một buổi học Thể dục được tiến hành trong 60 phút, để lượng vận động phù hợp, giáo viên cần tính toán nghiêm túc giữa tình trạng sức khoẻ của sinh viên và trình độ thể lực, để giảng



Tổ chức các môn học thể thao tự chọn theo nhu cầu của sinh viên là hình thức hiệu quả để nâng cao chất lượng GDTC trong trường học các cấp (Ảnh minh họa)

viên soạn giáo án lên lớp cho phù hợp. Giảng viên cần hướng dẫn sinh viên tuân thủ cấu trúc một giờ học, thực hiện đảm bảo các bước khởi động - cơ bản - kết thúc, để cho sinh viên tiếp thu tốt các nội dung của giờ học và phòng tránh chấn thương.

Biện pháp 4: Tổ chức đẩy mạnh hoạt động ngoại khoá cho sinh viên

Để tập luyện và thi đấu Bóng bàn của sinh viên trở thành đời sống văn hoá thể thao mang tính thường xuyên, liên tục thì cần phải xây dựng các hoạt động ngoại khoá. Đề tài đã xây dựng nội dung hoạt động ngoại khoá như sau:

- Tổ chức xây dựng các câu lạc bộ Bóng bàn: câu lạc bộ Bóng bàn hoạt động 2 buổi trong 1 tuần, vào sáng thứ 3 và chiều thứ 6 hàng tuần, buổi sáng giành cho những sinh viên học văn hoá vào chiều, buổi chiều thì giành cho những sinh viên học văn hoá buổi sáng.

Các buổi tập có giáo viên phụ trách và hướng dẫn tập luyện, các thành viên của Câu lạc bộ là những sinh viên yêu thích tập luyện Bóng bàn, bước đầu tham gia phải qua các bài kiểm tra đơn giản, để cho hoạt động của Câu lạc bộ diễn ra sôi động và hiệu quả hơn.

- Tổ chức bồi dưỡng, hướng dẫn nghiệp vụ cho các hoạt động tự tập luyện và tự rèn luyện thân thể.

- Tăng cường các hoạt động thi đấu giải Bóng bàn trong sinh viên từ cấp Khoa đến cấp Nhà trường nhằm lôi cuốn đông đảo sinh viên tham gia và cổ vũ.

- Thành lập đội tuyển Bóng bàn nhà trường, tổ chức huấn luyện đội tham gia các giải thành phố và khu vực.

Biện pháp 5: Đảm bảo cơ sở vật chất, kinh phí cho công tác giáo dục thể chất

Để nâng cao chất lượng giáo dục thể chất nói chung và hiệu quả môn học tự chọn Bóng bàn nói riêng cho sinh viên, phải đảm bảo điều kiện cơ sở vật chất, kinh phí phục vụ cho giảng dạy nội khoá, hoạt động ngoại khoá và tự tập luyện cho sinh viên. Do vậy cần phải xây dựng hệ thống sân bãi TDTT để phục vụ cho giảng dạy và phong trào cho sinh viên.

- Cải tạo và 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 cho giảng dạy chính khoá và hoạt động ngoại khoá.

- Sửa chữa, mua thêm trang thiết bị dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và phong trào đủ về số lượng và đảm bảo chất lượng.

- Cải tiến chế độ, chính sách thoả đáng cho đội ngũ cán bộ giáo viên cho công tác giảng dạy chính khoá, đặc biệt là các hoạt động ngoại khoá, có chế độ động viên, khen thưởng kịp thời về tinh thần và vật chất cho cán bộ, tạo động cơ thúc đẩy quá trình huấn luyện, tập luyện và thi đấu của giáo viên và sinh viên.

3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các biện pháp lựa chọn

3.1. Tổ chức thực nghiệm

- Chúng tôi tiến hành thực nghiệm điểm trên đối tượng sinh viên tham gia học môm tự chọn bóng bàn.

- Phương pháp thực nghiệm: Phương pháp thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Quá trình thực nghiệm sư phạm được tiến hành trong thời gian 5 tháng (ứng với 01 học kỳ, cụ thể từ tháng 8/2012 tới tháng 12/2012.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Bách khoa Hà Nội

Đối tượng thực nghiệm gồm 64 sinh viên khóa 55 Trường Đại học Bách khoa Hà Nội

- Nhóm thực nghiệm gồm 32 sinh viên Khóa 55 Trường Đại học Bách khoa Hà Nội và có áp dụng các biện pháp nhằm nâng cao chất lượng học tập môn thể thao tự chọn Bóng bàn cho nam sinh viên Nhà trường mà đề tài đã xây dựng.

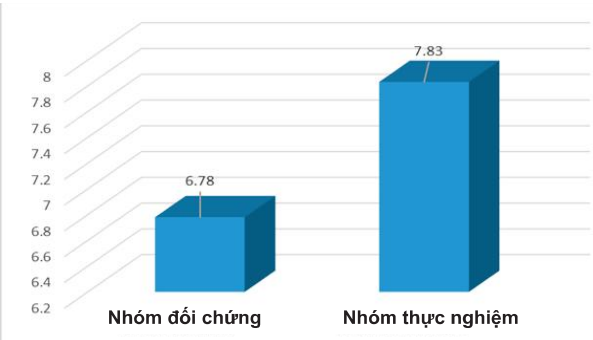
- Nhóm đối chứng gồm 32 sinh viên khóa 55 và không áp dụng các biện pháp nhằm nâng cao chất lượng học tập môn thể thao tự chọn Bóng bàn cho nam sinh viên Trường Đại học Bách khoa Hà Nội đã xây dựng.

- Công tác kiểm tra, đánh giá: Kiểm tra đánh giá được tiến hành ở thời điểm trước và sau thực nghiệm. Nội dung kiểm tra, đánh giá là kết quả học tập môn thể thao tự chọn Bóng bàn cho sinh viên Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội.

3.2. Kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, vì sinh viên chưa học tập môn thể thao tự chọn Bóng bàn nên mặc định là kết quả học tập của sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm là tương đương nhau.

Sau 1 học kỳ thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra kết quả học tập của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả cho thấy, sau 1 học kỳ thực nghiệm áp dụng các biện pháp lựa chọn, kết quả học tập môn học tự chọn Bóng bàn của sinh viên nhóm thực nghiệm (với điểm trung bình là 7.83) đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng (với điểm trung bình là 6.78), chứng tỏ các biện pháp lựa chọn của đề tài có hiệu quả cao trong việc nâng cao chất lượng học tập môn thể thao tự chọn cho sinh viên nhóm thực nghiệm. Có thể thấy rõ điều này qua biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. So sánh kết quả học tập của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 1 học kỳ thực nghiệm

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Sau 1 học kỳ thực nghiệm áp dụng các biện pháp lựa chọn, kết quả học tập của sinh viên nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

KẾT LUẬN

1. Đánh giá thực trạng giảng dạy và học tập môn thể thao tự chọn Bóng bàn của sinh viên Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội về các mặt: Thực trạng thực hiện chương trình môn học, Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC, Quá trình tổ chức giảng dạy môn học thể thao tự chọn Bóng bàn và nội dung học tập... Kết quả cho thấy việc giảng dạy và học tập môn học tự chọn Bóng bàn tại Trường chưa thực sự tốt. Chính vì vậy, tác động các giải pháp nâng cao hiệu quả học tập môn Bóng bàn là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

2. Lựa chọn được 05 biện pháp nhằm nâng cao chất lượng học tập môn thể thao tự chọn Bóng bàn cho nam sinh viên trường Đại học Bách khoa Hà Nội

3. Bước đầu ứng dụng các biện pháp đã lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các biện pháp lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Kỳ Anh, Vũ Đức Thu (1998), "Nghiên cứu xác định cơ chế chính sách và biện pháp chủ yếu nhằm thực hiện quy hoạch công tác TDTT ngành GD-ĐT từ năm 1998- 2000 và định hướng đến 2005", *Tuyển tập nghiên cứu khoa học GDTC, sức khỏe trong trường học các cấp,* Nxb TDTT Hà Nội, tr.3-7

2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao,* Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Chính phủ (2002), *Chiến lược phát triển giáo dục 2001-2010*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.

4. Lưu Quang Hiệp, Vũ Đức Thu (1989), *Nghiên cứu về sự phát triển thể chất sinh viên các trường Đại học*, Nxb TDTT Hà Nội.

5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 22/11/2016, phản biện ngày 29/11/2016, duyệt in ngày 5/12/2016)