

## LỜI CẢM ƠN

*Để hoàn thành đề nghiên cứu này, tôi xin cảm ơn các đơn vị, cá nhân đã hỗ trợ trong suốt quá trình nghiên cứu đối với chủ nhiệm đề tài.*

*Xin cảm ơn quý Thầy, Cô các Phòng, Khoa, Trung tâm, các em Sinh viên đã rất nhiệt tình trong quá trình phản hồi thông tin giúp tôi thu thập số liệu đạt kết quả tốt nhất.*

*Tôi chân thành cảm ơn quý Thầy, Cô Bộ môn Giáo dục thể chất Khoa Khoa học Cơ bản Trường Đại học Trà Vinh đã tận tình hướng dẫn các em sinh viên thông qua quá trình khảo sát với số lượng sinh viên khá đông. Với kết quả đạt được trong quá trình nghiên cứu sẽ giúp các em học được các môn thể thao mà các em yêu thích. Từ đó mục tiêu, chất lượng môn Giáo dục thể chất ngày được nâng cao.*

*Tôi chân thành cảm ơn Ban Giám hiệu nhà trường đã tạo điều kiện tốt nhất trong quá trình thực hiện và hoàn thành đề tài nghiên cứu .*

*Cuối cùng tôi kính chúc các đơn vị luôn hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ, chúc quý Thầy, Cô dồi dào sức khỏe và thành công trong sự nghiệp cao quý của mình. Chúc các em sinh viên luôn học tốt và xứng đáng với câu nói của Bác Hồ “Khỏe để xây dựng và bảo vệ Tổ quốc”!*

## DANH MỤC BẢNG

<b>Trang</b>	<b>BẢNG</b>	<b>GHI CHÚ</b>
16	Bảng 1. Phân phối nội dung chương trình môn học GDTC	
18-19	Bảng 2. Thống kê cơ sở vật chất giảng dạy môn GDTC	
20-21	Bảng 3: Thống kê giảng viên phụ trách giảng dạy các môn tự chọn	
24- 25; 26- 27	Bảng 4. Kết quả khảo sát đối với sinh viên	
29- 30- 31	Bảng 5: tổng hợp kết quả đối với CB - GV	

## DANH MỤC BIỂU ĐỒ

<b>Trang</b>	<b>Biểu đồ</b>	<b>GHI CHÚ</b>
19	Biểu đồ 1: Tỷ lệ giáo viên các môn TTTT và các môn TT khác.	
28	Biểu đồ 2: Tỷ lệ lựa chọn hình thức giảng dạy.	
29	Biểu đồ 3: Tỷ lệ lựa chọn về sĩ số nhóm học môn GDTC	
32	Biểu đồ 4: Ý kiến của CB-GV về sĩ số nhóm học môn GDTC.	
32	Biểu đồ 5: Ý kiến bổ sung 03 môn thể thao vào chương trình giảng dạy của CB - GV	

## PHẦN MỞ ĐẦU

Trong công cuộc phát triển đất nước hiện nay, con người là tiềm năng là mục tiêu chiến lược lâu dài của công tác giáo dục nhằm chăm lo nguồn lực cho sự nghiệp xây dựng và phát triển đất nước. Vì vậy, Đảng và Nhà nước ta luôn quan tâm đến mục tiêu giáo dục toàn diện cho thế hệ trẻ về đức, trí, thể, mỹ.

Nhà trường là cơ sở quan trọng, nơi đào tạo những chuyên gia có trí thức khoa học, những công dân có vai trò xứng đáng trong sự nghiệp phát triển kinh tế, xây dựng xã hội công bằng, dân chủ, văn minh và Nhà nước pháp quyền theo định hướng XHCN. Để có những công dân như vậy, trước tiên phải được chăm lo chu đáo từ tuổi thơ, mọi người đều được hưởng chế độ giáo dục toàn diện, trong đó giáo dục thể chất, chăm sóc sức khỏe cho học sinh, sinh viên là một mặt giáo dục quan trọng.

Quy chế về công tác GDTC trong nhà trường các cấp của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định: "...đối với sinh viên các trường Đại học, Cao đẳng phải thực hiện kiểm tra lấy chứng chỉ, là điều kiện để thi tốt nghiệp"

Mục tiêu cơ bản và lâu dài của công tác TDTT là hình thành nền TDTT phát triển và tiến bộ, góp phần nâng cao sức khỏe, thể lực, đáp ứng nhu cầu văn hóa, tinh thần của nhân dân.

Trong những năm qua, Ngành Giáo dục và đã có nhiều cố gắng trong công tác GDTC. Tại Hội nghị khoa học giáo dục thể chất lần thứ III năm 2001, Hội nghị đã tổng kết và đề ra những định hướng và giải pháp trong giai đoạn mới, trong đó định hướng về việc đẩy mạnh nghiên cứu cải tiến nội dung phương pháp giáo dục thể chất cho từng bậc học theo hướng đa dạng hóa, lựa chọn nội dung hình thức phương pháp phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của sinh viên học sinh, phù hợp với quy trình đào tạo mới và xem xét đến khả năng tiếp thu của sinh viên. Nghiên cứu các mối quan hệ giữa hình thức hoạt động ngoại khóa và giờ học GDTC chính khóa. Các giải pháp đổi mới công tác GDTC và thể thao trong các trường đại học và cao đẳng cũng nhấn mạnh việc cải tiến quá trình đào tạo mới, đa dạng hóa các hình thức GDTC nội, ngoại khóa.

Song trên thực tế, công tác GDTC tại các trường đại học và cao đẳng còn chuyển biến chậm và gặp rất nhiều khó khăn trong việc thực hiện những định hướng và giải pháp trên. Còn nhiều trường chưa mạnh dạn thay đổi nội dung chương trình và phương pháp giảng dạy (vốn đã lạc hậu, cứng nhắc, không sai về kỹ thuật nhưng gây cho giáo viên và sinh viên nhàm chán), một phần do những điều kiện chưa đảm bảo, chưa khắc phục triệt để. Đội ngũ giáo viên còn thiếu về số lượng, chất lượng chưa cao, chưa đáp ứng được yêu cầu nhiệm vụ GDTC và thể thao, cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và phong trào thể dục thể thao còn nghèo nàn.

GDTC trong các trường Đại học và Cao đẳng có tác dụng tích cực trong việc hoàn thiện phẩm chất đạo đức, lối sống, nhân cách của người sinh viên. Tăng cường và phát triển thể chất, phục vụ tốt cho công tác học tập, nghiên cứu khoa học; đồng thời trang bị cho sinh viên kiến thức và phương pháp khoa học tập luyện thể thao, củng cố và trau dồi sức khỏe, góp phần xây dựng phong trào TDTT lớn mạnh trong nhà trường. Để đáp ứng với yêu cầu về mục tiêu đào tạo, Bộ Giáo dục và đào tạo đã ban hành chương trình GDTC trong các trường đại học, nhằm giải quyết các nhiệm vụ giáo dục: trang bị kiến thức, kỹ năng về rèn luyện thể lực cho học sinh, sinh viên.

Trường Đại học Trà Vinh là một trường đại học đa ngành, đa lĩnh vực. Có nhiệm vụ đào tạo Cán bộ Khoa học cho sự nghiệp phát triển kinh tế xã hội của đất nước. Trường có 12 Khoa trực thuộc như: Khoa Sư phạm, Khoa Khoa học Cơ bản, Khoa Nông nghiệp Thủy sản, Khoa Kinh tế - Luật, Khoa Ngoại ngữ, Khoa Hóa học Ứng dụng, Khoa Quản trị Văn phòng- Việt Nam học- Thư viện, Khoa Dự bị Đại học, Khoa Y- Dược, Khoa Mác Lê nin và Khoa Ngôn ngữ Văn hóa nghệ thuật Khmer Nam Bộ. Một số trung tâm như: Trung tâm Đào tạo Liên kết, Trung tâm Đào tạo và Hợp tác Quốc tế, Trung tâm Hỗ trợ phát triển Dạy và học, Trung tâm ngoại ngữ tin học, Trung tâm Đào tạo và Hợp tác Doanh nghiệp, Trung tâm Nghiên cứu khoa học và sản xuất dịch vụ, Trung tâm Giáo dục Quốc phòng, Trung tâm phân tích và kiểm nghiệm TVU, Trung tâm Nghiên cứu thích ứng biến đổi khí hậu và Hỗ trợ Phát triển Cộng đồng.....với số lượng sinh viên chính quy gần 10.000.

Trong những năm qua, công tác GDTC và phong trào TDDT của trường Đại học Trà Vinh đã đạt được những thành công nhất định; Song, cũng như tình trạng chung của các trường hiện nay là sinh viên không tích cực trong giờ học GDTC, phần lớn là học mang tính đối phó nên mục đích chính để phát triển thể chất là khó có thể đạt được.

Để phù hợp với xu hướng đào tạo mới “Lấy người học làm trung tâm”, nhằm nâng cao hiệu quả trong công tác giảng dạy và tập luyện môn GDTC, nhằm phát huy tính tự giác tích cực trong học tập cũng như trong quá trình rèn luyện ngoại khóa của sinh viên, chúng tôi những người làm công tác giảng dạy nghiên cứu từng bước hoàn thiện hơn các nội dung chương trình theo hướng tự chọn cho sinh viên trường Đại học Trà Vinh. Để phù hợp xu hướng trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu và đề xuất các môn thể thao tự chọn đưa vào chương trình giảng dạy cho sinh viên tại trường. Và cũng từ đó xây dựng chương trình môn học phù hợp với đặc điểm giới tính, điều kiện sức khỏe và nhu cầu của sinh viên.

Muốn đạt được mục tiêu chất lượng trong công tác giảng dạy cũng như tập luyện, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài:

***“Nghiên cứu bổ sung các môn thể thao tự chọn vào chương trình giảng dạy môn Giáo dục thể chất tại trường Đại học Trà Vinh”.***

Từ những đánh giá thực trạng và nhu cầu học tập môn học GDTC của sinh viên trường Đại học Trà Vinh, trên cơ sở điều tra khảo sát nhu cầu học tập môn thể thao tự chọn của sinh viên trường Đại học Trà Vinh. Từ đó, lựa chọn và nghiên cứu tổ chức giảng dạy môn thể thao tự chọn phù hợp với thể chất và nhu cầu của sinh viên, nhằm phát triển thể chất và nâng cao trình độ các môn thể thao cho sinh viên trường Đại học Trà Vinh. Đề tài thực hiện 2 mục tiêu sau đây:

#### **MỤC TIÊU:**

- 1.** Đề xuất những môn thể thao tự chọn phù hợp với điều kiện thực tế của trường Đại học Trà Vinh.
- 2.** Đề xuất chương trình (hình thức) đào tạo các môn thể thao tự chọn nhằm mang lại hiệu quả trong quá trình giảng dạy.

# CHƯƠNG 1

## CƠ SỞ LÝ LUẬN CỦA VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

### **1.1. Quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác GDTC cho thanh niên - học sinh, sinh viên các trường học :**

GDTC là một quá trình sư phạm nhằm bảo vệ, nâng cao sức khỏe, hoàn thiện thể chất, rèn luyện tính tích cực xã hội và nhân cách cho thế hệ trẻ. GDTC như phạm trù vĩnh cửu, nó ra đời từ khi xuất hiện loài người và sẽ tồn tại tiếp tục như một trong những điều kiện cần thiết của nền sản xuất xã hội.

Trong giai đoạn hiện nay, mục tiêu của GDTC trong nhà trường các cấp gắn liền và góp phần thực hiện mục tiêu của giáo dục và đào tạo theo tinh thần Nghị quyết Đại hội Đảng Cộng sản Việt Nam lần thứ VII là: “nhằm nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài, hình thành đội ngũ lao động có trí thức và có tay nghề, có năng lực thực hành, tự chủ và năng động, sáng tạo”.

GDTC trong nhà trường các cấp còn giữ vị trí quan trọng và then chốt trong chiến lược phát triển sự nghiệp TĐTT. Về mặt này, trong báo cáo chính trị Đại hội VII đã nêu rõ: “Công tác TĐTT cần xem trọng nâng cao chất lượng GDTC trong trường học”.

GDTC với các hình thức chủ yếu là chương trình thể dục nội khóa và các hoạt động TĐTT ngoại khóa, được thực hiện cho các đối tượng học sinh các cấp từ mầm non đến Đại học, với số lượng 1/4 dân số nước ta.( 1)

Do có đối tượng rộng rãi như vậy, GDTC trong nhà trường không chỉ là nhiệm vụ của riêng thầy và trò, mà nó còn thể hiện tinh thần trách nhiệm, mối quan tâm của mọi tầng lớp nhân dân, của các bậc cha mẹ, của nhà nước và toàn xã hội.

Trong báo cáo chính trị của Ban chấp hành TW Đảng khóa VII, trước Đại hội lần thứ VIII của Đảng, sau khi đánh giá sự tiến triển tốt của phong trào TĐTT, đã đề ra phương hướng: “...Phát triển phong trào TĐTT nhân dân trong cả nước, trước hết là thanh thiếu niên, học sinh, từng bước hình thành thể thao chuyên nghiệp đỉnh cao, tạo chuyển biến chất lượng hiệu quả GDTC trong trường học”(6)

Trước tình hình mới, sự nghiệp TDTT cần được phát triển đúng hướng, đúng đối tượng phục vụ, trong đó có những quan điểm sau đây:(1)

- Phát triển TDTT là một bộ phận quan trọng trong chính sách phát triển kinh tế - xã hội của Đảng và Nhà nước nhằm bồi dưỡng và phát huy nhân tố con người, công tác TDTT góp phần tích cực nâng cao sức khỏe, thể lực, giáo dục nhân cách, đạo đức, lối sống lành mạnh; làm phong phú đời sống văn hóa, tinh thần của nhân dân, nâng cao năng suất lao động xã hội và sức chiến đấu của lực lượng vũ trang.

- Thực hiện GDTC trong tất cả các trường học, làm cho việc tập luyện TDTT trở thành nếp sống hàng ngày của hầu hết học sinh, sinh viên, thanh-thiếu niên, chiến sĩ các lực lượng vũ trang, cán bộ CC-VC và một bộ phận nhân dân.

Đường lối quan điểm của Đảng được thể hiện ở nhiều Nghị quyết, chỉ thị trong suốt thời kỳ lãnh đạo cách mạng dân tộc, dân chủ nhân dân và tiến lên xây dựng CNXH, qua các thời kỳ Đại hội Đại biểu toàn quốc của Đảng: “Từng bước xây dựng nền TDTT XHCN phát triển cân đối, có tính dân tộc, khoa học và nhân dân”.

“Muốn xây dựng đất nước giàu mạnh, xã hội công bằng, văn minh phải có con người phát triển toàn diện, tức là không chỉ phát triển về mặt trí tuệ, đạo đức mà còn phải cường tráng về thể chất, là trách nhiệm của toàn xã hội, của tất cả các cấp, các ngành, các đoàn thể, trong đó có giáo dục và đào tạo, y tế và TDTT”.

Thể dục là một trong những mặt cơ bản của giáo dục. Sự kết hợp trí dục và thể dục với lao động sản xuất “không chỉ là một trong những phương tiện để nâng cao sản xuất xã hội mà còn là phương thức duy nhất để đào tạo ra những con người phát triển toàn diện”.

Bộ Giáo dục và Đào tạo đặc biệt coi trọng việc GDTC trong nhà trường, cải tiến nội dung giảng dạy TDTT nội khóa, ngoại khóa, quy định tiêu chuẩn rèn luyện thân thể cho học sinh ở các cấp học, phải có sân bãi, nhà tập TDTT và có kế hoạch tích cực đào tạo đội ngũ giáo viên TDTT, đáp ứng nhu cầu ở tất cả các cấp



học. Bộ Giáo dục và Đào tạo cần có một Thứ trưởng chuyên trách chỉ đạo công tác TDTT trường học”.

- Mục tiêu GDTC trường học từ mẫu giáo đến Đại học là góp phần đào tạo thể hệ trẻ phát triển toàn diện về nhân cách, trí tuệ và thể chất phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước.

- Cần tiếp tục hoàn thiện hệ thống thể thao theo cấp học, đặc biệt là Hội khỏe Phù đổng, phát triển mạnh các CLB TDTT và các Trung tâm thể thao sinh viên, làm cơ sở tập luyện nâng cao thành tích một số môn thể thao trọng tâm và vấn đề GDTC cho sinh viên trường học.

- Quán triệt sâu sắc nội dung các nghị quyết, chỉ thị của Đảng, các văn bản pháp luật của chính phủ về công tác TDTT trong tình hình mới, cũng tiếp tục khẳng định cần phải khắc phục thực trạng giảm sút thể lực của sinh viên hiện nay. Hai ngành Giáo dục & Đào tạo và TDTT đã thống nhất những nội dung, biện pháp và hợp đồng trách nhiệm chỉ đạo, nhằm thúc đẩy nhanh và nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên: “Hai ngành nhất trí xây dựng chương trình mục tiêu cải biến nâng cao chất lượng GDTC”.

GDTC trong các trường Đại học và Cao đẳng có tác dụng tích cực trong việc hoàn thiện phẩm chất đạo đức, lối sống, nhân cách của người sinh viên. Tăng cường và phát triển thể chất, phục vụ tốt cho công tác học tập, nghiên cứu khoa học; đồng thời trang bị cho sinh viên kiến thức và phương pháp khoa học tập luyện thể thao, củng cố và trau dồi sức khỏe, góp phần xây dựng phong trào TDTT lớn mạnh trong nhà trường. Để đáp ứng với yêu cầu về mục tiêu đào tạo, Bộ Giáo dục và đào tạo đã ban hành chương trình GDTC trong các trường đại học, nhằm giải quyết các nhiệm vụ giáo dục: trang bị kiến thức, kỹ năng về rèn luyện thể lực cho học sinh, sinh viên.

Thể chất con người biến đổi theo một xu hướng nhất định. GDTC là một quá trình nhằm hoàn thiện về mặt thể hình và chức năng của cơ thể con người, nhằm hình thành và củng cố những kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản quan trọng trong đời sống, trong lao động sản xuất và chiến đấu. Trong các trường Đại học và Cao đẳng, GDTC là một bộ phận quan trọng của giáo dục toàn diện cho sinh viên, Bác Hồ đã

nói: “Phải rèn luyện thân thể cho khỏe mạnh thì mới tham gia một cách dẻo dai, bền bỉ những công việc ích nước lợi dân”.(6)

Mục tiêu cơ bản, lâu dài của công tác TDTT là hình thành nền TDTT phát triển và tiến bộ, góp phần nâng cao sức khỏe, thể lực, đáp ứng nhu cầu văn hóa tinh thần của nhân dân. Thực hiện GDTC trong tất cả các trường học, nhằm mục tiêu làm cho việc tập luyện TDTT trở thành nếp sống hàng ngày của hầu hết sinh viên.

Trong điều kiện kinh tế xã hội của đất nước và của thế giới ngày càng phát triển, các môn thể thao ngày một nhiều hơn và hết sức đa dạng. Nhu cầu học tập, lao động, sinh hoạt của sinh viên ngày càng nhiều hơn, cao hơn, phong phú hơn. Ngày nay với sự phát triển nhanh chóng của khoa học công nghệ, sinh viên là người tiếp cận nhanh nhất, họ nắm rất rõ các nền giáo dục tiên tiến trên thế giới. Chính vì vậy, xu hướng giáo dục mới: “Lấy người học làm trung tâm” đã tác động và thúc đẩy mọi ngành nghề trong công tác giáo dục đào tạo phải đổi mới để phù hợp với sự phát triển của xã hội.

## **1.2. Nhiệm vụ của giáo dục thể chất:**

### **1.2.1. Nhiệm vụ của GDTC trong các trường Đại học:**

Giáo dục thể chất trong các trường đại học là một bộ phận quan trọng trong sự nghiệp thể dục thể thao và sự nghiệp giáo dục - đào tạo. Nó được tiến hành phù hợp về đặc điểm giải phẫu, tâm-sinh lý, giới tính và lứa tuổi sinh viên cùng với một số yêu cầu khác. Căn cứ vào nhiệm vụ chung của hệ thống giáo dục thể chất, nhiệm vụ giáo dục thể chất ở các trường đại học được cụ thể hóa như sau:

#### *a. Nhiệm vụ bảo vệ và nâng cao sức khỏe:*

- Thúc đẩy sự phát triển hài hòa của cơ thể, giữ gìn và hình thành thân thể cân đối; nâng cao các khả năng chức phận của cơ thể; tăng cường quá trình trao đổi chất, củng cố và rèn luyện hệ thần kinh vững chắc.

- Phát triển một cách hợp lý các tố chất thể lực và năng lực hoạt động cơ bản; Nâng cao khả năng làm việc về trí óc và thể lực.

- Trên cơ sở phát triển thể chất, tổ chức các hoạt động vui chơi lành mạnh, nghỉ ngơi tích cực, rèn luyện và nâng cao khả năng chịu đựng và sức đề kháng của cơ thể đối với các ảnh hưởng bất lợi của môi trường bên ngoài, phòng chống lại bệnh tật.

*b. Nhiệm vụ giáo dục:*

- Trang bị cho sinh viên những tri thức về thể dục thể thao, kỹ năng kỹ xảo vận động cần thiết cho các hoạt động khác nhau của cuộc sống.

- Cung cấp các tri thức và rèn luyện thói quen giữ vệ sinh môi trường, vệ sinh tập luyện, nếp sống văn minh, lành mạnh.

- Phát triển hứng thú và nhu cầu rèn luyện thân thể cường tráng, hình thành thói quen tự tập luyện.

- Trang bị một số tri thức về mặt tổ chức và phương pháp tiến hành một buổi tập luyện thể dục thể thao.

*c. Nhiệm vụ giáo dục:*

Với tư cách là một mặt của giáo dục toàn diện, giáo dục thể chất góp phần tích cực vào việc hình thành các thói quen đạo đức, phát triển trí tuệ, thẩm mỹ, chuẩn bị thể lực cho thanh niên, sinh viên đi vào cuộc sống lao động, sản xuất, công tác. Đồng thời phải gắn liền nó với các yêu cầu cụ thể và các hoạt động chung của nhà trường.

*d. Nhiệm vụ tiếp tục phát hiện và bồi dưỡng nhân tài thể thao:*

Giáo dục thể chất có nhiệm vụ phát hiện những tài năng, năng khiếu trong các trường đại học và trong điều kiện khả năng của mình bồi dưỡng nhân tài thể thao cho đất nước hoặc thông báo cho các tổ chức, cơ quan có trách nhiệm để kịp thời bồi dưỡng nhân tài thể thao.

**Tóm lại:** Giáo dục thể chất nhằm tạo nên những con người “Phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức”. Vì vậy, trong mọi giai đoạn phát triển của xã hội, giáo dục thể chất không thể thiếu được trong hệ thống giáo dục chung. Nhà giáo dục Thụy Sĩ Logan Pextalôtxi đã

khẳng định: “ Các bài tập thể chất làm củng cố và tôi luyện cơ thể, xây dựng nền tảng để phát triển các tố chất vận động, chuẩn bị sẵn sàng cho cuộc sống, tăng cường sức khỏe và phát triển trí lực.

Giáo dục thể chất là sự truyền thụ và tiếp thu có hệ thống những cách thức điều khiển hợp lý sự vận động của con người, qua đó sẽ hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động cơ bản cần thiết và những hiểu biết có liên quan.

Giáo dục thể chất trong các trường Đại học, Cao đẳng đã góp phần tích cực của mình vào thắng lợi chung của sự nghiệp giáo dục, đã góp phần củng cố, nâng cao sức khỏe và xây dựng nếp sống mới của sinh viên trong nhà trường, đồng thời giúp sinh viên hiểu biết phương pháp khoa học để tiếp tục rèn luyện thân thể, xây dựng phong trào thể dục thể thao cơ sở.

Mục tiêu công tác GDTC và thể thao trường học là nhằm góp phần thực hiện mục tiêu đào tạo đội ngũ cán bộ khoa học kỹ thuật, quản lý kinh tế và văn hóa xã hội, phát triển hài hòa, đáp ứng yêu cầu chuyên môn nghề nghiệp, có thể chất cường tráng.

Giáo dục thể chất và thể thao trường học nhằm duy trì và củng cố sức khỏe, nâng cao trình độ thể lực cho sinh viên, rèn luyện thân thể đạt tiêu chuẩn thể lực, trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về những nội dung, phương pháp tập luyện, kỹ năng vận động và kỹ thuật động tác một số môn thể thao, rèn luyện sinh viên ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần tập thể, xây dựng lối sống lành mạnh, tinh thần tự giác rèn luyện thân thể.

### **1.2.2. Giáo dục các tố chất thể lực - một đặc điểm cơ bản của giáo dục thể chất trong trường học.**

Thể lực là một trong những nhân tố quan trọng nhất quyết định hiệu quả hoạt động của con người, trong đó có hoạt động thể dục thể thao. Hơn nữa, rèn luyện và phát triển các tố chất thể lực lại là một trong hai đặc điểm cơ bản, nổi bật của quá trình giáo dục thể chất.

Tố chất thể lực (hay còn gọi là tố chất vận động) là những đặc điểm, phân, mặt tương đối riêng biệt trong thể lực của con người và thường được chia thành

năm loại cơ bản: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo và mềm dẻo. Phần lớn các môn thể thao đều đòi hỏi phát triển toàn diện các tố chất thể lực, cùng với các tố chất thể lực chuyên môn ưu thế khác. Muốn đạt được hiệu quả cao trong giáo dục các tố chất thể lực, cần phải lựa chọn các phương tiện và phương pháp tập luyện, để tạo nên lượng vận động phù hợp với trình độ thể lực cũng như tâm lý lứa tuổi người tập.

Giờ học TDTT là tên thường gọi để chỉ giờ học chính khóa, là hình thức lên lớp bắt buộc, là hình thức tổ chức cơ bản của dạy học TDTT trường học, là lộ trình chủ yếu để thực hiện mục tiêu, nhiệm vụ dạy học TDTT trường học. Có 2 loại giờ học TDTT, đó là giờ học lý thuyết và giờ học thực hành. Giờ lý thuyết trang bị kiến thức về TDTT và vệ sinh sức khỏe cho học sinh. Giờ học thực hành là giờ học đặc trưng của dạy học TDTT, được tiến hành trong nhà hoặc ngoài trời và căn cứ vào chương trình, kế hoạch dạy học TDTT để thực hiện, nhằm hoàn thành nhiệm vụ truyền đạt kiến thức, kỹ thuật, kỹ năng cơ bản về TDTT, nâng cao trình độ sức khỏe, tăng cường thể chất, giáo dục tư tưởng và bồi dưỡng phẩm chất ý chí cho học sinh.

Trong quá trình giáo dục thể chất, để nâng cao trạng thái thể lực của sinh viên đến mức độ đảm bảo một sức khỏe ổn định cần phải sử dụng một cách đa dạng các phương tiện thể dục thể thao. Khi thiết lập chương trình học tập rèn luyện thể chất trong trường đại học, phải tính toán đến những thay đổi sinh lý theo giới tính, lứa tuổi, sức khỏe. Chính điều đó quyết định tính chất đặc thù của chương trình tập luyện và từ đó lựa chọn các bài tập phù hợp với đối tượng sinh viên. Các loại bài tập thể dục thể thao trợ giúp quá trình học tập của sinh viên.

Thể dục giữa giờ: là hình thức tổ chức thực hiện bài tập thể dục thể thao trong ngày học, có tác dụng làm giảm căng thẳng, chống mệt mỏi, duy trì khả năng làm việc với hiệu suất cao. Các công trình nghiên cứu cho thấy nếu sử dụng 5 – 10 phút thể dục giữa giờ, có thể kích thích khả năng làm việc với hiệu suất cao gấp đôi so với nghỉ ngơi thụ động, trong khoảng thời gian 10 – 20 phút. Cấu tạo bài tập thể dục giữa giờ bao gồm các động tác được lựa chọn nhằm kích thích và tích cực

hóa các cơ quan và hệ thống cơ thể không tham gia trực tiếp vào các hoạt động học tập.

Các bài tập thể dục chống mệt mỏi: được cấu tạo bởi nguyên tắc hợp lý của các hoạt động cơ cơ tích cực (lần lượt của các nhóm cơ cơ và duỗi của các chi và thân đồng thời kéo căng các cơ đối kháng. Nó tạo nên dòng trương lực của xung động hướng tâm vào vỏ đại não và có tác dụng làm giảm mệt mỏi, hồi phục và tạo ra trạng thái sáng khoái, tăng cường khả năng làm việc.

Các loại trò chơi vận động: Đây là hình thức bài tập thể lực có tác dụng hoàn thiện các kỹ năng vận động đã tích lũy được và khả năng điều khiển động tác trong các tình huống thay đổi. Bên cạnh đó, các bài tập này có tác dụng tổng hợp đối với người tập, nâng cao các tố chất nhanh nhẹn, khéo léo, tạo điều kiện thuận lợi để rèn luyện phẩm chất ý chí, góp phần thúc đẩy sự phát triển chung của các cơ quan vận động cũng như hệ tuần hoàn, hô hấp.

Thể dục vệ sinh buổi sáng: Mỗi buổi sáng nên dành ra từ 10 – 20 phút để tập các bài tập thể dục vệ sinh. Trong giấc ngủ, tất cả các chức năng của cơ thể hoạt động chậm lại, đặc biệt là chức năng vận động. Lúc này các trung khu thần kinh bị ức chế, các mạch máu ngoại biên bị thu hẹp lại còn một nửa. Thể dục buổi sáng giúp cơ thể chuyển từ trạng thái nghỉ ngơi sang trạng thái hoạt động tích cực và duy trì khả năng làm việc trong một ngày ở mức độ cao. Hoàn thiện sự hoạt động nhịp nhàng của bộ máy thần kinh – cơ, hệ thống tim mạch, hệ thống hô hấp, tăng cường hoạt động của thụ cảm thể da và cơ, tăng hưng phấn thần kinh trung ương. Tất cả những điều này dẫn đến sự tăng cường chức năng của bộ máy vận động và các cơ quan thực vật.

Đi bộ: là hình thức tập luyện có vị trí quan trọng và có tính đại chúng do độ an toàn cao, đơn giản dễ tập, không tốn kém chi phí. Đi bộ sức khỏe có ảnh hưởng tốt đến toàn bộ cơ thể, đặc biệt là đối với hệ thống tim mạch, hô hấp và đồng thời cũng là phương pháp hữu hiệu giúp giảm cân, phòng chống béo phì và xơ vữa động mạch.

Hình thức du lịch dã ngoại: Các cuộc đi dạo, đi tham quan, du lịch dã ngoại, có thời gian dài ngắn khác nhau nhằm nghỉ ngơi tích cực, nâng cao sức khỏe và bồi

dưỡng kỹ năng vận động, được coi như một phương tiện giáo dục thể chất quan trọng.

Thể dục thể thao trường học là bộ phận đặc biệt quan trọng trong việc nâng sức khỏe và thể lực, bồi dưỡng phẩm chất đạo đức, ý chí, giáo dục nhân cách cho học sinh, sinh viên góp phần đáp ứng công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước. Thể dục thể thao trường học là môi trường thuận lợi và giàu tiềm năng để phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao cho đất nước.

Phát triển giáo dục thể dục thể thao trường học phải theo hướng đổi mới và nâng cao chất lượng giờ học thể dục nội khóa, đa dạng hóa các hình thức hoạt động ngoại khóa, đồng thời tổ chức chặt chẽ việc kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể đối với người học.

### **1.3. Thể thao tự chọn với công tác GDTC trong các trường Đại học:**

#### **1.3.1. Thực trạng:**

Thể thao tự chọn đối với công tác GDTC trong các trường học là điều mà tất cả những ai quan tâm đến lĩnh vực này đều trăn trở. Rất nhiều ý kiến và bài viết về đề tài này trên phương tiện thông tin đại chúng.

Báo Thanh Niên số ra ngày 19/2/2001, trang Khoa học Giáo dục có tiêu đề: “Tại sao sinh viên sợ môn Giáo dục thể chất”, trong đó có đoạn: “Nhằm nâng cao sức khỏe, thể lực, thể chất cho sinh viên, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã quy định Giáo dục thể chất là môn học bắt buộc tại các trường đại học, cao đẳng. Tuy nhiên, trên thực tế những bất cập trong việc dạy và học, đặc biệt trong phương pháp đào tạo bộ môn này đã dẫn đến những kết quả trái ngược với mục tiêu đề ra ban đầu; và đối với hầu hết sinh viên, đây là môn học khiến họ vừa chán, vừa sợ, vừa lo, vừa ghét!”(9)

Tóm lại: Thực trạng về việc dạy và học các môn thể thao tự chọn trong các trường đại học, có thể nêu lên một số ý sau:

Nội dung chương trình còn nặng về trang bị kiến thức. Chương trình hiện hành cứng nhắc, không sai về kỹ thuật nhưng gây cho sinh viên nhàm chán. Hiện nay, một số trường có thực hiện chương trình giảng dạy môn thể thao tự chọn,

nhưng phần lớn chưa triệt để, chưa đúng với mục đích, các môn thể thao tự chọn, thường được sắp xếp chủ quan, phụ thuộc vào đội ngũ giáo viên và điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường. Nội dung giảng dạy không phù hợp với đặc điểm ngành nghề, giới tính, nhu cầu, nguyện vọng của sinh viên.

Cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và phong trào TDTT còn quá thiếu thốn, nghèo nàn, lạc hậu.

Công tác GDTC trong nhà trường chưa được quan tâm đúng mức, tổng số giờ quy định 150 tiết cho mỗi sinh viên chưa được đảm bảo, giờ học GDTC bố trí không hợp lý...

Nhận thấy được những bất cập và trở ngại trong công tác GDTC, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã có những định hướng và giải pháp cho việc nâng cao chất lượng môn học GDTC. Tại Hội nghị Khoa học GDTC, sức khỏe ngành Giáo dục và Đào tạo lần thứ III – 2001, Hội nghị đã tổng kết và định hướng về công tác GDTC:

Khẳng định vai trò, vị trí, tác dụng của giáo dục thể chất trong trường học phục vụ cho sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước. Ảnh hưởng của GDTC, thể thao trường học đối với sức khỏe và thể chất của học sinh, sinh viên, đồng thời là phương tiện hữu hiệu nhằm giáo dục nhân cách, bồi dưỡng phẩm chất ý chí và kỹ năng lao động nghề nghiệp tương lai cho tuổi trẻ học đường. Nghiên cứu mối quan hệ giữa giáo dục thể chất với các mặt giáo dục, trí dục, đức dục và mỹ dục.

Đẩy mạnh nghiên cứu cải tiến nội dung phương pháp giáo dục thể chất cho từng bậc học theo hướng đa dạng hóa, lựa chọn nội dung hình thức, phương pháp phù hợp với đặc điểm, tâm sinh lý của học sinh, sinh viên. Nghiên cứu việc tổ chức thực hiện quá trình GDTC, sức khỏe theo quy trình đào tạo mới, theo phân loại sức khỏe, trình độ thể lực theo giới tính và khả năng tiếp thu của học sinh, sinh viên. Nghiên cứu việc cải tiến quá trình GDTC và đổi mới nội dung tiêu chuẩn rèn luyện thân thể trong học sinh, sinh viên phù hợp với tình hình thể lực của học sinh sinh viên.



Tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khóa, phát triển tài năng thể thao học sinh, sinh viên

Nghiên cứu cải tiến hình thức, nội dung và kế hoạch hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm phát triển phong trào TDTT quần chúng trong học sinh, sinh viên. Mối quan hệ giữa hình thức hoạt động ngoại khóa với giờ học GDTC chính khóa. Nghiên cứu cải tiến hệ thống thi đấu thể thao học sinh, sinh viên, các giải pháp nhằm nâng cao thành tích thể thao, phát triển tài năng trẻ, hội nhập thể thao học sinh, sinh viên với thể thao quốc gia, khu vực và thế giới. Nghiên cứu về vấn đề xã hội hóa TDTT trong học sinh, sinh viên.

Hiện nay từ thực tiễn trong công tác giảng dạy của các trường nói chung và trường Đại học Trà Vinh nói riêng, việc áp dụng chương trình thể thao tự chọn cho sinh viên đã có nhiều chuyển biến, có nhiều trường đã thực hiện, nhưng nhìn chung vẫn còn nhiều bất cập và chưa triệt để. Có nhiều trường có chương trình môn thể thao tự chọn nhưng là trường chọn (cơ sở vật chất), giáo viên chọn (khả năng của giáo viên)...

Muốn làm tốt việc học theo môn thể thao tự chọn, chúng ta cần phải có những điều kiện đảm bảo như: quy định về giờ dạy, cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên, quyền lợi của giáo viên, nội dung chương trình, hình thức phương pháp giảng dạy, thời gian học... Như vậy, chúng ta cũng phải nhìn nhận rằng: Để đáp ứng được nhu cầu học tập và rèn luyện TDTT của sinh viên hiện nay, thì vẫn còn quá nhiều khó khăn, thiếu thốn về nhiều mặt.

Công tác GDTC trong trường học không nằm ngoài quy luật phát triển ấy. Mặc dù còn gặp nhiều khó khăn về các điều kiện đảm bảo cho nhu cầu học tập môn học GDTC cho sinh viên. Nhưng chúng ta cũng cần có những giải pháp cụ thể cho từng giai đoạn, từng bước nâng cao chất lượng môn học GDTC trong nhà trường. Tùy điều kiện cụ thể của từng trường, từng địa phương, từng ngành nghề mà nghiên cứu chọn nội dung chương trình cho phù hợp.

#### **1.4 Thực trạng công tác GDTC tại trường Đại học Trà Vinh.**

Xuất phát từ tình hình thực tế, thực trạng công tác giáo dục thể chất tại trường Đại học Trà Vinh cũng giống như các trường đại học khác, các môn thể

thao tự chọn chủ yếu dựa vào trình độ chuyên môn của giảng viên mà đưa vào giảng dạy, hầu hết sinh viên chưa được học theo sở thích và nhu cầu của mình về các môn thể thao tự chọn đó. Chính vì vậy công tác GDTC còn những vấn đề cần được nghiên cứu và khắc phục. Nên tìm hiểu, bổ sung các môn thể thao tự chọn phù hợp với đặc điểm, giới tính của sinh viên, nhằm mang lại hiệu quả, chất lượng của môn học. Và cũng nên đầu tư phát triển cơ sở vật chất phục vụ công tác giảng dạy được hoàn thiện hơn.

Với sự chỉ đạo của Ban Giám hiệu, Phòng đào tạo trong các cuộc họp báo, nên đưa một số môn thể thao vào giảng dạy trong chương trình GDTC tại trường Đại học Trà Vinh đặc biệt là môn Bơi lội. Đồng bằng Sông Cửu Long là vùng sông nước, hàng năm số trẻ em bị đuối nước ngày một tăng. Tỷ lệ sinh viên trường Đại học Trà Vinh biết bơi rất thấp. Trường là nơi đào tạo đa ngành, đa lĩnh vực... một số ngành sinh viên toàn là nữ hoặc nam. Việc giảng dạy các môn thể thao phù hợp sở thích, đặc điểm giới tính và hỗ trợ rất nhiều đến công việc của các em là rất cần thiết.

#### **1.4.1. Nội dung chương trình và hình thức giảng dạy môn học GDTC trường Đại học Trà Vinh:**

Thực hiện nhiệm vụ được giao, Bộ môn GDTC giảng dạy chương trình môn học GDTC dựa trên cơ sở chương trình của Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban hành theo quyết định số: 3244/GD-ĐT ngày 12/9/1995. Chương trình GDTC chính khóa cho sinh viên các trường đại học và cao đẳng (không chuyên TĐTT) bao gồm 150 tiết, được chia thành 5 đơn vị học phần, tương ứng với 5 học kỳ, mỗi học kỳ 30 tiết. Chia làm 2 giai đoạn:

Giai đoạn I: Giai đoạn cơ bản, giảng dạy nội dung: Điền kinh.

Giai đoạn II: Giai đoạn học các môn thể thao tự chọn (Bóng đá, Bóng chuyền, Võ, Cầu lông).

Qua chương trình giảng dạy cho thấy, nội dung chương trình môn học GDTC của trường Đại học Trà Vinh là đúng với hướng dẫn của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Chương trình này đã được thực hiện gần 10 năm nay.

Bộ môn GDTC đã có nhiều cố gắng trong việc tổ chức giảng dạy nhằm nâng cao chất lượng môn học GDTC. Thực hiện công tác giảng dạy theo kế hoạch chung của phòng đào tạo. Chưa triển khai được quá trình tự chọn cho sinh viên.

Tuy nhiên, do điều kiện về cơ sở vật chất còn hạn chế, sĩ số nhóm học môn GDTC khá đông cũng ảnh hưởng đến mục tiêu, chất lượng của môn học.

**Bảng 1. Phân phối nội dung chương trình môn học GDTC**

Học phần (Học kỳ)	Nội dung	Số tiết	Hình thức
I (Học kỳ I) Năm thứ nhất	Điền Kinh	30 tiết	Bắt buộc
II (Học kỳ II) Năm thứ nhất	Bóng đá, Bóng chuyền cơ bản	30 tiết	Tự chọn: BM chọn (01 trong 02 môn)
III (Học kỳ I) Năm thứ hai	Bóng đá, Bóng chuyền nâng cao	30 tiết	Tự chọn: BM chọn (01 trong 02 môn)
IV (Học kỳ II) Năm thứ hai	Võ Taekwondo, Cầu lông cơ bản	30 tiết	Tự chọn: BM chọn (01 trong 2 môn)
V (Học kỳ I) Năm thứ ba	Võ Taekwondo, Cầu lông nâng cao	30 tiết	Tự chọn; BM chọn (01 trong 2 môn)
	Tổng cộng	150 tiết	

Bộ môn GDTC cũng đã giảng dạy các học phần nâng cao của các môn thể thao tự chọn nhằm mục đích nâng cao trình độ các môn thể thao của sinh viên và để tuyển chọn các tài năng thể thao trong sinh viên, làm nòng cốt cho các đội tuyển

thể thao của trường. Tuy nhiên, với 2 học phần/1 môn thể thao cũng chưa đủ để đạt được kết quả như mong muốn. Nhưng phần nào đã cải thiện được thành tích thể thao của trường Đại học Trà Vinh; Song, do quá trình giảng dạy dựa trên sự phân công trực tiếp của Bộ môn, sinh viên chưa thực hiện được việc lựa chọn môn thể thao theo sở thích và năng khiếu của mình cũng ảnh hưởng rất nhiều đến quá trình nâng cao trình độ các môn thể thao trong sinh viên tại trường.

Với số lượng lớp nhiều, đồng thời với quan điểm phân công lớp giảng dạy sao cho công bằng thu nhập giữa các thành viên trong Bộ môn, việc phân công giảng dạy các môn phụ cũng phần nào ảnh hưởng đến chất lượng của môn học. Do đó, theo chương trình học phần tự chọn, chủ yếu là giáo viên chọn, nên không đáp ứng được nhu cầu của sinh viên, dẫn đến không kích thích được tính tự giác, tích cực học tập và rèn luyện của sinh viên.

Phân công giờ giảng theo quan điểm chia đều giờ để công bằng trong thu nhập qua một thời gian dài đã dần dần làm mất đi tính cạnh tranh tích cực về chuyên môn trong hầu hết các giảng viên. Giảng viên không có động cơ tự học tập, bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ, nâng cao trình độ. Từ đó, công tác nghiên cứu khoa học cũng không được chú trọng, qua nhiều năm giảng dạy chỉ có 01 đề tài cấp trường được thông qua.

Quá trình kiểm tra và thi chưa chặt chẽ, điều này ảnh hưởng rất lớn đến việc tự tập luyện ngoại khóa của sinh viên.

Công tác tổ chức các lớp thể thao tự chọn ngay từ ban đầu cho sinh viên chưa thực hiện được, một phần nguyên nhân khách quan là điều kiện sân bãi, dụng cụ, giảng viên, một phần nguyên nhân chủ quan là bộ phận quản lý chưa thực hiện được việc cho sinh viên lựa chọn môn thể thao yêu thích để học và tập luyện.

#### **1.4.2. Cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy:**

Cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC hiện nay là điều trăn trở, bức thiết, với tất cả những người làm công tác GDTC trong các trường đại học. Song, cơ sở vật chất lại là yếu tố quan trọng và quyết định việc định hướng tổ chức các lớp thể thao tự chọn.

Trong những năm qua, nhà trường cũng đã tạo điều kiện rất nhiều trong việc đầu tư cơ sở vật chất, trang bị vật tư công cụ giảng dạy một cách tốt nhất.

Số liệu thống kê ở bảng dưới đây cho thấy, sân bãi để phục vụ cho việc giảng dạy các môn thể thao tập thể tự chọn cho sinh viên trường Đại học Trà Vinh là một vấn đề cần xem xét. Tại khu I trường Đại học Trà Vinh có 2 sân bóng đá 7 người, 02 sân bóng chuyên và khu IV có 01 nhà tập đa năng trong đó có sân Bóng chuyên, Cầu lông, Bóng rổ và 01 sân bóng đá mini..

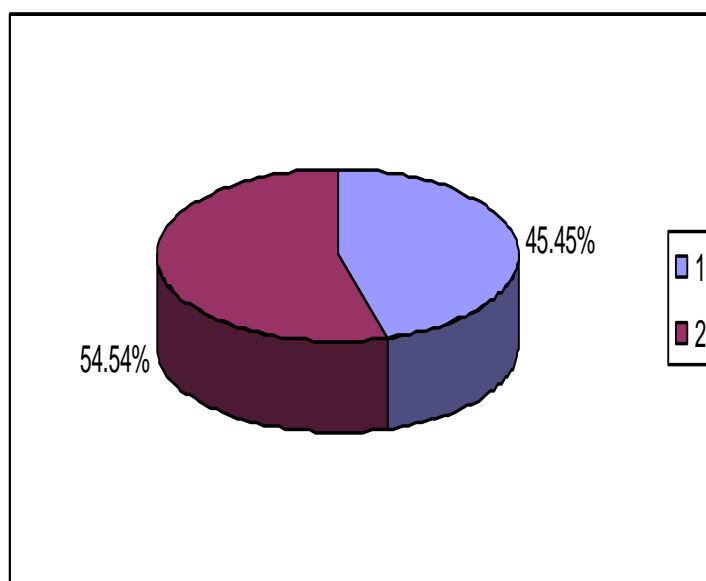
Vấn đề cần được quan tâm nhất là cơ sở vật chất chưa đảm bảo để giảng dạy môn Bơi lội cho sinh viên của trường. Dạy môn Bơi lội không chỉ là dạy cho các em biết bơi mà còn là một môn học giúp các em hình thành được kỹ năng sinh tồn và khả năng cứu hộ khi gặp điều kiện bất lợi .

**BẢNG 2: Thống kê cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy môn GDTC**

TT	Cơ sở vật chất	KHU			
		KHU I	KHU II	KHU III	KHU IV
01	- Nhà thi đấu đa năng (40m x 40m)				1
02	- Sân bóng đá (75m x 35m)	2			
03	- Sân bóng đá (40m x 20m)				1
04	- Sân bóng chuyên (18m x 9m )				03
05	- Sân Bóng chuyên (18m x 9m )	02			
06	- Sân Cầu lông (13m x 7m)			01	
07	- Sân Cầu lông (13m x 7m)		01		

### 1.4.3. Đội ngũ giảng viên:

Bộ môn GDTC – Trường Đại học Trà Vinh gồm có 11 giảng viên. Trình độ giảng viên: Có 1 thạc sĩ, 1 đang theo học chương trình cao học và 9 cử nhân.



**Ghi chú:** 1. Giáo viên các môn thể thao tập thể.

2. Giáo viên các môn thể thao còn lại.

#### ***Biểu đồ 1: Tỷ lệ giảng viên các môn TTTT và các môn TT khác.***

Qua biểu đồ 1, tổng số giảng viên của các môn thể thao tập thể (bóng đá, bóng chuyền) là 6 người, chiếm 54,54%, các môn TT khác là 5 chiếm 45.45%. Điều đó cho thấy rằng, số lượng giảng viên giảng dạy các môn thể thao tập thể và các môn thể thao khác của trường Đại học Trà Vinh tương đối đồng đều và có khả năng đáp ứng nhu cầu học tập của sinh viên về các môn thể thao.

**Bảng3: Thống kê giảng viên phụ trách giảng dạy các môn tự chọn như sau:**

<b>MÔN GIẢNG DẠY</b>	<b>HỌ VÀ TÊN</b>	<b>NĂM CÔNG TÁC</b>	<b>GHI CHÚ</b>
Bóng đá	Trần Quốc Nam	2004	
	Nguyễn Văn Chính	2008	
	Nguyễn Chí Sol	2011	
Bóng chuyền	Trần Thị Thanh Huyền	2002	
	Phạm Thái Phương	2008	
	Nguyễn Toàn Năng	2008	
Cầu lông	Phạm Thái Phương	2008	
	Trần Thị Thanh Huyền	2002	
	Nguyễn Toàn Năng	2008	
Võ Taekwondo	Chương Quốc Thái	2008	
	Phạm Thái Phương	2008	
	Nguyễn Thị Ánh Loan	2010	
Bóng bàn	Kiên Hậu	2012	
	Trần Thị Thanh Huyền	2002	
	Võ Thị Hồng Thúy	2010	

Bơi lội	Trần Thị Thanh Huyền	2002	
	Nguyễn Toàn Năng	2008	
	Nguyễn Văn Chính	2008	
Thể dục nhịp điệu	Nguyễn Toàn Năng	2008	
	Kiên Hậu	2012	
	Trần Quốc Nam	2004	

Tuy nhiên qua thông kê cho thấy, đối với một số môn tự chọn chuẩn bị đưa vào giảng dạy tại trường thì cần phải quan tâm đặc biệt, nên đưa số giảng viên dạy các môn tự chọn này đi tập huấn ngắn hạn, dài hạn nhằm bổ sung những kiến thức đã được học từ lâu và cũng chưa có nhiều kinh nghiệm giảng dạy đối với các môn Bơi lội, Bóng bàn và Thể dục nhịp điệu. Có như vậy mới có thể đáp ứng được nhu cầu học các môn thể thao tự chọn theo nhu cầu và sở thích của sinh viên tại trường Đại học Trà Vinh.

Để từng bước nâng cao chất lượng giảng dạy đối với môn Giáo dục thể chất và đáp ứng nhu cầu học môn thể thao tự chọn đúng theo sở thích và năng khiếu của sinh viên trường Đại học Trà Vinh. Chúng tôi bắt đầu nghiên cứu về lĩnh vực TDTT nói trên. Từ đó tìm ra những giải pháp tốt nhất để hỗ trợ cho công tác nâng cao hiệu quả, chất lượng của môn GDTC tại trường Đại học Trà Vinh.



## CHƯƠNG 2

### PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Phương pháp nghiên cứu:

Để giải quyết các mục tiêu của đề tài, trong nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau đây:

##### *2.1.1. Phương pháp tham khảo tài liệu có liên quan đến đề tài:*

Phương pháp này được sử dụng nhiều nhất trong quá trình nghiên cứu nhằm mục đích tổng hợp, chọn lọc và kế thừa các tài liệu, hệ thống các công trình nghiên cứu đã được công nhận có liên quan đến đề tài như: Cơ sở lý luận, xác định và giải quyết các nội dung nghiên cứu, kiểm chứng kết quả trong quá trình thực hiện đề tài. Các tài liệu tham khảo bao gồm các vấn đề:

- Một số văn kiện nghị quyết của Đảng và Nhà nước về công tác TDTT nói chung và TDTT trường học nói riêng.
- Các tạp chí, bài báo đăng trên trang web, internet.

##### *2.1.2. Phương pháp điều tra bằng phiếu phỏng vấn:*

Phương pháp này sử dụng để thu thập thông tin nghiên cứu, làm sáng tỏ một số vấn đề có liên quan đến đề tài như: nhu cầu của sinh viên đối với việc lựa chọn các môn thể thao phù hợp với thể chất và năng khiếu; cách phân phối chương trình giảng dạy môn GDTC tại trường Đại học Trà Vinh.

Nội dung phỏng vấn: Điều tra thực trạng và nhu cầu học môn thể thao tự chọn của sinh viên đang theo học môn Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học Trà Vinh. Và lấy ý kiến về các môn thể thao tự chọn đang được giảng dạy tại trường. Bổ sung một số môn thể thao tự chọn vào chương trình môn GDTC trường Đại học Trà Vinh.

Đây là phương pháp dùng để khảo sát từ sinh viên và cán bộ giảng viên, từ đó đưa ra kết quả thực tế với nhu cầu và sở thích của sinh viên về việc bổ sung các môn thể thao tự chọn đưa vào chương trình giảng dạy,

Ở đề tài nghiên cứu này, nhân tố mới là quá trình khảo sát những sinh viên học tập chương trình thể thao tự chọn, nhu cầu của sinh viên về các môn tự chọn đó và hình thức tổ chức giảng dạy các môn thể thao tự chọn tại trường Đại học Trà Vinh. Từ đó đề xuất phân phối chương trình giảng dạy môn GDTC tại trường Đại học Trà Vinh một cách phù hợp nhất.

### ***2.1.3. Phương pháp thống kê:***

Khi tính toán và xử lý các số liệu nghiên cứu, chúng tôi sử dụng chương trình Microsoft Excel, để phân tích các số liệu thống kê.

Áp dụng công thức tính tỷ lệ phần trăm để xử lý số liệu khảo sát.

## **2.2. Tổ chức tiến hành nghiên cứu:**

### ***2.2.1. Thời gian:***

#### ***Giai đoạn 1: Từ tháng 2/2013 – 5/2013***

- ❖ Xây dựng đề cương Nghiên Cứu Khoa học
- ❖ Bảo vệ đề cương NCKH trước Hội đồng khoa học.
- ❖ Nghiên cứu các tài liệu tham khảo có liên quan
- ❖ Chuẩn bị các tài liệu, biểu mẫu, phiếu hỏi và phương tiện cần thiết cho

việc nghiên cứu.

#### ***Giai đoạn 2: từ tháng 5/2013- 7/2013***

- ❖ Viết tổng quan đề tài
- ❖ Kiểm tra lấy số liệu (*tháng 5 /2013*)

#### ***Giai đoạn 3: Từ tháng 8 /2013 – 12/2013***

- ❖ Xử lý số liệu.
- ❖ Viết và trình bày đề tài
- ❖ Hoàn thiện đề tài
- ❖ Tổ chức Hội thảo

Báo cáo đề tài trước Hội đồng khoa học.

### **2.2.2. Đối tượng nghiên cứu:**

- Sinh viên trường Đại học Trà Vinh,

- Nhóm điều tra khảo sát: sinh viên các Khóa đang học môn GDTC, trừ Khoa dự bị.

- 50 cán bộ, giảng viên các Phòng, Khoa, Trung tâm và đại diện một số lớp Trưởng các Khóa 2011, 2012, 2013.

### **2.2.3. Địa điểm nghiên cứu:**

+Trường Đại học Trà Vinh.

## **2.3 Khảo sát ý kiến đánh giá của giảng viên và sinh viên:**

Chúng tôi tiến hành khảo sát 2500 sinh viên và 50 cán bộ giảng viên. Với tổng số phiếu phát ra đối với sinh viên là 2500 phiếu, thu về 2460 phiếu chiếm tỷ lệ 98.4%. Phiếu không hợp lệ chiếm tỷ lệ 1.6%. Đối với cán bộ giảng viên số phiếu phát ra và thu về 50 phiếu đạt 100%.

### **2.3.1 Kết quả khảo sát:**

#### **Bảng 4: Kết quả khảo sát đối với sinh viên:**

**Thông tin về các môn thể thao tự chọn đang giảng dạy trong chương trình GDTC:**

**Câu hỏi 1:** Anh (Chị) nghĩ môn Bóng đá phù hợp với thể chất và năng khiếu của anh (chị) không?

Phù hợp	668	27.16%
Tương đối phù hợp	1165	47.36%
Không phù hợp	627	25.48%
Tổng	2460	100%

**Câu hỏi 2:** Anh (Chị) nghĩ môn Bóng chuyền phù hợp với thể chất và năng khiếu của anh (chị) không?

Phù hợp	958	38.94%
Tương đối phù hợp	1098	44.63%
Không phù hợp	404	16.42%
Tổng	2460	100%

**Câu hỏi 3:** Anh (Chị) nghĩ môn Cầu lông phù hợp với thể chất và năng khiếu của anh (chị) không?

Phù hợp	1172	47.64%
Tương đối phù hợp	1093	44.43%
Không phù hợp	195	7.93%
Tổng	2460	100%

**Câu hỏi 4:** Anh (Chị) nghĩ môn Võ phù hợp với thể chất và năng khiếu của anh (chị) không?

Phù hợp	1133	46.06%
Tương đối phù hợp	970	39.43%
Không phù hợp	357	14.51%
Tổng	2460	100%

**Câu hỏi 5:** Anh (Chị) nghĩ môn Bóng bàn phù hợp với thể chất và năng khiếu của anh (chị) không?

Phù hợp	1035	42.07%
Tương đối phù hợp	875	35.56%
Không phù hợp	575	23.37%
Tổng	2460	100%

**Câu hỏi 6:** Anh (Chị) nghĩ môn Thể dục nhịp điệu phù hợp với thể chất và năng khiếu của anh (chị) không?

Phù hợp	948	38.53%
Tương đối phù hợp	828	36.65%
Không phù hợp	684	27.80%
Tổng	2460	100%

**Câu hỏi 7:** Anh (Chị) nghĩ môn Bơi lội phù hợp với thể chất và năng khiếu của anh (chị) không?

Phù hợp	775	31.50%
Tương đối phù hợp	928	37.72%
Không phù hợp	757	30.77%
Tổng	2460	100%

**Thông tin chương trình giảng dạy các môn thể thao tự chọn:**

**Câu hỏi 1:** Anh (chị) cho biết các môn thể thao tự chọn hiện tại của chương trình GDTC tại Trường có phù hợp với sở thích và điều kiện thể chất của anh (chị) không ?

Phù hợp	810	32.92%
Tương đối phù hợp	1546	62.85%
Không phù hợp	104	4.23%
Tổng	2460	100%

**Câu hỏi 2:** Hình thức giảng dạy môn GDTC hiện nay có phù hợp để nâng cao trình độ các môn Thể thao của các anh (chị) hay không?

Phù hợp	537	21.83%
---------	-----	--------

Tương đối phù hợp	863	35.08%
Không phù hợp	1060	43.09%
Tổng	2460	100%

**Câu hỏi 3:** Ngoài các môn đã được học trong chương trình GDTC anh chị chọn học môn nào mà anh (chị) cho là phù hợp với sở thích của anh (chị) ?

Thể dục nhịp điệu	1030	41.87%
Bơi lội	614	24.96%
Bóng bàn	816	33.17%
Tổng	2460	100%

**Câu hỏi 4:** Đối với các nhóm học môn GDTC có sĩ số 40 anh (chị) nghĩ có phù hợp điều kiện tập luyện không?

Phù hợp	1452	59.03%
Tương đối phù hợp	542	22.03%
Không phù hợp	466	18.94%
Tổng	2460	100%

**Câu hỏi 5:** Theo anh (chị) thì sĩ số 50 của một nhóm có phù hợp với điều kiện tập luyện môn GDTC không?

Phù hợp	497	20.20%
Tương đối phù hợp	550	22.36%
Không phù hợp	1413	57.44%
Tổng	2460	100%

**Câu hỏi 6:** Đối với các nhóm học môn GDTC có sĩ số trên 50 anh (chị) nghĩ có phù hợp điều kiện tập luyện không?

Phù hợp	382	15.53%
---------	-----	--------

Tương đối phù hợp	520	21.14%
Không phù hợp	1558	63.33%
Tổng	2460	100%

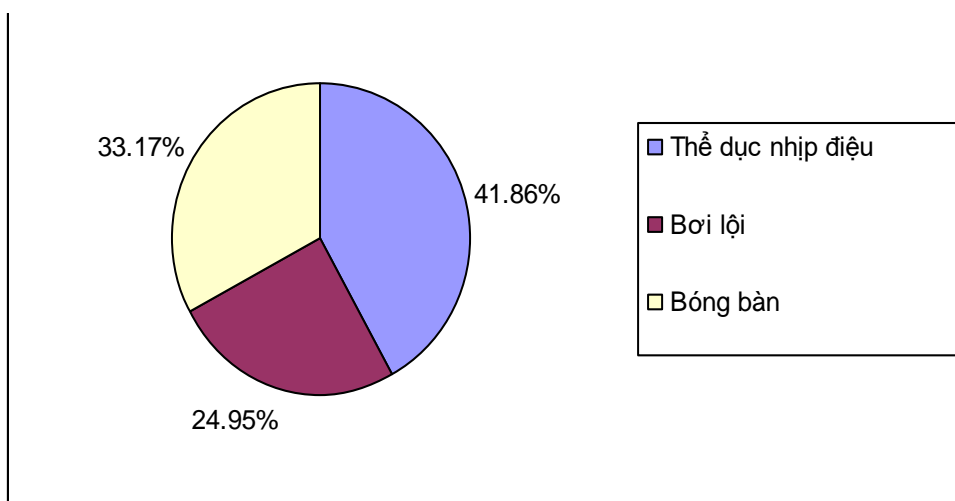
**Câu hỏi 7:** Anh (chị) hãy chọn một hình thức tổ chức giảng dạy và tập luyện duy nhất, được cho là phù hợp nhất đối với thể chất, nhu cầu và nâng cao trình độ các môn thể thao của anh (chị) hiện nay.

Chọn một môn thể thao cả chương trình học GDTC	1034	42.03%
Chọn một môn thể thao cho từng học phần môn GDTC	451	18.33%
Chọn tối đa 02 môn thể thao trong chương trình GDTC	975	39.63%
Tổng	2460	100%

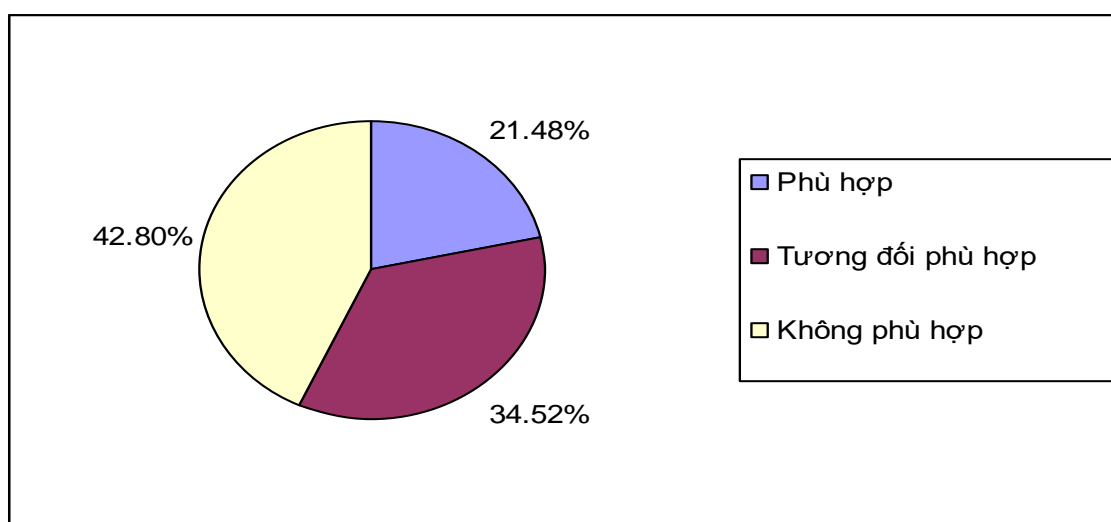
Qua kết quả khảo sát cho thấy, các môn thể thao tự chọn hiện tại đang giảng dạy và chuẩn bị đưa vào giảng dạy trong chương trình GDTC tại trường thì các em rất thích, nhưng các em chưa hài lòng ở chỗ là chưa được chọn học các môn đó theo sở thích của mình.

Ngoài các môn như Võ, Cầu lông, Bóng đá và Bóng chuyền thì các môn Bơi lội, Bóng bàn và Thể dục nhịp điệu các em yêu thích chiếm tỷ lệ cụ thể thông qua câu hỏi sau: “Ngoài các môn đã được học trong chương trình GDTC anh chị chọn học môn nào sau đây mà anh (chị) cho là phù hợp với sở thích của anh (chị)”, Thể dục nhịp điệu có 1030 sinh viên cho là phù hợp chiếm tỷ lệ 41.87%, Bơi lội 614 sinh viên chọn chiếm tỷ lệ 24.96% và Bóng bàn có 816 sinh viên chọn chiếm tỷ lệ 33.17%.

**Biểu đồ 2: Tỷ lệ các môn TTTC bổ sung vào chương trình**



Đối với một số câu hỏi khảo sát về hình thức giảng dạy hiện nay có liên quan đến quá trình nghiên cứu, chúng tôi đạt được kết quả cụ thể như sau: Hình thức giảng dạy môn GDTC hiện nay có phù hợp để nâng cao trình độ các môn Thể thao của các anh (chị) hay không? Có 537 lựa chọn là phù hợp chiếm tỷ lệ 21.48%, 863 lựa chọn tương đối phù hợp chiếm 34.52% còn lại 1070 lựa chọn không phù hợp chiếm tỷ lệ 42.8%.



**Biểu đồ 3: Tỷ lệ lựa chọn hình thức giảng dạy.**

Từ kết quả khảo sát cho thấy rằng nên xem xét lại hình thức đào tạo đối với chương trình GDTC tại trường Đại học Trà Vinh.

Kết quả khảo sát còn lại thể hiện trong bảng 4.

**2.3.1.2: Kết quả khảo sát đối với Cán bộ, giảng viên:**

**Bảng 5: Tổng hợp kết quả đối với CB-GV.**

<i>STT</i>	<i>Phù hợp và tỷ lệ%</i>		<i>Tương đối phù hợp và tỷ lệ %</i>		<i>Không phù hợp và tỷ lệ %</i>		<i>Tổng số</i>
Bộ môn GDTC giảng dạy các môn Điền kinh, Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông và Võ Taekwondo quý thầy (cô) nghĩ có phù hợp với nhu cầu	30	60%	14	28%	6	12%	50



của sinh viên hiện nay không?							
Nếu cho sinh viên chọn học 01 môn thể thao cho cả chương trình học môn GDTC có phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất thực tế của trường?	<b>28</b>	<b>56%</b>	<b>15</b>	<b>30%</b>	<b>7</b>	<b>14%</b>	<b>50</b>
Một nhóm học môn GDTC tối đa bao nhiêu sinh viên là phù hợp với điều kiện tập luyện nhất?	<b>40 a</b> <b>44</b>	<b>88%</b>	<b>50 b</b> <b>5</b>	<b>10%</b>	<b>&gt; 50</b> <b>c</b> <b>1</b>	<b>2%</b>	<b>50</b>
Nếu bổ sung thêm 3 môn thể thao tự chọn vào chương trình giảng dạy môn GDTC là Bơi lội, Thể dục nhịp điệu và Bóng bàn thì có phù hợp với nhu cầu của sinh viên không?	<b>38</b>	<b>76%</b>	<b>10</b>	<b>20%</b>	<b>2</b>	<b>4%</b>	<b>50</b>
Ngoài các môn trên có thể bổ sung thêm những môn nào sau đây:	<b>B.rỗ</b> <b>18</b>	<b>34%</b>	<b>Đá</b> <b>cầu</b> <b>24</b>	<b>48%</b>	<b>B</b> <b>ném</b> <b>8</b>	<b>18%</b>	<b>50</b>
Nếu cho sinh viên chọn học một môn thể thao cho cả chương trình GDTC có phù	<b>30</b>	<b>60%</b>	<b>15</b>	<b>30%</b>	<b>5</b>	<b>10%</b>	<b>50</b>

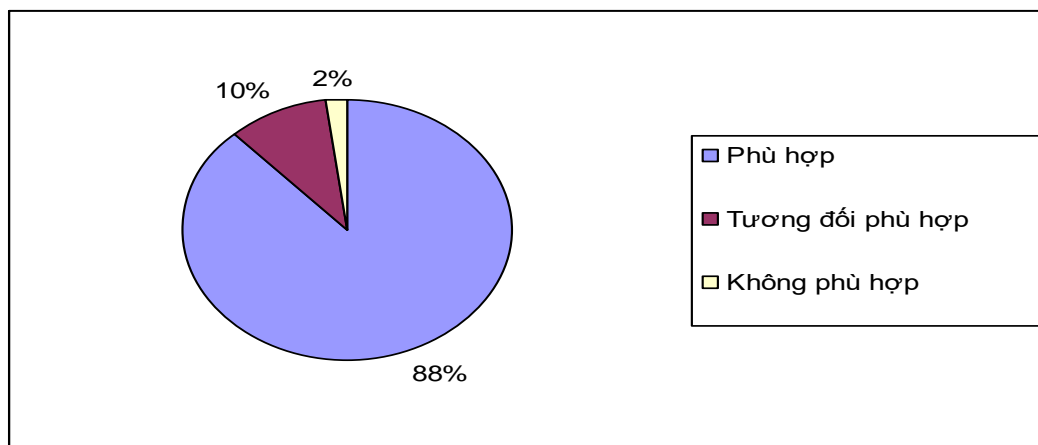
hợp để nâng cao trình độ các môn thể thao?							
Hình thức giảng dạy môn GDTC hiện nay là dạy 3 môn thể thao cho cả chương trình) có phù hợp để nâng cao trình độ các môn thể thao?	<b>7</b>	<b>14%</b>	<b>13</b>	<b>26%</b>	<b>30</b>	<b>60%</b>	<b>50</b>
Nếu cho sinh viên chọn học một môn thể thao cho một học phần có phù hợp để nâng cao trình độ môn thể thao?	<b>5</b>	<b>10%</b>	<b>10</b>	<b>20%</b>	<b>35</b>	<b>70%</b>	<b>50</b>
Hình thức giảng dạy như thế nào là phù hợp nhất đối với nhu cầu và năng khiếu của sinh viên hiện nay?	<b>a</b> <b>25</b>	<b>50%</b>	<b>b</b> <b>22</b>	<b>44%</b>	<b>c</b> <b>3</b>	<b>6%</b>	<b>50</b>
Môn cò vua sẽ thay thế những môn thể thao khác đối với các sinh viên có sức khỏe kém, tật bẩm sinh, phụ nữ có thai ....phù hợp không?	<b>35</b>	<b>70%</b>	<b>11</b>	<b>22%</b>	<b>4</b>	<b>8%</b>	<b>50</b>

Với những câu hỏi về nội dung, hình thức giảng dạy được khảo sát thì kết quả cho thấy rằng các môn TTTC hiện tại Bộ môn đang giảng dạy phù hợp với nhu cầu của sinh viên. Có 30 người chọn phù hợp chiếm tỷ lệ 60%, 14 người chọn là tương đối phù hợp chiếm 28% , còn lại là 6 người chọn không phù hợp chiếm tỷ lệ 12%.

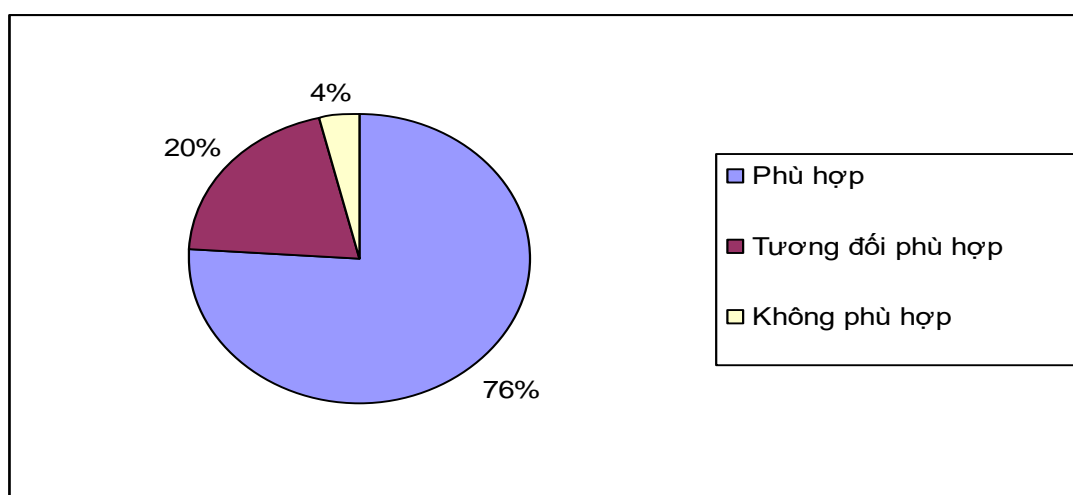
Cũng là câu hỏi khảo sát từ CB-GV có liên quan đến số một nhóm học môn GDTC. Biểu đồ dưới đây cho chúng ta thấy được kết quả của câu hỏi “Một

nhóm học môn GDTC tối đa bao nhiêu sinh viên là phù hợp với điều kiện tập luyện nhất?”

**Biểu đồ 4: Tỷ lệ lựa chọn về sĩ số nhóm học môn GDTC**



Với câu hỏi “Nếu bổ sung thêm 3 môn thể thao tự chọn vào chương trình giảng dạy môn GDTC tại trường là Bơi lội, Thể dục nhịp điệu và Bóng bàn thì có phù hợp với nhu cầu của sinh viên không?” kết quả khảo sát cụ thể như sau: 38 người chọn là phù hợp chiếm tỷ lệ 76%, 10 người chọn tương đối phù hợp chiếm 20% và còn lại 2 người chọn không phù hợp chiếm tỷ lệ 4%.



**Biểu đồ 5: Tỷ lệ lựa chọn về việc bổ sung các môn TTTC của CB - GV**

Và cũng từ kết quả khảo sát, chúng tôi phỏng vấn về hình thức giảng dạy và bổ sung các môn thể thao tự chọn vào chương trình môn GDTC đối với CB-GV, câu hỏi như sau: Nếu cho sinh viên chọn học một môn thể thao cho cả chương trình GDTC có phù hợp để nâng cao trình độ các môn thể thao? Nếu bổ sung thêm 3 môn thể thao tự chọn vào chương trình giảng dạy môn GDTC là Bơi lội, Thể dục nhịp điệu và Bóng bàn thì có phù hợp với nhu cầu của sinh viên không? Hình thức giảng dạy môn GDTC hiện nay là dạy 3 môn thể thao cho cả chương trình) có phù hợp để nâng cao trình độ các môn thể thao? Một nhóm học môn GDTC tối đa bao nhiêu sinh viên là phù hợp với điều kiện tập luyện nhất? được thể hiện cụ thể trong bảng 4.

Từ những kết quả thu được, ngoài các môn đang giảng dạy thì chúng ta nên bổ sung các môn thể thao tự chọn là Bơi lội, Bóng bàn và Thể dục nhịp điệu vào chương trình giảng dạy tại trường nhằm mục đích đáp ứng nhu cầu và sở thích của sinh viên về các môn thể thao tự chọn.

Như vậy, việc bổ sung các môn thể thao tự chọn phù hợp với điều kiện của trường và đặc điểm giới tính của sinh viên là hết sức cần thiết.

Được học những môn các em yêu thích và phù hợp với thể chất của các em góp phần nâng cao hiệu quả của môn học một cách đáng kể. Cũng là động lực giúp các em vượt qua những khó khăn trong tập luyện. Giúp các em hoàn thành tốt nhiệm vụ của mình đối với yêu cầu của môn học.

## CHƯƠNG 3

### XÂY DỰNG ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIẢNG DẠY MÔN GDTC

#### **3.1 Đề xuất chương trình (hình thức) đào tạo các môn thể thao tự chọn nhằm mang lại hiệu quả trong quá trình giảng dạy.**

Thông qua các câu hỏi về nội dung chương trình GDTC được áp dụng cho sinh viên trường Đại học Trà Vinh, phần lớn các sinh viên có quan tâm đến nội dung phỏng vấn. Việc học các môn thể thao tự chọn theo hình thức được chọn học môn thể thao mình yêu thích và phù hợp với đặc điểm của sinh viên thì đa số thống nhất.

Việc đề xuất chương trình (hình thức) đào tạo các môn thể thao tự chọn tại trường Đại học Trà Vinh là một vấn đề cần phải đặc biệt quan tâm và phải làm như thế nào vừa đáp ứng được nhu cầu của sinh viên vừa nâng cao hiệu quả trong công tác giảng dạy.

Chúng tôi tiến hành phân tích những vấn đề ảnh hưởng đến việc học môn GDTC như sau:

#### ***3.1.1. Những vấn đề ảnh hưởng đến việc học tập môn học GDTC***

Qua quá trình khảo sát, giảng dạy, tiếp xúc trao đổi trên tinh thần thẳng thắn, cởi mở, tôn trọng và thực sự lắng nghe ý kiến của sinh viên về công tác GDTC trong nhà trường. Chúng tôi biết được rất nhiều ý kiến của sinh viên về việc học môn GDTC trong nhà trường.

Những yếu tố ảnh hưởng đến việc học tập môn học GDTC, đối với sinh viên có rất nhiều ý kiến khác nhau: Phần lớn các sinh viên ý thức được tác dụng của TDTT đối với sức khỏe của bản thân.

Điều kiện sức khỏe cũng được các sinh viên nhắc đến, sinh viên cho rằng với sức khỏe yếu mà học các môn đòi hỏi thể lực và độ khó thậm chí còn nguy hiểm, thì làm cho sinh viên càng cảm thấy sợ môn học hơn, nhiều lúc còn tìm cách trốn tránh.

Nội dung chương trình được nhiều sinh viên nhắc đến, nhiều sinh viên thẳng thắn nói rằng, ở trường thì trốn tránh môn học GDTC nhưng ở nhà thì lại bỏ tiền để đi đến các câu lạc bộ học và tập luyện như: Bóng đá, Cầu lông, Bóng bàn, Thể dục nhịp điệu, Ta...Rất nhiều sinh viên mong muốn được học môn thể thao mà mình ưa thích và đã tập luyện.

Hình thức giảng dạy, đây cũng là vấn đề cần quan tâm. Muốn nâng cao thành tích thi đấu các môn thể thao, đòi hỏi các em phải có một trình độ nhất định; Song, việc dạy và học môn GDTC tại trường thì chưa thật sự đáp ứng được yêu cầu đó. Có chăng là do các em đã từng là vận động viên đội tuyển và năng khiếu của tỉnh.

Điều kiện cơ sở vật chất các em cũng đặc biệt quan tâm, vấn đề sân bãi học tập phần lớn là tận dụng các mặt sân sẵn có để học tập môn Bóng đá, Điền kinh. Nhà trường chưa có sân cỏ nhân tạo, Hồ bơi.....

Từ những công việc thực tế như chúng tôi khảo sát, trực tiếp giảng dạy, trao đổi thông tin cùng sinh viên, chúng tôi nhận thấy tất cả các ý kiến trên xoay quanh các yếu tố có liên quan đến đề tài đó là: điều kiện sức khỏe, nội dung chương trình, hình thức giảng dạy và cơ sở vật chất. Chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn với câu hỏi: Anh (chị) cho biết các môn thể thao tự chọn hiện tại của chương trình GDTC tại Trường có phù hợp với sở thích và điều kiện thể chất của anh (chị) không? Hình thức giảng dạy môn GDTC hiện nay có phù hợp để nâng cao trình độ các môn Thể thao của các anh (chị) hay không? Và một số câu hỏi có liên quan được trình bày trong phiếu khảo sát

Qua kết quả thu được, cho thấy đa số sinh viên nhận thức được tác dụng của TDTT, biết được tầm quan trọng của công tác GDTC, nhưng có các vấn đề ảnh hưởng lớn đến việc học tập và rèn luyện TDTT đó là: điều kiện sức khỏe nội dung chương trình, hình thức giảng dạy và cơ sở vật chất để tập luyện và học tập.

Như vậy việc cho sinh viên học các môn thể thao tự chọn phù hợp với đặc điểm giới tính, điều kiện sức khỏe và sở thích của mình thì kết quả học tập sẽ tốt hơn. Đối với việc chọn học 01 môn thể thao tự chọn cho cả chương trình GDTC

cũng rất phù hợp với mục đích nâng cao trình độ kỹ thuật các môn thể thao cho sinh viên trường Đại học Trà Vinh hiện nay.

Chính vì những yếu tố ảnh hưởng như trên, chúng tôi mạnh dạn đề xuất là cho sinh viên chọn học môn thể thao tự chọn đúng theo nhu cầu của các em và học một môn thể thao trong tất cả các học phần tự chọn.

### ***3.1.2. Các môn thể thao sinh viên lựa chọn.***

Có một số câu hỏi đưa ra để phỏng vấn sinh viên về nhu cầu sở thích đối với các môn thể thao tự chọn. Chúng tôi cho các sinh viên lựa chọn một trong 4 môn thể thao mà Bộ môn đang giảng dạy đó là Võ Taekwondo, Bóng chuyền, Bóng đá, Cầu lông. Các môn thể thao tập thể là Bóng đá và Bóng chuyền, môn cá nhân là Cầu lông và Võ Taekwondo mà nhà trường có điều kiện và đã giảng dạy. Và đề xuất đưa vào chương giảng dạy các môn thể thao tự chọn như Bơi lội, Thể dục nhịp điệu và Bóng bàn nhằm hỗ trợ rất nhiều đến công việc của các em sau này. Hầu hết các em đều thống nhất và cho rằng những môn thể thao tự chọn nói trên là phù hợp với nhu cầu và sở thích của các em, nhưng còn lại là quá trình được chọn học các môn đó theo sở thích và nhu cầu lại là một vấn đề cần phải quan tâm và xem xét.

### **3.2. Lựa chọn môn thể thao tự chọn cho sinh viên trường Đại học Trà Vinh:**

Qua phân tích thực trạng công tác GDTC của Đại học Trà Vinh cho thấy, công tác GDTC của Đại học Trà Vinh cần phải đổi mới, cải tiến về nội dung, hình thức, phương pháp và cải thiện cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy thông qua quá trình khảo sát và công tác giảng dạy. Cần bổ sung một số môn thể thao tự chọn theo nhu cầu và sở thích của sinh viên. Nên cho sinh viên chọn học các môn thể thao phù hợp với sở thích của mình. Như vậy mục tiêu, chất lượng môn GDTC mới đạt được như mong muốn.

Việc học theo môn thể thao tự chọn, là điều đã được nhiều chuyên gia về lĩnh vực GDTC khẳng định, nhưng cũng có rất nhiều ý kiến về việc thực hiện vấn đề đó như thế nào trong hoàn cảnh của đất nước ta hiện nay, đó là điều thực sự không đơn giản. Như chúng ta đã biết, càng ngày càng có nhiều môn thể thao xuất hiện và thể thao quần chúng ngày càng có nhiều môn thể thao để lựa chọn. Vì thế,

trong điều kiện hiện nay, tùy điều kiện cụ thể của mỗi trường mà cố gắng mở rộng các môn thể thao cho sinh viên lựa chọn.

Với điều kiện thực tế của trường Đại học Trà Vinh, về điều kiện sân bãi, đội ngũ giảng viên, chúng tôi giảng dạy 4 môn thể thao tự chọn cho sinh viên. Có 2 môn thể thao tập thể (Bóng đá, Bóng chuyền) và 2 môn thể thao cá nhân (Võ Taekwondo, Cầu lông). Qua công tác giảng dạy cho thấy phần lớn Nam sinh viên học và tập luyện tích cực các môn thể thao tập thể, cường độ vận động nhiều. Đối với nữ sinh viên thì ngược lại, các môn thể thao mà các em yêu thích đó là Cầu lông, Bóng chuyền và yêu cầu giảng dạy môn Thể dục nhịp điệu. Điều này cũng chứng minh được rằng việc bổ sung các môn thể thao tự chọn như Bơi lội, Bóng bàn, Thể dục nhịp điệu là rất cần thiết và phù hợp với đặc điểm giới tính đối với sinh viên trường Đại học Trà Vinh. Được học những môn đúng với nhu cầu và sở thích của các em, thì hiệu quả của chương trình GDTC tại trường sẽ được cải thiện một cách tốt nhất. Sinh viên học môn GDTC không còn cảm giác vừa ghét vừa sợ môn học này.

Khi đưa ra 3 môn thể thao tự chọn Bơi lội, Thể dục nhịp điệu và Bóng bàn cho sinh viên lựa chọn bổ sung vào chương trình giảng dạy, thì môn Bơi lội chiếm tỷ lệ 24.95%, Thể dục nhịp điệu: 41.86%, Bóng bàn: 33.17%. Kết quả này cho thấy, các môn thể thao khảo sát bổ sung vào chương trình giảng dạy được nhiều sinh viên của trường Đại học Trà Vinh đồng tình thống nhất.

Về cán bộ, giảng viên cũng thống nhất các môn thể thao tự chọn là Bơi lội, Thể dục nhịp điệu, Bóng bàn nên triển khai đưa vào giảng dạy trong chương trình GDTC của trường nhằm đáp ứng nhu cầu và sở thích của sinh viên hiện nay. Nên áp dụng hình thức giảng dạy 01 môn thể thao cho cả chương trình học môn tự chọn nhằm nâng cao trình độ chuyên môn cho sinh viên. Có như vậy, trình độ các môn thể thao của sinh viên cũng được nâng cao, chất lượng chuyên môn đạt yêu cầu.

### ***3.3 Bàn luận kết quả nghiên cứu.***

#### ***3.3.1. Bàn về xu hướng học theo môn thể thao tự chọn:***

Những quan điểm và mục tiêu, mục đích của việc giảng dạy môn học GDTC, thì đã được khẳng định: học để nâng cao thể chất, tăng cường sức khỏe,



phát triển con người toàn diện. Song, những biện pháp, phương pháp thực hiện công tác GDTC trường học của nước ta thì còn nhiều vấn đề cần phải điều chỉnh, đổi mới để đạt được mục tiêu tương chừng như đơn giản, nhưng lại hoàn toàn không dễ chút nào.

Xét cho cùng môn học GDTC là làm cho sinh viên, học sinh biết cách rèn luyện một cơ thể khỏe mạnh trong cả một đời mình. Chẳng hạn nên tập luyện thể nào để có thân hình đẹp, tập thể nào để tăng cường sức mạnh, sức nhanh, sức bền, sự khéo léo, độ dẻo dai, ăn uống như thế nào, nghỉ ngơi ra sao...TDDT chính là một phần quan trọng của ba yếu tố mà mỗi con người cần được xây dựng để biết làm người: thể dục, trí dục và đức dục.

Từ việc xác định được mục đích ý nghĩa của việc học, biết được khả năng, năng lực của mình từ đó phát huy những điểm mạnh và khắc phục những điểm yếu của bản thân để hoàn thiện cơ thể của mình, tự đặt ra kế hoạch tập luyện cho mình. Có như vậy, việc học tập mới mong đạt được kết quả tốt.

Vấn đề học theo môn tự chọn là điều không phải bàn cãi, nhưng muốn thực hiện được điều này, cần có những điều kiện kèm theo như: nội dung chương trình, hình thức giảng dạy, cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy, pháp quy tầm vĩ mô đối với công tác GDTC trường học...Thực trạng hiện nay cho thấy, thực hiện tốt công việc này, cần phải có một sự phát triển đồng bộ của nhiều yếu tố. Song, không phải vì những khó khăn đó mà chúng ta không làm, mà chúng ta cần có những giải pháp cụ thể cho từng giai đoạn. Ví dụ: giai đoạn hiện nay, chúng ta cần mạnh dạn điều chỉnh nội dung chương trình, tiếp theo cần cải thiện về cơ sở vật chất và cuối cùng giải quyết về những nhiệm vụ người học và trách nhiệm của người dạy.

### ***3.3.2. Bàn về hình thức giảng dạy:***

Phần lớn các trường hiện nay đều bố trí 1 học phần 30 tiết, tương ứng với 1 học kỳ. Các môn thể thao tự chọn thường tổ chức học và kết thúc trong một học phần. Trong một học phần để hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động của một môn thể thao thì khó có thể thực hiện được.

Như chúng ta đã biết, kỹ năng, kỹ xảo được hình thành qua tập luyện được lặp lại nhiều lần và thông qua quá trình thi đấu, với một học phần thì thời gian để

hoàn thành các nội dung về kỹ chiến thuật, thể lực, kiểm tra, đánh giá đã chiếm phần lớn thời gian, nên không có quỹ thời gian để tổ chức thi đấu nhiều được.

Với việc tổ chức học môn thể thao tự chọn liên tục trong nhiều học phần sẽ dễ dàng hình thành được kỹ năng, kỹ xảo vận động của môn thể thao mà sinh viên đã lựa chọn. Khi có được vốn kiến thức về môn đã chọn, kết hợp với việc hình thành kỹ năng, kỹ xảo, sẽ tạo được niềm đam mê đối với sinh viên, từ đó việc tự giác tập luyện không còn là điều khó khăn, thậm chí nó còn tạo được nhịp sinh học tập luyện TDTT cho sinh viên.

Đối với nhiều môn học và đặc biệt với GDTC, thì việc củng cố và định hình các bài tập, các kỹ chiến thuật đã học liên tục, chắc chắn sẽ có hiệu quả cao hơn.

### **3.3.3. Bàn về các môn thể thao :**

Do tính chất đặc thù của từng ngành học, nên sự lựa chọn bổ sung các môn thể thao cũng có sự khác biệt. Thông qua công tác giảng dạy, quá trình trao đổi trực tiếp và khảo sát đối với một số ngành đặc thù như mầm non, kế toán... sinh viên thì đa số chọn môn Thể dục nhịp điệu và Bơi lội bổ sung vào chương trình giảng dạy. Ngược lại, phần lớn sinh viên ngành kỹ thuật chọn môn Bóng bàn. Chính vì lẽ đó, việc khảo sát nhu cầu của sinh viên là rất cần thiết. Nếu đưa các môn mà phần lớn sinh viên yêu thích vào giảng dạy thì chắc chắn rằng mục tiêu chất lượng môn GDTC sẽ đạt được như mong muốn.

## **PHẦN KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ**

### **A. KẾT LUẬN**

1. Thông qua quá trình khảo sát, sinh viên đồng ý chọn bổ sung các môn Bơi lội, Thể dục nhịp điệu và Bóng bàn vào chương trình giảng dạy tại Trường.

2. Thông qua quá trình khảo sát sinh viên và lấy ý kiến cán bộ, giảng viên, nên cho sinh viên học 01 môn thể thao tự chọn cho cả chương trình môn GDTC. Được chọn học 01 môn thể thao theo sở thích của các em thì chất lượng môn học sẽ được nâng cao, trình độ chuyên môn về các môn thể thao tự chọn của sinh viên được cải thiện hơn. Chú ý đến sĩ số lớp học, điều này cũng ảnh hưởng đến mục tiêu và chất lượng của môn học.

### **B. KIẾN NGHỊ**

Từ kết quả nghiên cứu, để vận dụng có hiệu quả kết quả của đề tài, chúng tôi có những kiến nghị sau:

1. Nên cho sinh viên chọn học các môn thể thao đúng theo sở thích, nguyện vọng của các em, chú ý đặc điểm giới tính, điều kiện sân bãi của trường để bố trí thời gian học một cách hợp lý nhất.

2. Để từng bước bổ sung các môn thể thao tự chọn vào chương trình đặc biệt là môn Bơi lội, nhà trường xem xét đầu tư cơ sở vật chất để phục vụ công tác giảng dạy môn này. Bơi lội không chỉ đơn thuần dạy cho các em biết bơi mà còn là một môn kỹ năng sinh tồn của con người.

3. Triển khai giảng dạy môn Bơi lội trong năm học 2014-2015 đối với Khoa Kỹ thuật Công nghệ và Khoa Nông nghiệp Thủy sản, Nhà trường xem xét hỗ trợ kinh phí thuê Hồ bơi phục vụ công tác dạy và học đối với môn này.

4. Xem xét và tuyển chọn giảng viên chuyên ngành Bơi lội và Thể dục nhịp điệu để công tác giảng dạy đạt hiệu quả hơn.

5. Nên cho các đối tượng có sức khỏe kém, khiếm khuyết bẩm sinh hoặc phụ nữ có thai học môn Cờ vua thay thế các môn thể thao khác. Nhằm tạo điều kiện cho sinh viên rèn luyện ý chí, tinh thần và trí tuệ.

6. Các nhóm học môn GDTC tối đa 40 sinh viên, nếu quá đông sẽ ảnh hưởng đến chất lượng và trình độ phát triển các môn thể thao của sinh viên.

7. Khuyến khích đầu tư cơ sở vật chất theo hướng Xã hội hóa TDTT.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nghị Quyết số 08-NQ/TW về việc tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về Thể dục, Thể thao đến năm 2020 ngày 01/12/2011
2. Dương Nghiệp Chí- Nguyễn Hiệp Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao, NXB TDTT, năm 1983.
3. Đảng và Nhà nước về TDTT, NXB TDTT, Hà Nội 1991
4. Văn bản hội nghị TDTT toàn quốc, NXB TDTT, Hà Nội năm 1991
5. Các văn bản về công tác TDTT, NXB TDTT, Hà Nội năm 1993
6. Văn kiện Đại hội Đảng II, IV, V, VI, VII
7. GS Lê Văn Lâm, thư ký Phạm Đình Bẩm, Quan điểm và giải pháp phát triển TDTT trong cơ chế thị trường có sự quản lý của nhà nước.
8. Thông tin khảo sát sinh viên tham khảo các đề tài có liên quan về các môn thể thao tự chọn của một số tác giả:
  - Tác giả Bùi Hoàng Phúc – Trường Đại học Sư Phạm Huế, năm 1998 “Nghiên cứu hiệu quả của môn thể thao tự chọn cho nữ sinh viên Đại học Huế”.
  - Tác giả Nguyễn Văn Khanh- Trần Đình Thuận- 2005- Trường Cao đẳng Sư phạm Đà Lạt “Đổi mới tổ chức dạy học môn thể thao tự chọn ở Trường Cao đẳng Sư Phạm Đà Lạt”
  - Tác giả Lê thị Thúy – 2007 – “Nghiên cứu hiệu quả của Thể dục nhịp điệu đối với việc nâng cao sức khỏe cho nữ sinh viên Trường Đại học Nha Trang”
  - Tác giả Lê Quang Khôi – 2007- “Nghiên cứu tổ chức hoạt động các câu lạc bộ thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Quốc Gia TP. Hồ Chí Minh”, và một số công trình nghiên cứu khác.
9. Báo thanh niên số ra ngày 19/2/2001.