

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học An ninh nhân dân là một trong những trung tâm đào tạo lớn của lực lượng Công an nhân dân, có nhiệm vụ đào tạo cán bộ chiến sỹ tương lai phục vụ sự nghiệp bảo vệ An ninh Quốc gia. Khoa Quân sự, Võ thuật, Thể dục thể thao thuộc Trường Đại học An ninh nhân dân có trách nhiệm giúp Hiệu trưởng tổ chức giảng dạy các môn học về Quân sự, Võ thuật, Thể dục, Thể thao theo mục tiêu, chương trình đào tạo của Bộ Công an; tổ chức nghiên cứu khoa học cho giảng viên và sinh viên; quản lý cán bộ giảng dạy; tham gia quản lý giáo dục sinh viên theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, Bộ Công an và Trường Đại học An ninh nhân dân.

Thực hiện chủ trương đổi mới về giáo dục, nâng cao chất lượng đào tạo tại Trường Đại học An ninh nhân dân, đặc biệt xây dựng chương trình ngoại khóa góp phần nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên hệ chính quy Trường Đại học An ninh nhân dân, nghiên cứu **“Xây dựng chương trình ngoại khóa các môn giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học An ninh nhân dân”** là cần thiết được thực hiện. Nghiên cứu góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC, TDTT ngoại khóa cho SV tại trường và nhằm giúp cho các nhà chuyên môn, các nhà quản lý giáo dục có cơ sở nhìn nhận và định hướng thay đổi trong thời gian tới một cách toàn diện góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC ở Trường Đại học An ninh nhân dân.

Mục đích nghiên cứu

Trên cơ sở đánh giá toàn diện thực trạng chương trình GDTC nội, ngoại khóa để cải tiến hoàn thiện chương trình GDTC ngoại khóa mới, phù hợp với mục tiêu yêu cầu nâng cao chất lượng đào tạo để đưa hoạt động của các câu lạc bộ thể dục thể thao vào nề nếp, bài bản, đáp ứng yêu cầu thực tiễn đề ra cho sinh viên Trường Đại học An ninh nhân dân.

Mục tiêu nghiên cứu

1. Đánh giá thực trạng công tác GDTC tại Trường Đại học An ninh nhân dân.
2. Xây dựng chương trình GDTC ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học An ninh nhân dân.
3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả chương trình GDTC ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học An ninh nhân dân.

Giả thuyết khoa học của luận án

Chương trình ngoại khóa các môn GDTC cho SV Trường Đại học An ninh Nhân dân mang tính khoa học, hệ thống, khả thi và được kiểm chứng trong thực tế, phù hợp với điều kiện tại đơn vị là điều kiện để không ngừng nâng cao chất lượng đào tạo SV Trường Đại học An ninh nhân dân phù hợp với xu hướng phát triển của công tác đào tạo hiện nay là chú trọng các hoạt động thể thao trong trường học, tạo môi trường lành mạnh, hữu ích đối với sự phát triển thể chất và tinh thần cho người học.

2. NHỮNG ĐÓNG GÓP MỚI CỦA LUẬN ÁN

- Đánh giá được thực trạng chương trình Giáo dục thể chất tại Trường Đại học An Ninh nhân dân: phù hợp với qui định chung của Bộ Giáo dục và Đào tạo, phù hợp với đặc thù của ngành đào tạo. Kết quả đánh giá, xếp loại thể lực sinh viên cho thấy ở mức tổng quan chung thì vẫn còn nhiều sinh viên có tình trạng thể lực chưa đạt so với yêu cầu.

- CBQL chỉ hài lòng ở mức trung bình đối với chương trình ngoại khóa hiện tại. Các môn được SV yêu thích nhiều nhất đó là môn “Bóng đá” với 31 %, xếp thứ 2 là môn “Bơi lội” với 20 %, thứ 3 là môn “Bóng bàn” với 19%.

- Xây dựng được chương trình giáo dục thể chất ngoại khóa mới môn Bóng đá, Bóng bàn, Bơi lội với thời lượng là 120 tiết/môn. Sau chương trình thực nghiệm đã thu được kết quả tích cực, chứng minh tính phù hợp và hiệu quả của chương trình.

3. CẤU TRÚC LUẬN ÁN

Luận án được trình bày trên 148 trang A4, bao gồm các phần: Đặt vấn đề (05 trang); Chương 1: Tổng quan vấn đề nghiên cứu (52 trang); Chương 2: Đối tượng, Phương pháp và tổ chức nghiên cứu (8 trang); Chương 3: Kết quả nghiên cứu và bàn luận (81 trang); Kết luận và kiến nghị (02 trang). Luận án có 27 bảng, 22 biểu đồ. Sử dụng 68 tài liệu tham khảo, trong đó 59 tài liệu Tiếng Việt, 9 tài liệu nước ngoài.

CHƯƠNG 1: TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

Đề tài đã tổng hợp được các cơ sở thực tiễn và lý luận liên quan từ nhiều công trình nghiên cứu trong và ngoài nước như sau:

1.1. Quan điểm, chính sách của Đảng và Nhà nước về công tác giáo dục thể chất.

1.2. Quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác giáo dục thể chất Ngành Công an nhân dân.

1.3. Giáo dục thể chất ngoại khóa trong nhà trường.

1.4. Khái quát về chương trình đào tạo, đánh giá chương trình đào tạo.

1.5. Đặc điểm tâm lý, sinh lý và tố chất thể lực sinh viên lứa tuổi 19-22.

1.6. Khái quát về Trường Đại học An ninh nhân dân.

1.7. Các công trình nghiên cứu liên quan.

CHƯƠNG 2

ĐỐI TƯỢNG, PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

2.1.1. Đối tượng nghiên cứu

Chương trình ngoại khóa các môn giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học An ninh Nhân dân.

2.1.2. Khách thể nghiên cứu

- CBQL, chuyên gia, nhà khoa học, Giảng viên tham gia giảng dạy môn GDTC.

- Phần thực trạng: 808 sinh viên nam

- Phần thực nghiệm chương trình: 400 sinh viên (mỗi nhóm 200 sinh viên).

2.2. Phương pháp nghiên cứu

2.2.1. Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu

2.2.2. Phương pháp quan sát sự phạm

2.2.3. Phương pháp phỏng vấn

2.2.4. Phương pháp nhân trắc học

2.2.5. Phương pháp kiểm tra sự phạm

2.2.6. Phương pháp thực nghiệm sự phạm

2.2.7. Phương pháp toán học thống kê

2.3. Tổ chức nghiên cứu

L luận án tiến hành từ tháng 8/2018 – 10/2024, tại Trường Đại học An ninh Nhân dân và Trường ĐH TDTT TP. HCM.

CHƯƠNG 3: KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Nghiên cứu thực trạng công tác giáo dục thể chất tại Trường Đại học An Ninh nhân dân

3.1.1. Xác định các tiêu chí đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất của Trường Đại học An ninh Nhân dân

Thông qua 3 bước nghiên cứu, luận án đã xác định được 6 tiêu chí đo lường thực trạng công tác GDTC của Trường Đại học An ninh nhân dân, đảm bảo độ tin cậy, khách quan, gồm: (1) Đội ngũ giảng viên giảng dạy GDTC, (2) Điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC, (3) Chương trình giảng dạy GDTC, (4) Thể lực của sinh viên, (5) Chất lượng hoạt động TDTT ngoại khóa và (6) Đánh giá mức độ hài lòng của sinh viên.

3.1.2. Thực trạng về chương trình Giáo dục thể chất tại Trường Đại học An Ninh nhân dân

Chương trình GDTC gồm 1 học phần, tương đương 3 tín chỉ, phân bổ thời gian trong 86 tiết. Chương trình học: Gồm 3 nội dung chính: Chạy, nhảy xa (kiểu ngồi) và bơi. Chương trình giáo dục thể chất nội khóa được xây dựng trên nền tảng 3 mục tiêu cốt lõi, gồm: Mục tiêu về kiến thức; Mục tiêu về kỹ năng; Mục tiêu về năng lực tự chủ và trách nhiệm. Tuy nhiên hiện nay thời lượng chính khóa dành cho các hoạt động giáo dục thể chất đã giảm so với trước đây nên trong quá trình học tập tại Trường, các sinh viên không có điều kiện tham gia các hoạt động thể chất. Việc tổ chức các câu lạc bộ lại mang tính tự phát do chưa có chương trình đào tạo cụ thể.

3.1.3. Thực trạng về lực lượng giảng viên phục vụ cho hoạt động Giáo dục thể chất tại Trường Đại học An Ninh nhân dân

Số lượng đội ngũ giảng viên của Khoa Quân sự - Võ thuật – TDTT luôn duy trì lượng giảng viên cơ hữu là 11 giảng viên. Căn cứ trên số lượng sinh viên thì đối với nội dung chính khóa, tỉ lệ là 1 giảng viên / khoảng 123 sinh viên, đảm bảo đủ yêu cầu theo qui định.

3.1.4. Thực trạng về cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động Giáo dục thể chất tại Trường Đại học An Ninh nhân dân

Kết quả tổng hợp được các hạng mục dành cho hoạt động thể thao nói chung gồm: 1 Nhà thi đấu đa năng với 746 ghế khán đài, 9 sân cầu lông, 1 sân bóng chuyên, 2 bàn bóng bàn, 1 phòng bắn điện tử trang bị hệ thống âm thanh, ánh sáng, thiết bị phòng cháy chữa cháy, 3 sân bóng đá mini diện tích 2.500 m, 2 sân Tennis diện tích

1.296 m², 24 bàn bida diện tích 1.500 m², 1 nhà tập gym đa năng.

3.1.5. Thực trạng về thể lực sinh viên Trường Đại học An ninh nhân dân theo Thông tư 106/2020/TT-BCA của Bộ Công an về Quy định chế độ rèn luyện thể lực trong Công an nhân dân

- **Sinh viên năm nhất:** 3/4 test đạt yêu cầu theo Thông tư trên, cụ thể test Chạy 100m (TB = 14.6 ± 0.6 s), Chạy 1500m (TB = 6.8 ± 0.2 phút), Co tay xà đơn (TB = 13.8 ± 1.2 lần). Riêng test Bật xa tại chỗ (TB = 2.09 ± 2.18 m) chưa đạt yêu cầu và có hệ số biến thiên $Cv > 10\%$.

- **Sinh viên năm hai:** 4/4 test đều đạt yêu cầu theo Thông tư trên, cụ thể test Chạy 100m (TB = 13.8 ± 1.1 s), Chạy 1500m (TB = 6.5 ± 0.2 phút), Co tay xà đơn (TB = 13.4 ± 0.7 lần), Bật xa tại chỗ (TB = 2.43 ± 2.3 m).

- **Sinh viên năm ba:** 4/4 test đều đạt yêu cầu theo Thông tư trên, cụ thể test Chạy 100m (TB = 13.7 ± 1.0 s), Chạy 1500m (TB = 6.5 ± 0.2 phút), Co tay xà đơn (TB = 13.4 ± 0.9 lần), Bật xa tại chỗ (TB = 2.66 ± 1.34 m).

- **Sinh viên năm tư:** 4/4 test đều đạt yêu cầu theo Thông tư trên, cụ thể Chạy 100m (TB = 13.1 ± 0.4 s), Chạy 1500m (TB = 6.2 ± 0.2 phút), Co tay xà đơn (TB = 13.8 ± 1.2 lần), Bật xa tại chỗ (TB = 2.59 ± 1.83 m).

Bảng 3.5: Thực trạng về thể lực sinh viên Trường Đại học An ninh nhân dân theo Thông tư 106/2020/TT-BCA của Bộ Công an về Quy định tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng Công an nhân dân

NĂM	GIÁ TRỊ	Chạy 100m (= <16 s)	Chạy 1500m (= <7 phút 30)	Co tay xà đơn ($>=12$ lần)	Bật xa tại chỗ (≥ 2.20 m)
Năm 1 (n=202)	Mean	14.6	6.8	13.8	2.09
	S.D	0.6	0.2	1.2	2.18
	Cv%	3.9	2.4	8.7	10.4
Năm 2	Mean	13.8	6.5	13.4	2.43

(n=204)	S.D	1.1	0.2	0.7	2.3
	Cv%	8.1	2.7	5.2	9.4
Năm 3 (n=202)	Mean	13.7	6.5	13.4	2.66
	S.D	1.0	0.2	0.9	1.34
	Cv%	7.1	3.0	6.5	5.0
Năm 4 (n=200)	Mean	13.1	6.2	13.8	2.59
	S.D	0.4	0.2	1.2	1.83
	Cv%	3.1	3.1	8.7	7.0
Tổng	Mean	13.8	6.5	13.6	2.45
	S.D	0.8	0.2	1.0	1.91
	Cv%	5.6	2.8	7.3	8.0

3.1.6. Thực trạng về thể lực sinh viên Trường Đại học An Ninh nhân dân theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Lực bóp tay thuận (kg):

Thành tích lực bóp tay thuận (kg) của sinh viên toàn trường là 42.0 ± 5.1 kg. Sinh viên nam năm 4 có thành tích tốt nhất (TB = 44.1 ± 5.2 kg), thấp nhất là sinh viên năm nhất (TB = 40.0 ± 7 kg).

Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần):

Trung bình sinh viên toàn trường thực hiện được 21.2 ± 2.8 lần gập bụng. Sinh viên năm 4 dẫn đầu (TB = 44.1 ± 5.2 kg), cuối cùng là sinh viên năm nhất (TB = 40.0 ± 7 kg).

Bật xa tại chỗ (cm):

Thành tích Bật xa tại chỗ (cm) của sinh viên toàn trường là 244.6 ± 19.1 cm. Sinh viên năm 4 có thành tích tốt nhất (TB = 259.4 ± 18.3 cm), thấp nhất là sinh viên năm nhất (TB = 209.2 ± 21.8 cm).

Chạy 5 phút tùy sức (m):

Thành tích chạy 5 phút tùy sức của sinh viên toàn trường là 1021.5 ± 89.8 m, Cv = 9.1% < 10%. Sinh viên năm 4 có thành tích chạy tốt nhất (TB = 1173.3 ± 105.9 m), Sinh viên năm nhất có thành tích là 851.1 ± 137.8 m.

Đối chiếu với bảng tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy, Lực bóp tay thuận (kg) là test có tổng tỉ lệ sinh viên không đạt yêu cầu cao nhất, chiếm 44.3%, 44.4% sinh viên đạt yêu cầu và có 11.3 sinh viên có mức xếp loại tốt. Chạy 5 phút tụy sức (m) là test có tổng tỉ lệ sinh viên không đạt yêu cầu cao thứ 2 với 40.6%, tuy nhiên cũng có đến 47% sinh viên đạt mức xếp loại tốt và 12.1% sinh viên đạt yêu cầu.

Bảng 3.6: Thực trạng về thể lực sinh viên Trường Đại học An ninh nhân dân theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo

NĂM	GIÁ TRỊ	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 5 phút tụy sức (m)
Năm 1 (n=202)	Mean	40.0	20.1	209.2	851.1
	S.D	7.0	3.6	21.8	137.8
	Cv%	17.4	18.1	10.4	16.2
Năm 2 (n=204)	Mean	41.2	20.4	243.3	910.4
	S.D	6.5	3.3	23.0	47.0
	Cv%	15.8	16.3	9.4	5.2
Năm 3 (n=202)	Mean	42.9	21.1	266.6	1151.2
	S.D	3.0	2.2	13.4	68.6
	Cv%	7.0	10.4	5.0	6.0
Năm 4 (n=200)	Mean	44.1	23.1	259.4	1173.3
	S.D	4.1	2.0	18.3	105.9
	Cv%	9.3	8.9	7.0	9.0
Tổng	Mean	42.0	21.2	244.6	1021.5
	S.D	5.1	2.8	19.1	89.8
	Cv%	12.4	13.4	8.0	9.1

3.1.7. Đánh giá chương trình GDTC ngoại khóa các môn Bóng chuyền, Cầu lông, Võ thuật của cán bộ quản lý, giảng viên tại Trường Đại học An ninh nhân dân

Tiêu chuẩn 1: Kết quả học tập mong đợi: Mức độ đánh giá “Hoàn toàn đồng ý” và “Đồng ý” chỉ chiếm tỷ lệ là 23.33%.

Tiêu chuẩn 2: Chương trình chi tiết: Có 20% CBQL, GV đánh

giá ở “Hoàn toàn đồng ý” và “Đồng ý. Mức độ “Bình thường” chiếm 66.67%.

Tiêu chuẩn 3: Nội dung và cấu trúc chương trình: Mức độ đánh giá “Hoàn toàn đồng ý” và “Đồng ý” của chương trình chiếm tỷ lệ 3.33% đến 20%.

Tiêu chuẩn 4: Kiểm tra, đánh giá sinh viên: CBQL, GV đánh giá với tỷ lệ từ 3.33 % - 30%. Mức độ “Bình thường” chiếm từ 66.67% đến 80%.

Tiêu chuẩn 5: Chất lượng đội ngũ cán bộ giảng dạy: Mức độ “Hoàn toàn đồng ý” và “Đồng ý” của 3 tiêu chí được CBQL, GV đánh giá với tỷ lệ từ 3.33 % đến 20%.

Tiêu chuẩn 6: Đảm bảo chất lượng quá trình giảng dạy và học tập: Mức độ “Hoàn toàn đồng ý” và “Đồng ý” của 3 tiêu chí được CBQL, GV đánh giá với tỷ lệ từ 3.34 % đến 13.33%.

Như vậy, chương trình các môn thể thao ngoại khóa cho SV được CBQL, GV đánh giá đáp ứng chung ở mức độ bình thường.

**Bảng 3.9: Thống kê đánh giá của CBQL, GV về chương trình giảng dạy
các môn thể thao ngoại khóa cho SV**

STT	NỘI DUNG PHỎNG VẤN	MỨC ĐỘ ĐÁNH GIÁ									
		5		4		3		2		1	
I	Tiêu chuẩn 1: Kết quả học tập mong đợi	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Chương trình các môn thể thao ngoại khóa thúc đẩy hoạt động học tập, và hình thành thói quen tham gia tập luyện TDTT cho SV.	1	3.33	7	23.33	20	66.67	2	6.67	0	0.00
II	Tiêu chuẩn 2: Chương trình chi tiết	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Chỉ rõ kết quả học tập mong đợi về các phương diện kiến thức và sự hiểu biết các môn thể thao, hình thành cơ bản kỹ năng, kỹ xảo vận động cho SV.	1	3.33	5	16.67	20	66.67	4	13.33	0	0.00
III	Tiêu chuẩn 3: Nội dung và cấu trúc chương trình.	n	%	n	%	n	%	n	%	0	0.00
1	Nội dung các môn học thể thao ngoại khóa trong chương trình đáp ứng nhu cầu học tập của SV. Phù hợp với định hướng đào tạo của nhà trường	1	3.33	4	13.33	24	80.00	1	3.33	0	0.00
2	Nội dung các môn học tự chọn trong chương	2	6.67	2	6.67	23	76.67	3	10.00	0	0.00

	trình phù hợp với trình độ, đặc điểm tâm sinh lý của sinh viên.										
3	Nội dung các môn học trong chương trình được cập nhật thường xuyên.	3	10.00	1	3.33	25	83.33	1	3.33	0	0.00
4	Nội dung chương trình có sự kết hợp và củng cố lẫn nhau.	1	3.33	6	20.00	21	70.00	2	6.67	0	0.00
5	Độ khó của các học phần được tăng lên theo thời gian.	1	3.33	5	16.67	22	73.33	2	6.67	0	0.00
6	Chương trình thể hiện chiều rộng và chiều sâu	1	3.33	5	16.67	22	73.33	2	6.67	0	0.00
7	Đảm bảo tính khoa học, trình tự từ dễ đến, tăng lên theo thời gian.	1	3.33	1	3.33	28	93.33	0	0.00	0	0.00
IV	Tiêu chuẩn 4 : Kiểm tra, đánh giá sinh viên.	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Cách thức kiểm tra, đánh giá phù hợp với nội dung và mục tiêu của từng học phần.	0	0	3	10	27	90	0	0	0	0
2	Các phương pháp đánh giá đa dạng theo từng học phần, đảm bảo phù hợp với quy định đào tạo tín chỉ	1	3.34	6	20	23	76.66	0	0	0	0
3	Các quy trình kiểm tra, thi cử được rõ ràng, được phổ biến cho mọi người và được tuân thủ chặt chẽ	4	13.33	5	16.67	21	70	0	0	0	0
4	Sinh viên thực được thông báo rõ ràng về	1	3.34	9	30	20	66.66	0	0	0	0

	cách thức đánh giá, kiểm tra trong quá trình học tập										
V	Tiêu chuẩn 5: Chất lượng đội ngũ cán bộ giảng dạy										
1	Giảng viên tham gia giảng dạy có đủ số lượng để thực hiện chương trình các môn học thể thao ngoại khóa	1	3.34	6	20	23	76.66	0	0	0	0
2	Các nhiệm vụ giảng dạy được xác định phù hợp với bằng cấp, kinh nghiệm và kỹ năng của giảng viên	3	10	6	20	21	70	0	0	0	0
3	Trách nhiệm của đội ngũ cán bộ giảng dạy được quy định hợp lý.	0	0	6	20	24	80	0	0	0	0
VI	Tiêu chuẩn 6: Đảm bảo chất lượng trong quá trình giảng dạy và học tập.	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Chương trình giảng dạy phù hợp với nhu cầu xã hội.	1	3.34	4	13.33	25	83.33	0	0	0	0
2	Chương trình khắc phục được những mặt tồn tại của chương trình cũ.	1	3.34	3	10	26	86.66	0	0	0	0
3	Chương trình được thực hiện một cách hệ thống, khoa học	0	0	4	13.33	25	83.33	1	3.34	0	0

3.1.8. Đánh giá của sinh viên về chương trình GDTC ngoại khóa các môn Bóng chuyên, Cầu lông, Võ thuật

3.1.8.1. Thực trạng tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa của sinh viên

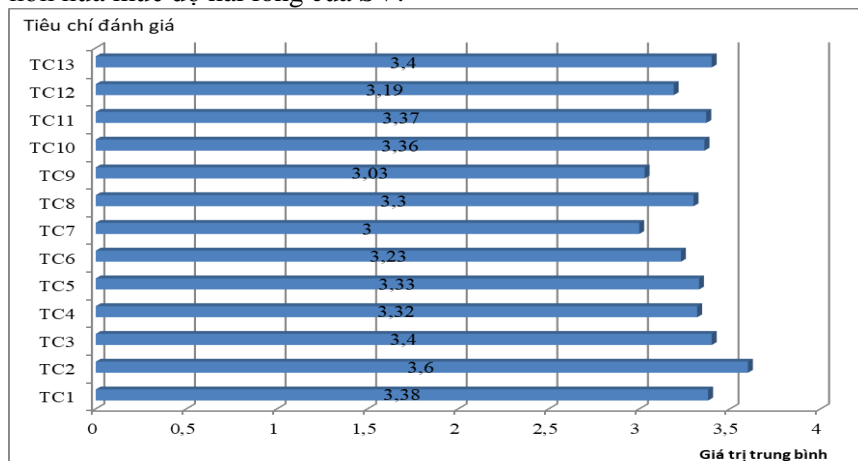
- Kết quả khảo sát cho thấy có đến 52% SV chọn phương án trả lời là “Bình thường”.

-Việc học tập các môn thể thao ngoại khóa ảnh hưởng đến kết quả học tập các môn chuyên ngành ở mức độ “*Bình thường*”.

- Những môn thể thao mà SV yêu thích cũng rất đa dạng và phong phú. Trong đó các môn được SV yêu thích nhiều nhất đó là môn “Bóng đá” với 31 %, xếp thứ 2 là môn “Bơi lội” với 20 %, thứ 3 là môn “Bóng bàn” với 19 %.

3.1.8.2. Đánh giá của sinh viên về chương trình GDTC ngoại khóa các môn Bóng chuyên, Cầu lông, Võ thuật

SV còn chưa hài lòng với các môn học ngoại khóa hiện có của nhà trường. Nên cần phải xây dựng chương trình môn học thể thao ngoại khóa mới phù hợp hơn, đáp ứng nhu cầu cũng như để nâng cao hơn nữa mức độ hài lòng của SV.



Biểu đồ 3.19: Kết quả đánh giá của SV về chương trình GDTC ngoại khóa các môn Bóng chuyên, Cầu lông, Võ thuật

3.2. Xây dựng chương trình GDTC ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học An ninh nhân dân

3.2.1. Căn cứ xây dựng chương trình GDTC ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học An ninh nhân dân

Để xây dựng chương trình các môn thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học An ninh nhân dân, ngoài việc tuân thủ các nguyên tắc theo chuẩn sư phạm, luận án còn căn cứ vào các cơ sở pháp lý và thực tiễn.

3.2.2. Xây dựng chương trình giáo dục thể chất ngoại khóa môn Bóng đá

Qua các bước đã xây dựng được chương trình ngoại khóa môn Bóng đá với các nội dung như sau:

1. Mục đích

- Kiến thức: Sinh viên nắm những kiến thức về nguồn gốc và lịch sử phát triển môn Bóng đá.
- Phương pháp giảng dạy thực hành các kỹ thuật
- Luật, phương pháp tổ chức thi đấu và công tác trọng tài
- Kỹ năng: Thực hiện tốt các kỹ thuật, luyện tập có trình độ thể lực chuyên môn và phát huy tốt trong các cuộc thi đấu
- Thái độ: Tích cực học tập, tự phân tích các tình huống trong tập luyện

2/ Nhiệm vụ

- Nghiên cứu và tập luyện các kỹ thuật của môn Bóng đá. Phương pháp giảng dạy thực hành các kỹ thuật phát triển thể lực và thể lực chuyên môn.

- Giáo dục đạo đức, hoàn thiện nhân cách SV, đáp ứng được yêu cầu và mục tiêu đào tạo của chương trình

3/ Phân phối thời gian của chương trình giảng dạy

Với những kết quả nghiên cứu trên, nghiên cứu tiến hành phân phối lại thời gian giảng dạy ngoại khóa môn Bóng đá tại Trường Đại học An ninh nhân dân, nội dung được trình bày cụ thể tại bảng 3.12 dưới đây.

Bảng 3.12: Bảng phân phối thời gian của chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Bóng đá tại Trường Đại học An ninh nhân dân

TT	Nội dung	Số tiết học
1	Lý thuyết	6
2	Thực hành	102
3	Thực tập và tổ chức TD trọng tài	9
4	Đánh giá cuối học phần	3
Tổng cộng		120

Từ bảng phân phối thời gian chung của chương trình là cơ sở để xây dựng bảng phân phối thời gian cụ thể cho chương trình với nội dung, cấu trúc chương trình ngoại khóa môn Bóng đá áp dụng thực nghiệm tại trường như sau:

- Phần lý thuyết: 6 tiết chiếm 5% tổng thời gian, nội dung lý thuyết được giảng dạy lồng ghép trong giờ học thực hành bao gồm các nội dung: Nguồn gốc, lịch sử phát triển môn Bóng đá Thế giới

và Việt Nam, Vị trí, vai trò của môn Bóng đá, Ý nghĩa, tác dụng của quá trình tập luyện và thi đấu Bóng đá và Luật thi đấu Bóng đá

- Phần thực hành: 102 tiết chiếm 85% bao gồm các kỹ thuật cơ bản, một số bài tập phát triển thể lực chung, chuyên môn, tổ chức thi đấu và trọng tài.

- Phần thực tập và tổ chức TD trọng tài Bóng đá: 9 tiết, chiếm 7.5%, bao gồm các phương pháp trọng tài và tổ chức thi đấu.

- Thi kết thúc học phần: 3 tiết chiếm 2.5% nội dung chương trình.

3.2.3. Xây dựng chương trình giáo dục thể chất ngoại khóa môn Bóng bàn

Qua các bước đã xây dựng được chương trình ngoại khóa môn Bóng đá với các nội dung như sau:

1. Mục đích

- Kiến thức: Sinh viên nắm những kiến thức về nguồn gốc và lịch sử phát triển môn Bóng bàn.

- Phương pháp giảng dạy thực hành các kỹ thuật

- Luật, phương pháp tổ chức thi đấu và công tác trọng tài

- Kỹ năng: Thực hiện tốt các kỹ thuật, luyện tập có trình độ thể lực chuyên môn và phát huy tốt trong các cuộc thi đấu

- Thái độ: Tích cực học tập, tự phân tích các tình huống trong tập luyện

2/ Nhiệm vụ

- Nghiên cứu và tập luyện các kỹ thuật của môn Bóng bàn.
Phương pháp giảng dạy thực hành các kỹ thuật phát triển thể lực và thể lực chuyên môn

- Giáo dục đạo đức, hoàn thiện nhân cách sinh viên, đáp ứng được yêu cầu và mục tiêu đào tạo của chương trình

3/ Phân phối thời gian của chương trình giảng dạy

Với những kết quả nghiên cứu trên, nghiên cứu tiến hành phân phối lại thời gian giảng dạy ngoại khóa môn Bóng bàn tại Trường Đại học An ninh nhân dân, nội dung được trình bày cụ thể tại bảng 3.15 dưới đây.

Bảng 3.15: Bảng Phân phối thời gian của chương trình giảng dạy môn ngoại khóa môn Bóng bàn tại Trường Đại học An ninh nhân dân

TT	Nội dung	Số tiết học
1	Lý thuyết	6
2	Thực hành	102
3	Thực tập và tổ chức TĐ trọng tài	9
4	Đánh giá cuối học phần	3
Tổng cộng		120

Từ bảng phân phối thời gian chung của chương trình là cơ sở để xây dựng bảng phân phối thời gian cụ thể cho chương trình với

nội dung, cấu trúc chương trình ngoại khóa môn Bóng bàn áp dụng thực nghiệm tại trường như sau

- Phần lý thuyết: 6 tiết chiếm 5% tổng thời gian, nội dung lý thuyết được giảng dạy lồng ghép trong giờ học thực hành bao gồm các nội dung: Lịch sử và quá trình phát triển môn bóng bàn, nguyên lý kỹ thuật bóng bàn, phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài bóng bàn, luật bóng bàn.

- Phần thực hành: 102 tiết chiếm 85% bao gồm các kỹ thuật cơ bản, một số bài tập phát triển thể lực chung, chuyên môn, tổ chức thi đấu và trọng tài.

- Phần thực tập và tổ chức TD trọng tài BB: 9 tiết, chiếm 7.5%, bao gồm các phương pháp trọng tài và tổ chức thi đấu.

- Thi kết thúc học phần: 3 tiết chiếm 2.5% nội dung chương trình.

3.2.4. Xây dựng chương trình giáo dục thể chất ngoại khóa môn Bơi lội

Qua các bước đã xây dựng được chương trình ngoại khóa môn Bơi lội với các nội dung như sau:

1. Mục đích

- Kiến thức:

- + Trình bày được vị trí, ý nghĩa, lợi ích tác dụng của môn học Giáo dục thể chất nói chung và môn Bơi lội nói riêng đối với sinh viên.

- + Phân biệt được những kiến thức cơ bản và phương pháp tập luyện của môn Bơi lội.

- Kỹ năng:

+ Thực hiện được những kỹ thuật cơ bản của môn Bơi lội theo quy định trong chương trình.

+ Thành thạo phương pháp cứu đuối và hô hấp nhân tạo cơ bản

+ Vận dụng kiến thức, kỹ năng môn Bơi lội đã học để tự tập luyện nhằm tăng cường bảo vệ sức khỏe, phát triển tố chất thể lực chung.

- **Thái độ:** Có thói quen vận động, tự giác, tích cực tập luyện thể dục thể thao, rèn luyện sức khỏe. Đồng thời, biết vận động người khác cùng tham gia vào phong trào thể dục thể thao của trường và địa phương.

2/ Nhiệm vụ

- Nghiên cứu và tập luyện các kỹ thuật của môn Bơi lội. Phương pháp giảng dạy thực hành các kỹ thuật phát triển thể lực và thể lực chuyên môn

- Giáo dục đạo đức, hoàn thiện nhân cách sinh viên, đáp ứng được yêu cầu và mục tiêu đào tạo của chương trình

3/ Phân phối thời gian của chương trình giảng dạy

Với những kết quả nghiên cứu trên, nghiên cứu tiến hành phân phối lại thời gian giảng dạy ngoại khóa môn Bơi lội tại Trường Đại học An ninh nhân dân, nội dung được trình bày cụ thể tại bảng 3.18 dưới đây.

Bảng 3.18: Bảng Phân phối thời gian của chương trình giảng dạy môn ngoại khóa môn Bơi lội tại Trường Đại học An ninh nhân dân

TT	Nội dung	Số tiết học
1	Lý thuyết	6
2	Thực hành	102
3	Thực tập và tổ chức thi đấu trọng tài Bơi lội	9
4	Thi kết thúc học phần	3
Tổng cộng		120

Từ bảng phân phối thời gian chung của chương trình là cơ sở để xây dựng bảng phân phối thời gian cụ thể cho chương trình với nội dung, cấu trúc chương trình ngoại khóa môn Bơi lội áp dụng thực nghiệm tại trường như sau

- Phần lý thuyết: 6 tiết chiếm 5% tổng thời gian, nội dung lý thuyết được giảng dạy lồng ghép trong giờ học thực hành bao gồm các nội dung: Lịch sử và quá trình phát triển môn Bơi lội, nguyên lý kỹ thuật Bơi lội, phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài Bơi lội, luật Bơi lội.

- Phần thực hành: 102 tiết chiếm 85% bao gồm các kỹ thuật cơ bản, phương pháp cứu đuối và hô hấp nhân tạo cơ bản, một số bài tập phát triển thể lực chung, tổ chức thi đấu và trọng tài.

- Phần thực tập và tổ chức TĐ trọng tài Bơi lội: 9 tiết, chiếm 7.5% bao gồm các phương pháp trọng tài và tổ chức thi đấu.

- Thi kết thúc học phần: 3 tiết chiếm 2.5% nội dung chương trình.

3.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả chương trình GDTC ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học An ninh nhân dân.

3.3.1. Tổ chức thực nghiệm chương trình GDTC ngoại khóa mới môn Bóng đá, Bóng bàn, Bơi lội

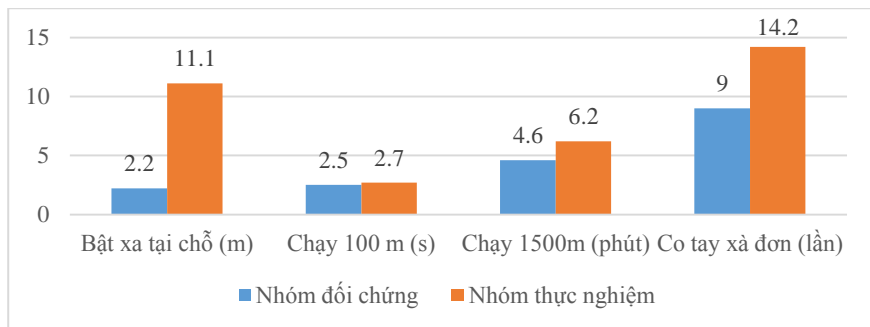
Chương trình thực nghiệm được tổ chức từ tháng 9/2022-8/2023 (năm học 2022-2023), gồm hai nhóm đối tượng: nhóm đối chứng (ĐC): SV khóa D29 (SV năm hai) học bình thường theo chương trình cũ tại Trường. Nhóm thực nghiệm (TN): SV khóa D30 (SV năm nhất) – nhóm học theo chương trình ngoại khóa mới được xây dựng.

Tổng thời lượng chương trình ngoại khóa cho nhóm thực nghiệm là 12 học trình (4 đơn vị học trình/môn), thời gian tổng cộng cho hoạt động ngoại khóa của đối tượng thực nghiệm là 360 tiết.

3.3.2. Đánh giá sự phát triển thể lực của sinh viên theo Thông tư 16/2020/TT-BCA của Bộ Công An về Quy định chế độ rèn luyện thể lực trong lực lượng công an nhân dân

Kết quả đánh giá sự thay đổi thể lực của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng theo các test tại Thông tư 106/2020/TT-BCA của Bộ Công an về Quy định chế độ rèn luyện thể lực trong Công an nhân dân cho thấy, sau chương trình thực nghiệm, cả hai nhóm đều có sự tăng trưởng rõ rệt về thể lực. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng vượt trội hơn nhóm đối chứng ở 4/4 test đánh giá. Cụ thể: Bật xa tại chỗ tăng trưởng hơn 8.9%; Chạy 100 m (s) tăng trưởng hơn 0.2%; Chạy 1500m (phút) tăng trưởng hơn 1.6%; Co tay xà đơn (lần) tăng trưởng hơn 5.2%. Kết quả trên một phần chứng minh được sự tác động hiệu quả của chương trình ngoại khóa mới

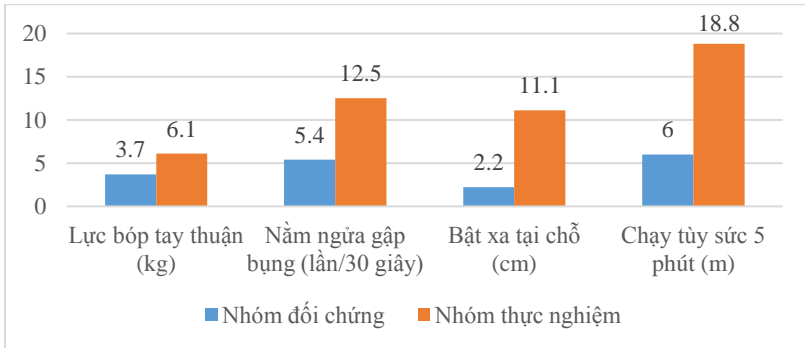
đối với sự tăng trưởng thể lực của sinh viên Trường Đại học An ninh Nhân dân.



Biểu đồ 3.20: Sự tăng trưởng thể lực của sinh viên theo Thông tư 106/2020/TT-BCA của Bộ Công an về Quy định chế độ rèn luyện thể lực trong Công an nhân dân

3.3.3. Đánh giá sự phát triển thể lực của sinh viên theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về xếp loại thể lực của học sinh sinh viên

Kết quả so sánh nhịp tăng trưởng của cả hai nhóm cho thấy, đối với nhóm đối chứng, nhịp tăng trưởng cao nhất ở test Chạy 5 phút tùy sức (6%), thứ tự tăng trưởng lần lượt ở các vị trí tiếp theo là Nằm ngửa gập bụng (5.4%), Lực bóp tay thuận (3.7%), Bật xa tại chỗ (2.2%). Trong khi đó, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn, cụ thể: Chạy 5 phút tùy sức (18.8%), Nằm ngửa gập bụng (12.5%), Lực bóp tay thuận (6.1%), Bật xa tại chỗ (11.1%). Bên cạnh đó, sự thay đổi về xếp loại thể lực theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo cũng thể hiện rằng nhóm thực nghiệm có sự thay đổi đáng kể hơn về số lượng SV xếp loại Tốt và Đạt.



Biểu đồ 3.21: Nhịp tăng trưởng của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 1 năm thực nghiệm chương trình

3.3.4. Đánh giá chương trình GDTC ngoại khóa các môn Bóng đá, Bóng bàn, Bơi lội của cán bộ quản lý, giảng viên tại Trường Đại học An ninh nhân dân

❖ Kết quả đánh giá thẩm định các chương trình của Hội đồng thẩm định chương trình

Chương trình GDTC ngoại khóa các môn Bóng đá, Bóng bàn và Bơi lội đã được Hội đồng thẩm định chương trình GDTC ngoại khóa của nhà trường đánh giá và nghiệm thu.

❖ Kết quả đánh giá chương trình GDTC ngoại khóa các môn Bóng đá, Bóng bàn, Bơi lội của CBQL, GV: chất lượng cao hơn so với chương trình cũ.

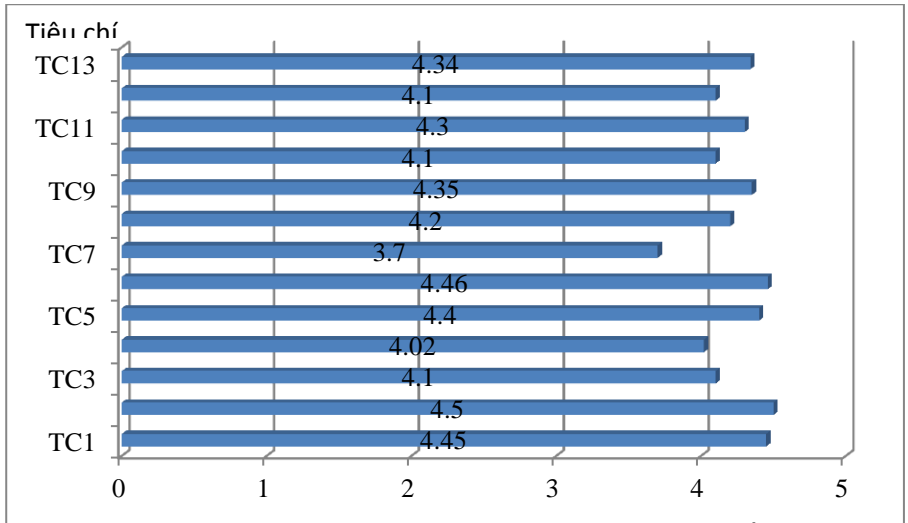
Kết quả khảo sát 30 CBQL, GV về chất lượng chương trình GDTC ngoại khóa các môn mới gồm có 6 tiêu chuẩn với 19 tiêu chí đánh giá. Qua kết quả thống kê cho thấy chương trình mới đã được đội ngũ CBQL, GV đánh giá chất lượng cao hơn so với chương trình cũ. Tỷ lệ đánh giá mức độ “Hoàn toàn đồng ý” và “Đồng ý” đối với

các tiêu chí theo các nhóm tiêu chuẩn là 6.67% đến 93.33% (chương trình cũ tỷ lệ là 3.33% đến 20%), không có lựa chọn ở mức độ “Bình thường”, “Không đồng ý” và “Hoàn toàn không đồng ý”. Như vậy chương trình các môn thể thao ngoại khóa mới có chất lượng cao hơn chương trình cũ, đáp ứng với nhu cầu giảng dạy cho SV.

3.3.5. Đánh giá mức độ hài lòng của sinh viên sau thực nghiệm các chương trình GDTC ngoại khóa các môn Bóng đá, Bóng bàn, Bơi lội tại Trường Đại học An Ninh nhân dân

Qua kết quả thống kê cho thấy, 13 tiêu chí đánh giá chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa đều được SV đánh giá ở mức độ Hài lòng trở lên (Giá trị TB từ 3.7- 4.5).

Trong đó, tiêu chí được đánh giá cao nhất là TC2: “*Chương trình các môn thể thao ngoại khóa đáp ứng được nhu cầu học tập của SV*” với (TB = 4.5). Tiếp theo là tiêu chí “*Chương trình các môn thể thao ngoại khóa góp phần trang bị kiến thức và kỹ năng nghề nghiệp cho bản thân.*” (TB =4.46), xếp ở vị trí thứ 3 là tiêu chí “*Nội dung, hình thức giảng dạy hấp dẫn và lôi cuốn, kích thích nhu cầu học tập và duy trì tập luyện thường xuyên của SV*” với (TB = 4.45)



**Biểu đồ 3.22: Kết quả đánh giá của SV về chương trình GDTC các môn thể thao ngoại khóa sau thực nghiệm
Tiểu kết mục tiêu 3**

Sau thực nghiệm chương trình, Luận án tiến hành đánh giá sự phát triển thể lực của sinh viên theo Thông tư 106/2020/TT-BCA của Bộ Công an về Quy định chế độ rèn luyện thể lực trong lực lượng Công an nhân dân và Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về xếp loại thể lực của học sinh sinh viên; kết quả cho thấy đều đạt được sự phát triển tích cực về thể chất. Đồng thời, kết quả đánh giá chương trình GDTC ngoại khóa của cán bộ quản lý, giảng viên và mức độ hài lòng của sinh viên sau thực nghiệm các chương trình GDTC ngoại khóa các môn Bóng đá, Bóng bàn, Bơi lội cũng thu nhận được phản hồi tích cực, minh chứng cho thấy chương trình mới là phù hợp với đặc điểm thực tế tại cơ sở.

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

KẾT LUẬN

1. Kết quả khảo sát về chương trình Giáo dục thể chất tại Trường Đại học An ninh nhân dân cho thấy thời lượng cũng như nội dung đều phù hợp với quy định chung của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Tuy nhiên chương trình môn học GDTC còn khá ít, chỉ có 1 học phần với 3 tín chỉ đối với hoạt động nội khóa. Hoạt động ngoại khóa được tổ chức đối với các môn thể thao như bóng đá, bóng chuyền, cầu lông... nhưng lại chưa có chương trình giảng dạy cụ thể cho hoạt động này. Kết quả đánh giá thực trạng thể lực theo Thông tư 106/2020/TT-BCA của Bộ Công an về Quy định tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trong lực lượng Công an nhân dân cho thấy, tất cả các test đều đạt yêu cầu theo Thông tư. Kết quả đánh giá, xếp loại thể lực sinh viên Trường Đại học An ninh nhân dân theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy ở mức tổng quan chung thì vẫn còn nhiều sinh viên có tình trạng thể lực chưa đạt so với yêu cầu của Bộ GDĐT.

2. Nghiên cứu đã xây dựng được chương trình giáo dục thể chất ngoại khóa mới môn Bóng đá, Bóng bàn, Bơi lội với thời lượng là 120 tiết/môn. Quá trình xây dựng chương trình được tiến hành trong khuôn khổ đảm bảo tính khoa học, phù hợp với thực tiễn khách quan trong giáo dục đại học, phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường và trình độ chuyên môn của giảng viên. Nội dung chương trình và mục tiêu của chương trình phù hợp với khả năng tiếp thu của SV. Cấu trúc chương trình và thời lượng chương trình đảm bảo tính sư phạm, tính cập nhật... đủ điều kiện để SV tham gia học tập.

3. Chương trình thực nghiệm GDTC ngoại khóa tại Trường Đại học An ninh nhân dân đã thu được kết quả tích cực, chứng minh tính phù hợp và hiệu quả của chương trình. Trong đó, nhóm thực nghiệm có thành tích tốt vượt trội hơn nhóm đối chứng. Cụ thể 4/4 test đánh giá đều tăng trưởng có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với kết quả kiểm định t-test <0.05 . Xếp loại thể lực có sự thay đổi tích cực, tỉ lệ sinh viên xếp loại thể lực Tốt và Đạt tăng lên, tỉ lệ sinh viên có thể lực Chưa đạt giảm xuống đáng kể. Chương trình mới đã được đội ngũ CBQL, GV đánh giá chất lượng cao hơn so với chương trình cũ. Như vậy sau thực hiện chương trình thực nghiệm, luận án thu về được các kết quả tích cực, minh chứng được sự phù hợp và ưu việt của chương trình ngoại khóa mới được xây dựng dành cho SV Trường Đại học An ninh nhân dân.

KIẾN NGHỊ

Từ những kết luận trên, nghiên cứu đưa ra những kiến nghị sau:

- Trường Đại học An ninh nhân dân tăng cường chỉ đạo, đôn đốc, kiểm tra thực hiện tốt cơ chế gắn kết giữa lý luận với thực tiễn, cơ chế tổng kết thực tiễn, phát triển lý luận trên lĩnh vực giảng dạy gắn kết chặt chẽ, đồng bộ với thực tiễn.

- Trường Đại học An ninh nhân dân đưa các chương trình môn thể thao ngoại khóa đã xây dựng trong nghiên cứu này ứng dụng vào chương trình kế hoạch giảng dạy GDTC ngoại khóa cho SV.

- Đối với những yếu tố chưa được đảm bảo, hoàn thiện mà nghiên cứu tìm ra được, cần được điều chỉnh, cải thiện nhằm nâng

cao chất lượng công tác GDTC, hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV của nhà trường.

- Trường Đại học An ninh nhân dân hàng năm cần đánh giá tổng thể về chất lượng công tác GDTC một cách triệt để để tìm ra các tồn tại và hạn chế để đưa ra chính sách, giải pháp hợp lý khắc phục kịp thời, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo cho SV của nhà trường.