

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HÒA BÌNH
TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM

SÁNG KIẾN

“Một số biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục, thể thao cho học sinh sinh viên trong ký túc xá trường Cao đẳng Sư phạm Hòa Bình”

Lĩnh vực: Khoa học giáo dục

Nhóm tác giả: Nguyễn Thành Hưng - Giảng viên

Lê Thị Hồng Hải - Cán bộ

Đỗ Khắc Sơn - Giảng viên

Hòa Bình, tháng 5 năm 2025

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT

1	CĐSP	Cao đẳng sư phạm
2	HSSV	Học sinh sinh viên
3	KTX	Ký túc xá
4	ĐTN	Đoàn Thanh niên
5	HSV	Hội Sinh viên
6	CBGV	Cán bộ giáo viên
7	CLB	Câu lạc bộ
8	TDTT	Thể dục thể thao

MỤC LỤC

Chương 1: TỔNG QUAN	Trang
1.1. Cơ sở lý luận	1
1.2. Phương pháp tiếp cận để tạo ra sáng kiến	2
1.3. Mục tiêu của sáng kiến	2
1.3.1. Mục đích của sáng kiến	2
1.3.2. Các mục tiêu cụ thể của sáng kiến	2
Chương 2: MÔ TẢ SÁNG KIẾN	2
2. Nêu vấn đề của sáng kiến	2
2.1. Cơ sở lý luận	3
2.2. Cơ sở thực tiễn	5
2.3. Thực trạng các hoạt động thể dục, thể thao của học sinh sinh viên trong ký túc xá trường Cao đẳng Sư phạm Hòa Bình.	7
2.3.1. Thực trạng về ý thức tham gia các hoạt động TDTT	7
2.3.2. Thực trạng về cơ sở vật chất phục vụ các hoạt động TDTT	7
2.3.3. Thực trạng tổ chức các hoạt động TDTT	8
2.4. Các biện pháp thực hiện sáng kiến	9
2.4.1. Nâng cao ý thức tham gia các hoạt động TDTT cho HSSV trong khu ký túc xá	9
2.4.2. Phát huy vai trò của Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên trong các phong trào TDTT	9
2.4.3. Thành lập các Câu lạc bộ TDTT trong nhà trường	10
2.5. Quá trình áp dụng các biện pháp trên thực tế tại khu ký túc xá	11
2.5.1. Công tác tuyên truyền tập luyện TDTT tại KTX	11

2.5.2. Công tác phối hợp với ĐTN, HSV trong việc tổ chức các hoạt động TDDT	11
2.5.3. Thành lập các câu lạc bộ TDDT	12
2.6. Kết quả đạt được	13
2.6.1. Về nhận thức	13
2.6.2. Về thực tế	14
2.7. Đánh giá sáng kiến	14
2.7.1. Tính mới, tính cải tiến của sáng kiến	14
2.7.2. Tính hiệu quả của sáng kiến	14
2.7.3. Khả năng áp dụng của sáng kiến.	14
Chương 3. KẾT LUẬN, ĐỀ XUẤT/ KIẾN NGHỊ	15
3.1. Kết luận	15
3.2. Đề xuất, kiến nghị	16
DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO	17

Chương 1: TỔNG QUAN

1. Cơ sở lý luận

1.1. Lý do chọn sáng kiến kinh nghiệm

Chủ tịch Hồ Chí Minh lúc sinh thời đã chỉ rõ: “Dân cường thì quốc thịnh”¹, sức khỏe của Nhân dân là một trong những yếu tố quyết định tới sự hưng thịnh hoặc suy vong của đất nước, bởi vì: “mỗi một người dân yếu ớt, tức là cả nước yếu ớt, mỗi một người dân mạnh khỏe tức là cả nước mạnh khỏe”², “Vậy nên luyện tập thể dục, bồi bổ sức khỏe là bổn phận của mỗi một người dân yêu nước”³. Đồng thời, Người cho rằng: “Chúng ta nên phát triển phong trào thể dục, thể thao rộng khắp” đến mọi người dân trong đó có HSSV thể hệ tương lai của đất nước.

Hoạt động thể dục, thể thao trong nhà trường sẽ hình thành ở người học những nhân cách sống của con người lao động mới, trong thời đại mới, mà mục tiêu giáo dục của Đảng ta là đào tạo con người: Tự chủ - năng động - sáng tạo, có năng lực giải quyết vấn đề thực tiễn đặt ra, tự lo được việc làm, lập nghiệp và thăng tiến trong cuộc sống. Phân môn thể dục còn mang lại cho thể hệ trẻ cuộc sống vui tươi, lành mạnh và tác động mạnh mẽ đến các mặt giáo dục như: Giáo dục đạo đức, giáo dục trí tuệ, lao động thẩm mỹ nhằm góp phần đào tạo thể hệ thanh niên Việt Nam thành những người "phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức".

Học sinh sinh viên ở trong KTX trường CĐSP Hòa Bình được nhà trường tạo điều kiện tốt nhất để tham gia các hoạt động thể dục thể thao. Nhà trường cùng với Đoàn thanh niên, Hội Sinh viên thường kỳ tổ chức và thực hiện các hoạt động TDTT cho HSSV. Tại khu KTX các em có điều kiện tham gia các môn TDTT như chơi cầu lông, bóng chuyền, bóng đá và các hoạt động vận động thể chất khác. Mặc dù các hoạt động TDTT ở KTX khá đa dạng nhưng số lượng HSSV ở tham gia còn hạn chế điều này đã ảnh hưởng đến kết quả học tập và rèn luyện của các em. Vì thế, việc nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT cho HSSV ở KTX là rất cấp thiết nhằm thực hiện tốt mục tiêu phát triển toàn diện cho HSSV. Với lý do trên chúng tôi đã chọn: ***“Một số biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục, thể thao cho học sinh sinh viên trong ký túc xá trường Cao đẳng Sư phạm Hòa Bình”*** làm sáng kiến kinh nghiệm.

1.2. Phương pháp tiếp cận để tạo ra sáng kiến

- Phương pháp nghiên cứu lý luận: Sử dụng các phương pháp phân tích, tổng hợp, quan sát về ý thức tự học của học sinh, sinh viên nhà trường.
- Phương pháp nghiên cứu thực tiễn: Từ thực tiễn công tác giảng dạy, quản lý HSSV trong khu KTX nhà trường.

1.3. Mục tiêu của sáng kiến

1.3.1. Mục đích của sáng kiến: Nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục, thể thao cho học sinh sinh viên trong ký túc xá trường Cao đẳng Sư phạm Hòa Bình

1.3.2. Các mục tiêu cụ thể của sáng kiến

- Nâng cao ý thức tham gia các hoạt động thể dục, thể thao cho học sinh sinh viên trong ký túc xá trường Cao đẳng Sư phạm Hòa Bình
- Áp dụng đồng bộ các biện pháp sẽ góp phần nâng cao ý thức tham gia các hoạt động thể dục, thể thao cho học sinh sinh viên trong ký túc xá trường Cao đẳng Sư phạm Hòa Bình.

Chương 2: MÔ TẢ SÁNG KIẾN

2. Nêu vấn đề của sáng kiến

2.1. Cơ sở lý luận

Các nhà kinh điển chủ nghĩa Mác- Lênin cho rằng: con người phát triển toàn diện là con người được phát triển về trí lực, thể lực, đạo đức, thẩm mỹ và kỹ năng lao động. Con người với trí thức, sức khỏe và kỹ năng lao động là nguồn nhân lực cho phát triển kinh tế, văn hóa, xã hội.

Theo Chủ tịch Hồ Chí Minh, sức khỏe có vai trò to lớn trong cuộc sống của mỗi con người, của mỗi dân tộc, trong sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc và trong việc xây dựng con người mới xã hội mới. Người nhận định: "Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khỏe mới làm thành công". Sức khỏe của con người là nhân tố cơ bản góp phần làm nên sức mạnh tổng hợp về thể lực trong cách mạng, đưa đến những thắng lợi vĩ đại của nhân dân ta. Trong quá trình lãnh đạo cách mạng Việt Nam đi đến thắng lợi Chủ tịch Hồ Chí Minh kêu gọi toàn dân luyện tập thể dục thể thao, rèn luyện thân thể, người khỏe mạnh thì mới đủ sức tham gia mọi công tác cách mạng. Người nói: "Mỗi một người dân yếu ớt, tức là làm cho cả nước yếu ớt một phần; mỗi một người dân mạnh khỏe, tức là góp phần cho cả nước mạnh khỏe". Điều đó có ý nghĩa sâu sắc không chỉ về sức khỏe của nhân dân, mà cả về vật chất và tinh thần của dân tộc.

Chủ tịch Hồ Chí Minh rất coi trọng thể dục thể thao đối với thế hệ trẻ vì đây là lực lượng tương lai của đất nước, trong đó có giáo dục thể chất tuổi trẻ học đường trong nền giáo dục toàn diện. Người đã chỉ ra những yếu tố cơ bản của nền giáo dục toàn diện gồm thể dục, trí dục, đức dục và mỹ dục. Đây là bốn yếu tố cơ bản có quan hệ mật thiết với nhau trong một chỉnh thể thống nhất giáo dục và đào tạo con người phát triển toàn diện. Bác từng căn dặn: “Muốn lao động sản xuất tốt, công tác và học tập tốt thì cần có sức khỏe. Muốn giữ gìn sức khỏe thì nên thường xuyên tập thể dục thể thao”

Đặc biệt, Chủ tịch Hồ Chí Minh rất coi trọng giáo dục thể chất cho thế hệ trẻ, vì rằng, "Tương lai của thanh niên tức là tương lai của nước nhà". Người yêu cầu: "Nhà nước cần phải chú trọng đặc biệt việc giáo dục thanh niên về đức dục, trí dục và thể

dục", trong đó, giáo dục thể dục là tiền đề để phát triển các mặt giáo dục khác". Người căn dặn thanh niên: "Phải rèn luyện thân thể cho khoẻ mạnh. Khỏe mạnh thì mới đủ sức tham gia một cách dẻo dai, bền bỉ những công việc ích nước lợi dân"

Trong chiến lược phát triển giáo dục toàn diện, thể thao học đường ngày càng khẳng định vai trò cốt lõi, không chỉ giúp học sinh rèn luyện sức khỏe mà còn góp phần xây dựng lối sống lành mạnh và phát triển kỹ năng. Hoạt động thể thao đóng vai trò quan trọng đối với mỗi cá nhân, đặc biệt là học sinh, sinh viên trong giai đoạn hình thành và hoàn thiện nhân cách. Không chỉ tăng cường sức khỏe, thể thao còn góp phần phát triển trí tuệ và xây dựng nhân cách. Sự nỗ lực khi tham gia các hoạt động thể thao học đường giúp rèn luyện đạo đức một cách tự nhiên như rèn luyện ý chí, tinh thần tập thể, tính nhẫn nại và kiên trì, ý thức kỷ luật...

Những năm qua, Bộ Giáo dục và Đào tạo đẩy mạnh thực hiện các chiến lược, đề án dài hạn như Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030 theo Quyết định số 641/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ, Chương trình “Sức khỏe học đường giai đoạn 2021-2025”, “Đề án Sức khỏe học đường giai đoạn 2021-2025, tầm nhìn đến năm 2030”, Chiến lược phát triển thể dục

Khi tham gia hoạt động thể thao, sinh viên sẽ có lối sống lành mạnh cùng đời sống tinh thần phong phú hơn. Sự nỗ lực khi tham gia các hoạt động thể thao giúp rèn luyện đạo đức, nhân cách mỗi con người một cách tự nhiên: rèn luyện ý chí, tinh thần tập thể, tính nhẫn nại và kiên trì, ý thức kỷ luật,... Có thể nói, hoạt động thể thao giúp xây dựng đời sống tinh thần lành mạnh và giúp sinh viên hoàn thiện nhân cách hơn thể thao Việt Nam đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045...

Thể thao học đường là một trọng tâm cần được phát triển trong bối cảnh đổi mới toàn diện giáo dục. Việc gắn kết giáo dục tri thức, đạo đức, thẩm mỹ và kỹ năng sống với giáo dục thể chất đã trở thành ưu tiên quan trọng nhằm nâng cao tầm vóc và giá trị con người Việt Nam. Giáo dục đào tạo phải toàn diện, hướng đến mục tiêu phát triển học sinh cả về Đức - Trí - Thể - Mỹ.

2.1. Cơ sở thực tiễn

Nghị quyết 29-NQ/TU về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo nhấn mạnh coi trọng phát triển thể chất để phát triển toàn diện cả về Đức - Trí - Thể - Mỹ

cho học sinh, sinh viên. Đảng và Chính phủ khẳng định vai trò quan trọng của giáo dục thể chất đối với sự hình thành và phát triển thể chất cũng như nhân cách của học sinh sinh viên.

Hoạt động hoạt động thể thao có vai trò quan trọng đối với sự phát triển thể chất và trí tuệ của học sinh sinh viên. Điều đó được thể hiện một cách đầy đủ trên nhiều mặt như: góp phần tăng cường sức khỏe, nâng cao thể lực và tầm vóc đúng với lứa tuổi, giới tính và đặc điểm sức khỏe của mỗi học sinh sinh viên. Tạo cơ sở để phát triển toàn diện cho học sinh về kỹ năng, kỹ xảo. Đây là một trong những hoạt động thiết thực góp phần phát triển kỹ năng sống cho học sinh sinh viên. Ở đó, các em học sinh sẽ được hình thành và phát triển những kỹ năng sống cốt lõi như: năng lực sáng tạo, năng lực giao tiếp, ứng xử, khả năng vượt qua khó khăn, phòng chống đuối nước, khả năng thích ứng với môi trường xã hội, năng lực làm việc nhóm... Từ đó xây dựng lối sống lành mạnh, có kỷ luật cho học sinh sinh viên.

Có thể nói đối với con người, sức khỏe và trí tuệ là hai điều đáng quý nhất. Chỉ có sức khỏe tốt thì mới giúp ích cho quá trình rèn luyện trí tuệ phát triển tốt. Vì vậy, hình thành thói quen tập thể dục thể thao thường xuyên sẽ giúp bạn có sức khỏe tốt để học tập tốt, hiệu quả hơn. Xã hội phát triển nhanh chóng, đời sống con người cũng phát triển và được nâng cao hơn. Do đó, đối với các nước phát triển việc luyện tập thể dục thể thao diễn ra theo khoa học và trở thành điều thiết yếu đối với cuộc sống hàng ngày.

Việc tham gia các hoạt động TDTT đem lại cho con người nhiều lợi ích mang tính chất thiết thực giống việc kiểm soát cân nặng, không để tình trạng thừa cân, béo phì, hạn chế các bệnh liên quan tới béo phì và cải thiện tình trạng sức khỏe, trí nhớ. Rèn luyện giáo dục thể chất là nội dung được quan tâm, cần được thực hiện đối với mọi lứa tuổi, mọi người. Việc rèn luyện kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục, thể thao để rèn luyện sức khỏe, giúp phát triển toàn diện về các yếu tố thể lực, sức khỏe, tầm vóc, giáo dục văn hóa thể chất, giúp nâng cao sức khỏe tinh thần, biết cách thích ứng với cuộc sống, xã hội, điều kiện sống và các điều kiện môi trường, học tập, lao động khác.

Việc tham gia các hoạt động TDDT đem lại nhiều lợi ích và có ý nghĩa đặc biệt quan trọng đối với từng giai đoạn phát triển của con người. Những ý nghĩa đó được thể hiện ở nhiều mặt lợi ích như: Rèn luyện thể chất giúp giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực, tầm vóc phù hợp với giới tính, lứa tuổi, giúp sức khỏe cá nhân của mỗi người phát triển khỏe mạnh.

Việc rèn luyện thể chất giúp tạo dựng cơ sở cho sự phát triển năng lực thể chất toàn diện, củng cố sức khỏe và hình thành hệ thống kỹ năng, kỹ xảo. Điều này giúp con người phát triển toàn diện thể lực và các kỹ năng vận động cơ bản, các kỹ năng vận động tự động, sáng tạo, năng lực thể lực như sức mạnh, sức bền.

Rèn luyện thể chất bằng nhiều loại môn thể thao khác nhau đòi hỏi sự nỗ lực của cá nhân về thể chất và ý chí, tinh thần. Điều này còn hữu ích trong việc phát triển phẩm chất đạo đức và nhân cách của con người một cách tự nhiên. Quá trình rèn luyện thể chất sẽ giúp con người rèn luyện ý chí, lòng dũng cảm, tinh thần đồng đội, tính kiên trì, có ý thức tập thể, tinh thần kỷ luật cao,... Do đó, thói quen rèn luyện thể chất là cách giúp xây dựng đời sống văn hóa tinh thần lành mạnh giúp góp phần đẩy lùi tệ nạn xã hội và xây dựng niềm tin, tinh thần lạc quan cho mọi người.

Đối với HSSV khi tham gia các hoạt động TDDT một mặt tăng cường sức khỏe, sống hòa đồng, có tinh thần kỷ luật, học tập tốt thì còn tránh được các tệ nạn xã hội. Vì vậy, rèn luyện TDDT đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần của con người nói chung và HSSV nói riêng. Rèn luyện thể chất có ý nghĩa to lớn đối với việc phát triển, bồi dưỡng nhân tố con người và giúp nâng cao thể lực, hoàn thiện các năng lực thể chất, phát triển trí lực, giáo dục nhân cách, đạo đức, xây dựng lối sống lành mạnh cho HSSV.

2.3. Thực trạng các hoạt động thể dục, thể thao của học sinh sinh viên trong ký túc xá trường Cao đẳng Sư phạm Hòa Bình

2.3.1. Thực trạng về ý thức tham gia các hoạt động TDDT

Ký túc xá nhà trường có diện tích sàn là 2360 m², gồm 01 tòa nhà 4 tầng với 52 phòng, mỗi phòng ở tối đa 8 HSSV. Ký túc xá có đủ diện tích và cơ sở vật chất đáp ứng nhu cầu học tập và sinh hoạt của HSSV. Ký túc xá nhà trường đáp ứng số lượng

416 HSSV. Hàng năm số lượng HSSV ở KTX ngày càng tăng. HSSV ở trong KTX ngoài việc học tập và rèn luyện thì việc tham gia các hoạt động TDTT là rất cần thiết, nhằm nâng cao sức khỏe, tinh thần đoàn kết, rèn luyện kỹ năng sống, kỹ năng mềm cho bản thân. Tại khu KTX có cán bộ trực hành chính, tổ bảo trực 24/7. Cán bộ thường xuyên tuyên truyền, vận động toàn thể HSSV tham gia các hoạt động TDTT và các buổi sáng, buổi chiều.

Mặc dù được tuyên truyền cho HSSV tham hoạt động TDTT, tuy nhiên số lượng HSSV tham gia còn rất hạn chế. Tỷ lệ tham gia các hoạt động TDTT tại khu KTX là rất hạn chế, phần lớn các em HSSV trong thời gian tập luyện TDTT từ 16h30 đến 19h00 các em ở tại KTX để thực hiện các việc cá nhân, lướt điện thoại, tham gia các trang mạng xã hội...

Nhìn chung HSSV tại KTX chưa có ý tham gia các hoạt động TDTT để rèn luyện sức khỏe, rèn luyện các kỹ năng mềm cần thiết cho bản thân. Việc các em không tham gia các hoạt động TDTT không những ảnh hưởng đến sức khỏe mà còn ảnh hưởng việc tu dưỡng đạo đức, lối sống cho bản thân.

2.3.2. Thực trạng về cơ sở vật chất phục vụ các hoạt động TDTT

Nhà trường có diện tích 3,7 ha, trong đó diện tích dành cho các hoạt động TDTT là trên 6000m², bao gồm: 01 nhà đa chức năng diện tích 898m², Sân bóng đá diện tích 2000m², sân bóng rổ 800m², sân bóng chuyền 02 sân; sân cầu lông 02 sân; bàn bóng bàn 02 bộ, đường chạy bộ và các sân thể thao nhỏ.

Nhìn chung số lượng diện tích dành cho các hoạt động TDTT trong nhà trường nói chung và cho HSSV trong KTX nói riêng là rất đa dạng, đáp ứng nhu cầu hoạt động của các em. Tại các sân bãi phục vụ hoạt động thể thao nhà trường trang bị cơ sở vật chất phục vụ các hoạt động TDTT cho HSSV như: Bàn bóng bàn, bóng đá, bóng chuyền, điện chiếu sáng vào buổi tối...

Các sân bãi tập TDTT trong khuôn viên nhà trường, khuôn viên KTX rất thuận lợi cho HSSV luyện tập. Các em có thể tham gia các môn thể thao yêu thích vào thời

gian ngoài giờ lên lớp, các hoạt động TDTT giúp các em rèn luyện sức khỏe và các kỹ năng cần thiết trong môi trường giáo dục.

Tuy nhiên, cơ sở vật chất phục vụ các hoạt động TDTT cho HSSV chưa đa dạng, hiện đại điều này ảnh hưởng đến việc thu hút HSSV tham gia các hoạt động TDTT trong nhà trường nói chung và khu KTX nói riêng.

2.3.3. Thực trạng tổ chức các hoạt động TDTT

Trong quá trình học tập tại KTX nhà trường HSSV được tham gia các hoạt động do Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên nhà trường tổ chức các hoạt động TDTT, trong đó vừa lồng ghép giữa các hoạt động phong trào với các hoạt động tuyên truyền, giáo dục kỹ năng mềm cho sinh viên với các hoạt động TDTT. Trong năm học Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên thường tổ chức các hoạt động TDTT chào mừng các ngày truyền thống như ngày 9/1, ngày 26/3, chào mừng tân HSSV, chào mừng các ngày lễ và kỷ niệm của đất nước, thi đấu giao hữu các môn TDTT với các đơn vị gần nhà trường. Điều này đã tạo động lực cho phong trào TDTT của HSSV khu KTX phát triển.

Tuy nhiên, Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên nhà trường tổ chức các hoạt động TDTT cho HSSV nhà trường nói chung và HSSV khu KTX nói riêng còn hạn chế về số lần tổ chức, chưa đa dạng các hình thức hoạt động, các hoạt động TDTT chưa thường xuyên, liên tục chủ yếu tổ chức vào các ngày kỷ niệm, ngày lễ của đất nước. Điều này làm ảnh hưởng đến tâm lý, phong trào TDTT của HSSV, sau khi kết thúc các giải thi đấu thì phong trào TDTT của HSSV trong khu KTX cũng giảm xuống.

Nhìn chung, HSSV tại KTX chưa thực sự hứng thú với các phong trào TDTT, các em chỉ tham gia đông đủ khi nhà trường, Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên đứng ra tổ chức các hoạt động TDTT, điều này đã chỉ rõ tính thụ động của HSSV khi tham gia các hoạt động TDTT tại khu KTX.

2.4. Các biện pháp thực hiện sáng kiến

2.4.1. Nâng cao ý thức tham gia các hoạt động TDTT cho HSSV trong khu ký túc xá

HSSV trong khu KTX ngoài thời gian học tập trên lớp thì phần lớn thời gian các em ở tại KTX, trong thời gian này các em thực hiện các việc cá nhân như nghỉ ngơi,

nói chuyện, lướt điện thoại, tham gia các trang mạng xã hội... còn thời gian để tham gia các hoạt động TDTT nhằm nâng cao sức khỏe thì rất hạn chế. Điều này cho thấy các em chưa có ý thức tham gia các hoạt động TDTT hoặc tham gia rất hạn chế, chưa tạo thành phong trào TDTT cho toàn thể HSSV đông đảo trong KTX.

Có thể thấy việc hạn chế tham gia các hoạt động TDTT của HSSV trong KTX có nhiều nguyên nhân, nhưng nguyên nhân quan trọng là các em chưa nâng cao ý thức luyện tập TDTT, chưa thấy được vai trò của TDTT đối với sức khỏe. Vì vậy, việc tuyên truyền nâng cao ý thức cho HSSV là rất quan trọng.

Để nâng cao ý thức tham gia các hoạt động TDTT đòi hỏi các cán bộ phụ trách KTX, giáo viên chủ nhiệm, giáo viên bộ môn cùng tuyên truyền, khuyến khích các em tham gia, trong đó vai trò của giáo viên chủ nhiệm là rất quan trọng trong việc nâng cao ý thức của HSSV, đồng thời trong các buổi sinh hoạt lớp, sinh hoạt toàn trường cần lồng ghép việc tuyên truyền các hoạt động TDTT đến toàn thể HSSV, từ đó nâng cao ý thức tập luyện TDTT cho HSSV trong khu KTX

2.4.2. Phát huy vai trò của Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên trong các phong trào TDTT

Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên nhà trường có vai trò rất quan trọng trong việc tổ chức các hoạt động phong trào TDTT cho HSSV trong nhà trường nói chung và khu KTX nói riêng. Trong năm học Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên nhà trường thường kỳ tổ chức các hoạt động TDTT đã thu hút đông đảo HSSV tham gia, tạo ra khí thế sôi nổi trong học tập và rèn luyện sức khỏe góp phần thực hiện thắng lợi sự nghiệp giáo dục và đào tạo của nhà trường.

Có thể thấy, các hoạt động TDTT khi có Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên tham gia tổ chức là thu hút được số lượng đông đảo HSSV, giáo viên tham gia và kết quả hoạt động được nâng cao. Tuy nhiên, các hoạt động TDTT do Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên tổ chức còn hạn chế về số lượng và chất lượng, các hoạt động chủ yếu thực hiện vào các ngày kỷ niệm, ngày lễ, ngày truyền thống... sau đó phong trào lại chìm xuống. Cùng với đó là các hình thức tổ chức chưa đa dạng, phong phú, điều này cũng ảnh hưởng đến hoạt động phong trào TDTT của HSSV.

Để thực hiện hiệu quả các hoạt động TDTT mang tính chất lan tỏa, dài hơi đòi hỏi Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên cần xây dựng kế hoạch hoạt động theo từng quý, từng tháng, từng kỳ và cả năm để hoạt động TDTT được diễn ra liên tục, từ đó hình thành các phong trào, thói quen luyện tập TDTT cho HSSV. Cùng với các hoạt động TDTT thì Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên cần đa dạng hóa các hình thức tổ chức các hoạt động TDTT, mở rộng việc giao lưu văn nghệ, TDTT đối với các đơn vị đóng trên địa bàn như Đoàn Thanh niên phường Dân Chủ, Bộ chỉ huy quân sự Tỉnh, khối trường cao đẳng trên địa bàn góp phần làm cho các hoạt động TDTT nhiều màu sắc, thu hút được đông đảo HSSV tham gia, góp phần rèn luyện sức khỏe, học tập cho HSSV.

2.4.3. Thành lập các Câu lạc bộ TDTT trong nhà trường

Trong việc tổ chức và duy trì các hoạt động TDTT trong khu KTX thì việc thành lập các câu lạc bộ TDTT là rất cần thiết, tạo điều kiện cho HSSV tham gia các môn thể thao mình yêu thích. Việc xây dựng các câu lạc bộ sẽ góp phần đa dạng các hoạt động, các môn thể thao đáp ứng sở thích cho HSSV tham gia.

Hiện tại, nhà trường chưa có các câu lạc bộ TDTT phục vụ HSSV, các hoạt động TDTT trong KTX ngoài giờ lên lớp chủ yếu mang tính tự phát, vì thế số lượng HSSV tham gia còn hạn chế, phong trào TDTT chưa lan tỏa đến toàn thể HSSV khu KTX.

Việc thành lập các câu lạc bộ TDTT là cần thiết, điều này đòi hỏi vai trò tiên phong của Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên trong việc thành lập, duy trì hoạt động các câu lạc bộ TDTT. Trước tiên Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên thành lập các câu lạc bộ TDTT như: câu lạc bộ bóng chuyền, bóng đá, cầu lông, bóng rổ, bóng bàn, trên cơ sở sử dụng sân bãi sẵn có của nhà trường. Khi có các câu lạc bộ do Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên thành lập và chủ trì sẽ thu hút được HSSV tham gia

Các câu lạc bộ hoạt động thường xuyên tại KTX kết hợp với việc giao lưu, giao hữu với các câu lạc bộ, các đơn vị gần trường từ đó hình thành phong trào TDTT rộng khắp, lan tỏa đến toàn thể HSSV nhà trường nói chung và khu KTX nói riêng, góp phần nâng cao công tác học tập và rèn luyện cho HSSV.

2.5. Quá trình áp dụng các biện pháp trên thực tế tại khu ký túc xá

2.5.1. Công tác tuyên truyền tập luyện TDTT tại KTX

Để thực hiện thành công phong trào luyện tập TDTT tại KTX thì vai trò của công tác tuyên truyền là rất quan trọng. Công tác tuyên truyền được thực hiện với nhiều nội dung và hình thức khác nhau, cụ thể như sau;

- Tuyên truyền thông qua loa phát thanh tại KTX: Tại khu KTX vào thời gian các buổi chiều từ 17h00 cán bộ phụ trách KTX thông báo lên loa yêu cầu các em HSSV tại KTX xuống các sân bãi để luyện tập thể thao. KTX thành lập nhóm các trưởng tại KTX và giao nhiệm vụ cho các trưởng phòng có trách nhiệm đôn đốc các thành viên trong phòng tham gia các hoạt động TDTT.

- Tuyên truyền về lợi ích của việc luyện tập TDTT: Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao, sẽ không chỉ tốt cho cơ thể mà còn giúp cải thiện não bộ, tăng cường khả năng hoạt động các chức phận cơ thể giúp giảm stress, giảm nhẹ sự giao thông bất thường của hormone và sự lão hóa của các tế bào, khi chăm chỉ tập luyện sẽ kích thích một loạt các phản ứng có tính chất trẻ hóa và kích thích các tế bào nâng cao sức khỏe cho bản thân.

2.5.2. Công tác phối hợp với ĐTN, HSV trong việc tổ chức các hoạt động TDTT

Trong các hoạt động phong trào nói chung và hoạt động TDTT nói riêng thì Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên có vai trò quyết định đến hiệu quả của các phong trào đó. Việc phối hợp với Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên trong tổ chức các hoạt động TDTT trong khu KTX đem lại hiệu quả cao.

Phòng Hành chính – Tổng hợp đã phối hợp với Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên tổ chức các hoạt động TDTT như: Giải bóng chuyền nam- nữ; giải bóng đá, giải điền kinh, giải kéo co, đẩy gậy; Hoạt động văn nghệ chào mừng tân sinh viên, chào mừng ngày thành lập Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh 26/3, ngày truyền thống HSSV 9/1, giải bóng đá giao hữu với Công an phường Dân Chủ, Đoàn thanh niên phường Dân Chủ; tham gia chuỗi các hoạt động TDTT do phường Dân Chủ tổ chức... điều này đã thu hút được đông đảo HSSV tham gia, tạo ra khí thế cho HSSV học tập và rèn luyện.

Công tác phối hợp với Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên trong việc tổ chức các hoạt động văn nghệ, TDTT cho HSSV còn được thể hiện thông qua các hoạt động

ngoại khóa tại KTX, thời gian ngoài giờ lên lớp các em có thể tham gia các hoạt động TDTT do Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên tổ chức và chỉ đạo, khi tham gia các hoạt động TDTT các em có thể tự do lựa chọn các môn thể thao phù hợp với mình từ đó nâng cao hiệu xuất tập luyện góp phần nâng cao hoạt động TDTT trong khu KTX. Có thể nói, vai trò của Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên trong việc định hướng tổ chức là rất quan trọng góp phần đưa phong trào TDTT tại khu KTX hoạt động ngày càng hiệu quả.

2.5.3. Thành lập các câu lạc bộ TDTT

Để nâng cao ý thức, chất lượng hoạt động TDTT tại KTX thì việc thành lập các câu lạc bộ là rất cần thiết, nó thúc đẩy phong trào vào chiều sâu, từ đó thu hút được nhiều HSSV tham gia. Hiện tại, trong khu KTX chưa thành lập được các CLB TDTT để đáp ứng nhu cầu luyện tập TDTT cho các em. Việc chưa có các CLB làm cho việc luyện tập TDTT chưa thu hút được nhiều HSSV tham gia, các em chủ yếu tập theo nhóm, số lượng tham gia còn hạn chế.

Thành lập các câu lạc bộ trong khu KTX sẽ khơi dậy phong trào luyện tập cho HSSV. Để đáp ứng yêu cầu Phòng Hành chính - Tổng hợp đã phối hợp với Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên nhà trường sẽ thành lập các câu lạc bộ sau; CLB bóng chuyền, Cầu lông, Bóng đá, CLB võ thuật. Các câu lạc bộ này sẽ hoạt động thường xuyên vào các khung giờ ngoài giờ lên lớp, đặc biệt là khung giờ từ 17h00 đến 19h30 đây là thời gian thích hợp để luyện tập TDTT.

Các câu lạc bộ hoạt động tự nguyện, trên cơ sở đáp ứng được sở thích của nhiều HSSV từ các câu lạc bộ này HSSV có thể tham gia luyện tập dưới sự chỉ đạo của chủ nhiệm câu lạc bộ và Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên.

Việc thành lập và duy trì hoạt động của các câu lạc bộ TDTT trong khu KTX là nòng cốt để duy trì, thu hút HSSV hăng say tham gia luyện tập. Trong khi tập luyện các câu lạc bộ thường xuyên giao lưu, học hỏi lẫn nhau từ đó xây dựng được khối đại đoàn kết cho sinh viên cũng như xây dựng kỹ năng mềm, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục và đào tạo của nhà trường.

2.6. Kết quả đạt được

2.6.1. Về nhận thức

Khi áp dụng các biện pháp đã nâng cao ý thức tham gia các hoạt động TDTT của HSSV trong KTX, cụ thể như sau;

Thứ nhất: HSSV đã thấy được tầm quan trọng của việc rèn luyện TDTT đối với sức khỏe của bản thân, Khi tập luyện thể thao chính bản thân bạn nâng cao hơn sự tự tin, thích nghi dễ dàng với môi trường xung quanh nhanh hơn. Tập luyện nhiều sẽ giúp cơ thể ngày càng khỏe mạnh, dẻo dai hơn và tràn đầy sức sống. Chính điều này làm cho HSSV cảm nhận được những thiếu sót mà bản thân còn thiếu để từ đó có thời gian cải thiện và sửa đổi, trở nên tự tin và mạnh dạn hơn nhiều. Một số HSSV có thân hình nặng nề thiếu tự tin về hình thể của mình thì các bài tập thể thao giúp họ cải thiện vóc dáng hiệu quả. Điều này giúp các em có thể thoải mái diện trang phục yêu thích và sống với đam mê của chính mình. Chơi thể thao thì tinh thần trở nên mãnh liệt thúc đẩy sự hưng phấn giúp cho HSSV tự tin hơn trong cuộc sống, giao tiếp hằng ngày, thúc đẩy sự tự tin, học tập hiệu quả hơn.

Thứ hai: Khi tham gia luyện tập TDTT thì HSSV hình thành sự đoàn kết, kỹ năng giao tiếp, kỹ năng mềm cho HSSV, chỉ khi tham gia các hoạt động tập thể, hoạt động phong trào thì HSSV mới thấy được nhiều giá trị của bản thân, bạn bè, tiếp thu được nhiều điều hay, lẽ phải từ đó hoàn thiện bản thân hơn trong môi trường giáo dục hiện nay.

2.6.2. Về thực tế

Trên cơ sở áp dụng các biện pháp để nâng cao hiệu quả tham gia các hoạt động TDTT cho HSSV trong KTX đã có những chuyển biến tích cực, cụ thể như sau:

Thứ nhất: số lượng HSSV tham gia các hoạt động TDTT tại khu KTX đã tăng lên về số lượng và chất lượng, Các buổi chiều thu hút được nhiều HSSV tham gia, thời gian tham gia nhiều nhất là vào khung từ 17h00 đến 19h00.

Thứ hai: số lượng các môn thể thao các em tham gia cũng nhiều hơn, số lượng đông hơn đặc biệt là các môn thể thao tập thể như bóng chuyền, bóng đá, cầu lông, điền kinh, võ thuật. Ngoài ra các môn thể thao khác cũng được các em tham gia, điều này cho thấy HSSV rất có nhu cầu luyện tập TDTT khi đó các điều kiện phù hợp các em tham gia nhiều hơn, hiệu quả hơn

2.7. Đánh giá sáng kiến

2.7.1. Tính mới, tính cải tiến của sáng kiến

Sáng kiến nâng cao nhận thức cho HSSV về lợi ích của việc tham gia các hoạt động TDTT, Khơi dậy tinh thần luyện tập TDTT cho HSSV.

2.7.2. Tính hiệu quả của sáng kiến

Áp dụng sáng kiến vào thực tế của HSSV trong KTX đã thấy được những hiệu quả nhất định khi thu hút được số lượng HSSV tham gia ngày càng nhiều hơn.

2.7.3. Khả năng áp dụng của sáng kiến.

Áp dụng đồng bộ các biện pháp của sáng kiến sẽ góp phần nâng cao ý thức, hiệu quả tham gia các hoạt động TDTT cho HSSV trong khu KTX. Tập luyện thể dục thể thao đối với mọi người nói chung và với HSSV nói riêng không chỉ tốt cho cơ thể mà còn giúp trí óc và tâm trạng được cải thiện. Tập luyện thể thao sẽ giúp tim, phổi và cơ bắp phát triển. Trái tim là một khối cơ bắp lớn và khi luyện tập thể thao đồng nghĩa với việc sở hữu được một quả tim khỏe mạnh hơn. Các hoạt động như chơi bóng chuyền, bóng rổ, chạy, nhảy dây.. là những hoạt động giúp tim mạnh khỏe. Một số HSSV hiện nay sử dụng rất nhiều thời gian vào việc lướt điện thoại và các phương tiện truyền thông như tivi, băng đĩa, máy tính và game, điều này ảnh hưởng cả về thể chất và tinh thần cho HSSV.

Việc nâng cao ý thức của HSSV tham gia vào các hoạt động TDTT là rất cần thiết, điều này giúp các em vừa rèn luyện sức khỏe đồng thời tránh xa việc sử dụng điện thoại. Có thể nói, việc nâng cao ý thức, trách nhiệm của HSSV tham gia vào luyện tập TDTT đúng như lời Bác Hồ căn dặn: "Muốn lao động sản xuất tốt, công tác và học tập tốt thì cần có sức khỏe. Muốn giữ sức khỏe thì nên thường xuyên tập thể dục, thể thao. Vì vậy, chúng ta nên phát triển phong trào thể dục, thể thao cho rộng khắp" đến toàn thể nhân dân và học sinh sinh viên.

3.2. Kết luận, đề xuất/ kiến nghị

3.2.1. Kết luận

Luyện tập TDTT trong nhà trường có ý nghĩa to lớn trong việc phát huy và bồi dưỡng nhân tố con người. Đồng thời góp phần nâng cao thể lực, nhân cách, đạo đức lối sống lành mạnh, làm phong phú đời sống văn hóa tinh thần và phát huy tinh thần cho HSSV. Việc tổ chức các hoạt động TDTT trong nhà trường nói chung và trong

khu KTX nói riêng là một hoạt động tập thể tích cực, giúp cho không khí nhà trường tươi vui, lành mạnh, ngoài ra tạo điều kiện để các em học sinh thư giãn đầu óc, cải thiện trí nhớ hồi phục năng lượng, giảm sự căng thẳng, và hồi phục sức khỏe.

Có thể thấy, khi HSSV tham gia các hoạt động TDDT giúp các em HSSV không chỉ rèn luyện thể chất và thể lực cho cơ thể mà còn có tác dụng rất lớn đối với việc thúc tiến và nâng cao các hoạt động của não, ngoài ra tập luyện thể dục thường xuyên còn thúc đẩy quá trình sinh trưởng và phát triển toàn diện ở thanh thiếu niên, nâng cao năng lực hoạt động cơ bản của con người góp phần nâng cao đời sống tinh thần của các em HSSV từ đó góp phần tích cực trong việc nâng cao chất lượng giáo dục, đào tạo và rèn luyện sức khỏe đáp ứng nhu cầu học tập trong nhà trường.

3.2.2. Đề xuất, kiến nghị

a. Đối với phòng Hành chính- Tổng hợp

Tăng cường công tác tuyên truyền, phát thanh vào các buổi chiều trong tuần để vận động HSSV tại KTX cùng tham gia vào các hoạt động TDDT, đồng thời quy định thời gian HSSV phải tham gia tập luyện TDDT. Đồng thời lấy việc tham gia các hoạt động TDDT để xếp loại HSSV hàng tháng, học kỳ từ đó sẽ nâng cao ý thức, trách nhiệm của HSSV tham gia các hoạt động TDDT trong khu KTX đạt hiệu quả.

b. Đối với Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên

Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên tiếp tục phát huy vai trò nòng cốt trong việc triển khai và thực hiện các hoạt động TDDT cho HSSV, trong đó việc duy trì và phát triển các câu lạc bộ thể thao, đa dạng hóa các hình thức tổ chức để thu hút HSSV. Lấy việc tham gia các hoạt động TDDT của HSSV làm tiêu chí xếp loại đoàn viên, khuyến khích những HSSV nhiệt tình tham gia góp phần nâng cao phong trào luyện tập TDDT cho HSSV.

c. Đối với giáo viên chủ nhiệm

Giáo viên chủ nhiệm có vai trò rất quan trọng trong việc phát động HSSV tham gia các phong trào nói chung và phong trào luyện tập TDDT nói riêng. Giáo viên chủ nhiệm cần bám sát các hoạt động của lớp, định hướng các hoạt động của lớp. Khi giáo viên chủ nhiệm tham gia vào các hoạt động cùng với HSSV thì các hoạt động hiệu quả

hơn, từ đó góp phần phát triển phong trào TDTT góp phần nâng cao sức khỏe, tinh thần đoàn kết cho HSSV trong nhà trường nói chung và khu KTX nói riêng.

XÁC NHẬN CỦA ĐƠN VỊ

NHÓM TÁC GIẢ

Nguyễn Thành Hưng

Lê Thị Hồng Hải

Đỗ Khắc Sơn

DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Thủ tướng Chính phủ (2016), Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 phê duyệt Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025.
- [2]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quy định về tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho HSSV ban hành theo Quyết định số 23/2008/TTBGDDĐT ngày 23/12/2008.
- [3]. Nguyễn Duy Quyết, Lê Văn Lãm (2020), Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao, Nxb Thể thao và Du lịch, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), Lý luận và phương pháp thể dục thể thao, Nxb TDTT Hà Nội.
- [6]. Chỉ thị số 42-CT/TW của Ban bí thư trung ương Đảng về “Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng đối với công tác giáo dục lý tưởng cách mạng, đạo đức, lối sống văn hóa cho thế hệ trẻ giai đoạn 2015 - 2030”.
- [6]. Chỉ thị 03-CT/TW của Bộ Chính trị (khóa XI) về “Tiếp tục đẩy mạnh việc học tập và làm theo tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh”.