

ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN HỌC MÔN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Lã Huy Hoàng¹

Tóm tắt: Đề tài sử dụng các phương pháp thường qui trong lĩnh vực Thể dục thể thao nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa và đề xuất được 6 giải pháp phù hợp nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên học môn Điền kinh trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Ứng dụng các giải pháp lựa chọn vào kiểm nghiệm thực tế đánh giá hiệu quả đã có kết quả rõ rệt ở ngưỡng thống kê cần thiết $P < 0.05$.

Từ khóa: Giải pháp, Hoạt động, Thể dục Thể thao ngoại khóa, Thể lực, Sinh viên năm thứ nhất, trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

Summary: Using routine methods in the field of physical education and sports, the research has evaluated the current status of extracurricular physical education and sports activities and proposed 6 appropriate solutions to improve physical fitness for first-year students. First in Athletics at Hanoi University of Physical Education and Sports. Applying selected solutions to practical testing to evaluate effectiveness has had clear results at the necessary statistical threshold $P < 0.05$.

Keywords: Solutions, Activities, Extracurricular Sports, Physical Fitness, First year student, Hanoi University of Physical Education and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Điền kinh là một trong các môn thể thao được Bộ giáo dục và Đào tạo tổ chức thi đấu hàng năm cho sinh viên các Học viện, các trường ĐH, CĐ khu vực Hà Nội và toàn quốc. trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao (ĐHSP TDTT) Hà Nội đã quan tâm tới việc phát triển phong trào hoạt động Thể dục Thể thao (TDTT) ngoại khóa tạo sân chơi lành mạnh và tăng cường thể lực cho sinh viên, song trong thực tế hiện nay hoạt động TDTT Ngoại khóa đang còn nhiều hạn chế, đặc biệt là việc tham gia tập luyện môn Điền kinh. Một trong những nguyên nhân cơ bản là do các em là sinh viên năm thứ nhất mới chuyển lên bậc học đại học là: Việc tập luyện còn mang tính thụ động chưa được quan tâm đúng mức từ nhiều yếu tố, các em kiếm việc làm thêm trong thời gian trống tiết học, việc áp dụng các giải pháp chưa được nghiên cứu trên cơ sở khoa học, e ngại tham gia hoạt động phong trào ngoại khóa ... Vì vậy, hoạt

động TDTT ngoại khóa để nâng cao thể lực chung cho sinh viên học môn Điền kinh của nhà trường là rất cần thiết định hướng lâu dài.

Tuy nhiên, trên thực tế hiện nay vẫn chưa có tác giả hay nghiên cứu nào tìm ra các giải pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên học môn Điền kinh của Nhà trường để góp phần nâng cao chất lượng môn học cũng như quá trình đào tạo đáp ứng yêu cầu chuẩn đầu ra như hiện nay.

Phân tích tầm quan trọng và tính cấp thiết của vấn đề, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Đề xuất giải pháp hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên học môn Điền kinh trường ĐHSP TDTT Hà Nội”.

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

1. Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn giải pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên học môn Điền kinh trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn cán bộ, giảng viên bộ môn Điền kinh của nhà trường và một số trường ĐH có ngành GDTC trên địa bàn Hà Nội bằng phiếu hỏi, đề tài đã tổng hợp được 8 giải pháp cho đối tượng nghiên cứu. Các giải pháp đạt từ 80% số phiếu tán thành trở lên được đưa vào ứng dụng. Kết quả đã được lựa chọn cụ thể là:

Giải pháp 1. Nâng cao nhận thức của sinh viên về công tác GDTC và hoạt động TDTT ngoại khóa.

Giải pháp 2. Thành lập câu lạc bộ TDTT có sự hướng dẫn của giảng viên tổ chức hoạt động.

Giải pháp 3. Nâng cao tinh thần trách nhiệm của cán bộ quản lý sinh viên trong công tác HLTL và hoạt động TDTT ngoại khóa.

Giải pháp 4. Có chính sách ưu tiên cho cán bộ, giảng viên, sinh viên tích cực trong phong trào TDTT.

Giải pháp 5. Mở rộng tăng cường hoạt động thi đấu thể thao trong học viên, xây dựng đội tuyển cho nhà trường.

Giải pháp 6. Đảm bảo cơ sở vật chất, kinh phí phục vụ hoạt động TDTT ngoại khóa.

2.2. Ứng dụng, đánh giá hiệu quả các giải pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên học môn Điền kinh trường ĐHSP TDTT Hà Nội

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm: Sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

Thời gian thực nghiệm: Là 6 tháng, bắt đầu từ tháng 01/2020 đến tháng 6/2020.

Đối tượng thực nghiệm: Gồm 187 sinh viên năm thứ nhất (Khóa 52ĐH) trường ĐHSP TDTT Hà Nội và được chia thành 2 nhóm: Nhóm đối chứng bao gồm 195 sinh viên năm thứ nhất từ các lớp A1 đến lớp A6, B1, B2 (nhóm này tập luyện ngoại khóa theo hình thức cũ của Khoa/bộ môn đang được triển khai sử dụng tại Nhà trường); Nhóm thực nghiệm gồm

194 sinh viên năm thứ nhất từ các lớp A7 đến lớp A12, B3 (nhóm này tập luyện như hình thức cũ của Khoa/bộ môn và có thêm các giải pháp của đề tài đã lựa chọn).

Hai nhóm được tổ chức với điều kiện CSVC, dụng cụ tập luyện, sân bãi, thời gian tập luyện như nhau và các đối tượng tương đối đồng đều về lứa tuổi, trình độ thể lực cũng như điều kiện thực hiện tương đối đồng nhất về trình độ giảng viên giảng dạy, huấn luyện và học tập theo tiến độ chương trình đào tạo hiện tại của Nhà trường.

Nội dung thực nghiệm: Ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn của đề tài trong thực tế và đánh giá hiệu quả.

Công tác kiểm tra, đánh giá: Đánh giá mức độ phát triển thể lực của sinh viên đề tài đã sử dụng 05 test theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của Bộ GD&ĐT qui định tại Quyết định số 53/2008. Kiểm tra đánh giá tiến hành ở 2 thời điểm: Trước và sau thực nghiệm.

Ngoài ra, đề tài theo dõi tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa TDTT thường xuyên, không thường xuyên và không tập của nhóm đối chứng và thực nghiệm, đồng thời so sánh sự khác nhau về tỷ lệ giữa hai nhóm để đánh giá hiệu quả các giải pháp của đề tài.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Thời điểm trước thực nghiệm

Tiến hành so sánh tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa TDTT của hai nhóm. Kết quả trình bày tại bảng 1.

Kết quả tại bảng 1 cho thấy: Ở thời điểm trước thực nghiệm, so sánh tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa TDTT ở tất cả các nội dung môn Điền kinh của hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm) là tương đương nhau thể hiện ở $\chi^2_{\text{tính}} < \chi^2_{\text{bảng}}$ với ngưỡng $P > 0.05$.

Đề tài đã tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của 2 nhóm theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực tại Quyết định 53/2008 của Bộ GD&ĐT quy định. Ở đây, đề tài chỉ tiến hành kiểm tra và so sánh thể lực của những sinh viên có tham gia tập luyện ngoại khóa TDTT (thường xuyên và không thường xuyên) của môn Điền kinh. Kết quả trình bày tại bảng 2.

Kết quả tại bảng 2 cho thấy: Ở thời điểm

Bảng 1. So sánh tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa môn Điền kinh của hai nhóm trước thực nghiệm (n_{nam} = 102; n_{nữ} = 85)

TT	Phân loại	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng		So sánh	
		m _i	%	m _i	%	χ ²	P
1	Tập luyện ngoại khóa TDTT thường xuyên (từ 3 buổi/tuần trở lên, mỗi buổi từ 30 phút trở lên)	36	18.46	37	19.07	0.223	>0.05
2	Tập luyện ngoại khóa TDTT không thường xuyên (tập ít nhất 1 buổi/tuần)	75	38.46	78	40.21		
3	Không tập luyện ngoại khóa TDTT	84	43.08	79	40.72		

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực cho sinh viên năm thứ nhất của hai nhóm trước thực nghiệm (n_{nam} = 102; n_{nữ} = 85)

TT	Nội dung kiểm tra	Giới tính	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		Sự khác biệt	
				Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	t	P
1	Nằm ngửa gập bụng 30s (l)	Nam	≥13	12,25±0,92	12,61±0,88	1,434	>0,05
		Nữ	≥12	11,64±0,88	11,95±0,83	1,191	>0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	≥191	184,22±13,79	188,6±13,37	1,805	>0,05
		Nữ	≥147	135,80±10,24	139,07±9,94	1,356	>0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	Nam	≤6,20	6,55±0,43	6,47±0,40	1,289	>0,05
		Nữ	≤7,10	7,90±0,58	6,99±0,52	1,147	>0,05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam	≤12,80	13,20±0,99	12,62±0,93	1,402	>0,05
		Nữ	≤13,40	14,91±1,03	13,72±0,95	1,062	>0,05
5	Chạy tùy sức 5 phút m)	Nam	≥910	838,04±62,5	857,74±61,9	1,327	>0,05
		Nữ	≥790	673,96±50,34	670,05±48,98	1,808	>0,05

Bảng 3. So sánh tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa môn Điền kinh của hai nhóm sau thực nghiệm ($n_{\text{nam}} = 102$; $n_{\text{nữ}} = 85$)

TT	Nội dung kiểm tra	Giới tính	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		Sự khác biệt	
				Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	t	P
1	Nằm ngửa gập bụng 30s (l)	Nam	≥ 13	12,25 \pm 0,92	12,61 \pm 0,88	2,234	<0,05
		Nữ	≥ 12	11,64 \pm 0,88	11,95 \pm 0,83	2,091	<0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	≥ 191	184,22 \pm 13,79	188,6 \pm 13,37	2,205	<0,05
		Nữ	≥ 147	135,80 \pm 10,24	139,07 \pm 9,94	2,056	<0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	Nam	$\leq 6,20$	6,55 \pm 0,43	6,47 \pm 0,40	2,189	<0,05
		Nữ	$\leq 7,10$	7,90 \pm 0,58	6,99 \pm 0,52	2,147	<0,05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam	$\leq 12,80$	13,20 \pm 0,99	12,62 \pm 0,93	2,102	<0,05
		Nữ	$\leq 13,40$	14,91 \pm 1,03	13,72 \pm 0,95	2,002	<0,05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	≥ 910	838,04 \pm 62,5	857,74 \pm 61,9	2,237	<0,05
		Nữ	≥ 790	673,96 \pm 50,34	670,05 \pm 48,98	2,088	<0,05

trước thực nghiệm, kết quả kiểm tra thể lực của hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm) không có sự khác biệt về ý nghĩa thống kê ở cả 5 test kiểm tra, thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P > 0,05$, chứng tỏ trước thực nghiệm, trình độ thể lực của học viên ở cả hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm) là tương đương nhau. Hay nói cách khác, sự phân nhóm là hoàn toàn khách quan.

Thời điểm sau thực nghiệm

Sau 6 tháng ứng dụng các giải pháp đã được lựa chọn của đề tài, chúng tôi tiếp tục tiến hành so sánh tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa TDTT và trình độ thể lực của sinh viên ở cả hai nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 3 và bảng 4.

Kết quả tại bảng 3 cho thấy: Sau thực nghiệm tỷ lệ sinh viên tham gia hoạt động ngoại khóa TDTT thường xuyên, không thường xuyên và không tập luyện ngoại khóa TDTT của hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm) đã có sự khác biệt và có ý nghĩa thống kê thể hiện với $\chi^2_{\text{tính}} > \chi^2_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0,05$. Chứng tỏ, các giải pháp lựa chọn của đề tài đã đạt được hiệu quả cao trong

việc phát triển phong trào ngoại khóa TDTT nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên học môn Điền kinh trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Đề tài tiếp tục so sánh trình độ thể lực của 2 nhóm theo Quyết định 53/2008 của Bộ GD&ĐT. Số lượng sinh viên kiểm tra đồng nhất với số lượng đã dự kiểm tra ở thời điểm trước thực nghiệm.

Kết quả bảng 4 cho thấy: Sau 6 tháng áp dụng các giải pháp mà đề tài đã lựa chọn, trình độ thể lực của sinh viên nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê thể hiện với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0,05$. Như vậy, các giải pháp đã lựa chọn của đề tài có ảnh hưởng tốt trong việc phát triển thể lực chung cho sinh viên học môn Điền kinh trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 06 giải pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực môn Điền kinh cho học viên năm thứ nhất trường ĐHSP TDTT và xây dựng được nội dung cụ thể cho từng giải pháp.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực cho sinh viên năm thứ nhất của hai nhóm sau thực nghiệm ($n_{\text{nam}} = 102$; $n_{\text{nữ}} = 85$)

TT	Nội dung kiểm tra	Giới tính	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		Sự khác biệt	
				Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	T	P
1	Nằm ngửa gập bụng 30s (l)	Nam	≥ 13	12,25 \pm 0,92	12,61 \pm 0,88	2,234	<0,05
		Nữ	≥ 12	11,64 \pm 0,88	11,95 \pm 0,83	2,091	<0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	≥ 191	184,22 \pm 13,79	188,6 \pm 13,37	2,205	<0,05
		Nữ	≥ 147	135,80 \pm 10,24	139,07 \pm 9,94	2,056	<0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	Nam	$\leq 6,20$	6,55 \pm 0,43	6,47 \pm 0,40	2,189	<0,05
		Nữ	$\leq 7,10$	7,90 \pm 0,58	6,99 \pm 0,52	2,147	<0,05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam	$\leq 12,80$	13,20 \pm 0,99	12,62 \pm 0,93	2,102	<0,05
		Nữ	$\leq 13,40$	14,91 \pm 1,03	13,72 \pm 0,95	2,002	<0,05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	≥ 910	838,04 \pm 62,5	857,74 \pm 61,9	2,237	<0,05
		Nữ	≥ 790	673,96 \pm 50,34	670,05 \pm 48,98	2,088	<0,05

Qua ứng dụng và đánh giá hiệu quả các giải pháp đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu có sự khác biệt rõ rệt với ý nghĩa thống kê cần thiết thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0,05$ trong việc phát triển thể lực cũng như thu hút học viên tham gia tập luyện TĐTT ngoại khóa.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban chấp hành trung ương Đảng (2013), *Nghị quyết hội nghị lần thứ VIII, Ban chấp hành TW Đảng khóa XI về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo*.
2. Phạm Đình Bẩm (1996), *Giáo trình quản lý Thể dục thể thao*, Nxb TĐTT Hà Nội.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT quy định về việc đánh giá xếp loại thể lực cho học sinh, sinh viên*.
4. Lưu Quang Hiệp (2000), *Sinh lý học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

5. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

6. Nguyễn Toàn, Phạm Danh Tôn (1993), *Lí luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTTx Hà Nội.

7. Nguyễn Đức Văn (1986), *Toán thống kê*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Trích nguồn: Đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường (2020), “Đề xuất giải pháp hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên học môn Điền kinh trường ĐHSP TĐTT Hà Nội”. ThS. Lã Huy Hoàng.

Ngày nhận bài: 28/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.