

LỰA CHỌN BIỆN PHÁP HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LAO ĐỘNG – XÃ HỘI

ThS. Lê Thị Chung Hiếu¹; ThS.Vũ Ngọc Thành²

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu để tài lựa chọn 5 biện pháp áp dụng vào hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên trường Đại học Lao động - xã hội đảm bảo tính khoa học, độ tin cậy. Bước đầu ứng dụng 5 biện pháp đã lựa chọn cho thấy phát huy tác dụng có hiệu quả tốt trong việc nâng cao thể lực cho sinh viên. Tính hiệu quả của các biện pháp thể hiện rõ ở sự tăng trưởng thể lực của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng cả sinh viên nam và nữ thể hiện ở $t_{\text{thực nghiệm}} > t_{\text{đối chứng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Từ khóa: Biện pháp, hoạt động, thể dục thể thao ngoại khóa, thể lực, sinh viên, trường Đại học Lao động - xã hội.

Abstract: Using research methods to select 5 measures to apply to extracurricular sports activities to improve physical fitness for students of the University of Labor and Social Affairs to ensure scientificness, reliability. Initially, the application of 5 selected measures showed that they had good effects in improving physical fitness for students. The effectiveness of the measures shown in the physical growth of the experimental group was higher than that of the control group, both male and female students as shown in the spreadsheet at the probability threshold $p < 0.05$.

Keywords: Measures, activities, extra-curricular sports, physical strength, students, University of Labor - Social Affairs.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác Giáo dục thể chất (GDTC) và hoạt động Thể dục thể thao (TDTT) nói chung hay hoạt động TDTT ngoại khóa trong nhà trường các cấp là một mặt giáo dục quan trọng trong sự nghiệp Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT), góp phần thực hiện mục tiêu: Nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài cho đất nước.

Hiện nay các trường đại học, cao đẳng đều có xu hướng phát triển mô hình đa dạng hóa loại hình đào tạo. Với sự phát triển mạnh mẽ về số lượng sinh viên (SV), vấn đề đảm bảo chất lượng giáo dục, trong đó có GDTC đang đứng trước những thách thức to lớn. Đứng trước tình hình đó, trong nhiều năm qua GD&ĐT đã tập chung chỉ đạo các cơ sở giáo dục trong toàn quốc cải tiến nội dung, phương pháp giảng dạy nhằm phát triển, nâng cao chất lượng GDTC và thể thao trường học. Thông qua các phong trào, các cuộc vận động mang tính xã hội rộng lớn thì mỗi cán bộ giảng viên đã phải tự đặt ra mục tiêu phấn đấu để nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ và bản lĩnh chính trị đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp phát triển giáo dục trong thời kỳ hội nhập quốc tế.

Thời gian gần đây công tác GDTC trường Đại học Lao động - Xã hội (ĐHLĐ-XH) đã được quan

tâm khá toàn diện cả về nội dung, hình thức, tổ chức giảng dạy và thi đấu, hiệu quả hoạt động ngoại khóa đã tăng theo từng năm học. Tuy nhiên việc tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa của nhà trường vẫn còn gặp nhiều khó khăn, chưa tương xứng với tiềm năng sẵn có và đạt hiệu quả chưa cao. Chính vì vậy, tác động các biện pháp nâng cao thể lực cho SV thông qua hoạt động thể thao ngoại khóa là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

Trong quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.2.1. Thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của SV trường ĐHLĐ-XH

Để tìm hiểu tầm quan trọng, nhu cầu và các yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động TDTT ngoại khóa của SV trường ĐHLĐ-XH, đề tài tiến hành qua hình thức phỏng vấn bằng phiếu hỏi. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1

Kết quả bảng 1 cho thấy:

- Về tầm quan trọng của tập luyện TDTT ngoại khóa: Qua phỏng vấn 270 SV cho thấy: Có 39 người, chiếm 14,44% số người cho rằng tập luyện TDTT ngoại khóa là rất quan trọng; 82 người chiếm

1. Trường Đại học Lao động - xã hội

2. Trường Cao đẳng Y tế Quảng Ninh

30,37% tổng số người cho rằng tập luyện TDTT ngoại khóa là quan trọng, tuy nhiên, có tới 149 người, chiếm 55,19% số người phỏng vấn cho rằng tập luyện TDTT là không quan trọng. Chính những sai lầm về tầm quan trọng của tập luyện TDTT ngoại khóa là một trong những nguyên nhân chính hạn chế việc tập luyện TDTT ngoại khóa của SV Trường .

- Về những yếu tố ảnh hưởng tới việc tập luyện TDTT ngoại khóa: đại đa số các ý kiến cho rằng nguyên nhân lớn nhất ảnh hưởng tiêu cực tới việc tập luyện TDTT ngoại khóa là không có giáo viên hướng dẫn (chiếm 69,63%). Các nguyên nhân khác như không có thời gian, không đủ điều kiện sân bãi, dụng cụ có ý kiến lựa chọn ít hơn.

- Về nhu cầu tham gia tập luyện TDTT ngoại

khóa: Đa số SV được hỏi đều trả lời sẵn sàng tham gia học tập ngoại khóa chiếm 55,19%, còn một số ít không quan tâm lắm chiếm 17,78%, còn lại là số SV vì nhiều lý do mà không thích tham gia hoạt động ngoại khóa chiếm 27,03%.

2.2.2. Nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của SV trường ĐHLĐ-XH.

Kết quả bảng 1 cho ta thấy được tầm quan trọng của công tác tập luyện TDTT ngoại khóa cho SV trường ĐHLĐ-XH, song để tổ chức được hoạt động ngoại khóa có hiệu quả thì việc cần thiết phải xác định được nhu cầu tập luyện theo các hình thức hoạt động gắn với môn thể thao cụ thể. Để làm được điều này, đề tài tiến hành điều tra trên 88 SV khóa 2020; 90 SV khóa 2021; 92 SV khóa 2022 (tổng số là 270

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn SV trường ĐHLĐ-XH về tầm quan trọng và nhu cầu hoạt động TDTT ngoại khóa

TT	Nội dung phỏng vấn	Khóa 2019 (n=88)		Khóa 2020 (n=90)		Khóa 2021 (n=92)		Tổng cộng (n=270)		
		Số chọn	Tỷ lệ %	Số chọn	Tỷ lệ %	Số chọn	Tỷ lệ %	Số chọn	Tỷ lệ %	
1	Tầm quan trọng của TDTT ngoại khóa?									
	Rất quan trọng	12	13.63	13	14.00	14	15.21	39	14.44	
	Quan trọng	26	29.54	28	31.11	28	30.34	82	30.37	
	Không quan trọng	50	56.81	49	54.44	50	54.35	149	55.19	
2	Yếu tố nào ảnh hưởng đến việc tập luyện TDTT ngoại khóa?									
	Không có giáo viên hướng dẫn	65	73.86	63	70.00	60	65.22	188	69.63	
	Không có thời gian	13	14.77	14	15.56	19	20.65	46	17.04	
	Không có đủ điều kiện sân bãi, dụng cụ	10	11.36	13	14.44	13	14.13	36	13.03	
3	Bạn có nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa không?									
	Có	50	56.82	48	53.33	51	55.43	149	55.19	
	Không có ý kiến	12	13.64	19	21.11	17	18.48	48	17.78	
	Không	26	29.54	23	25.56	24	26.09	73	27.03	

Bảng 2. Nhu cầu tập luyện các môn TDTT ngoại khóa của SV trường ĐHLĐ-XH.

TT	Môn thể thao	Khóa 2019 (n=88)		Khóa 2020 (n=90)		Khóa 2021 (n=92)		Tổng cộng (n=270)	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Bóng đá	20	22.73	22	24.44	24	26.09	66	24.44
2	Đá cầu	19	21.59	15	16.67	12	13.04	46	17.04
3	Cầu lông	23	26.14	21	23.33	19	20.65	63	23.33
4	Khiêu vũ thể thao	15	17.05	12	13.33	17	18.48	44	16.30
5	Võ thuật	8	09.09	15	16.67	16	17.39	39	14.44
6	Bóng bàn	3	03.40	5	05.56	4	04.35	12	04.44

SV). Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 2

Kết quả bảng 2 cho thấy: Cả 06 môn thể thao đề tài đưa ra phỏng vấn đều được các em SV lựa chọn để tập luyện TDTT ngoại khóa, trong đó môn Bóng đá có 66 người chiếm tỷ lệ 24,44%; Môn Đá cầu có 46 người chiếm 17,04%; Môn Cầu lông có 63 người chiếm 23,33%; Môn Khiêu vũ TT có 44 người chiếm tỷ lệ 16,30%; Môn Võ thuật có 39 người chiếm tỷ lệ 14,44%; môn Bóng bàn có 12 người chiếm tỷ lệ 4,44%. Từ những kết quả nhận xét trên có thể thấy rằng nhu cầu tập luyện thể thao của các em SV 3 khóa: 2019, 2020, 2021 là rất phong phú.

2.3. Lựa chọn biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho SV trường ĐHLĐ-XH

Căn cứ vào chương trình GDTC mà GD&ĐT ban hành và các hoạt động ngoại khóa dành cho SV trường Cao đẳng, Đại học hiện nay. Căn cứ vào mục đích yêu cầu của các hoạt động ngoại khóa cho SV cao đẳng, Đại học hiện nay.

Từ những cơ sở lý luận trên, qua phân tích thực trạng công tác tổ chức, quản lý công tác GDTC cho SV trường ĐHLĐ-XH trong thời gian qua, qua tham khảo các tài liệu có liên quan, chúng tôi đã tiến hành lựa chọn và đề xuất một số biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho SV trường ĐHLĐ-XH.

Với mục đích tìm hiểu cơ sở thực tiễn của các biện pháp đã lựa chọn, đề tài đã tiến hành tham khảo ý kiến và phỏng vấn bằng phiếu hỏi đối với các chuyên gia, giáo viên thể dục của các Trường CĐ, ĐH trong thành phố Hà Nội với quy ước chỉ chọn những biện pháp lựa chọn phải đạt trên 90% ý kiến ở mức cần và rất cần thiết. Kết quả được trình bày tại bảng 3

Từ kết quả bảng 3 cho thấy 5/6 biện pháp mà chúng tôi đã lựa chọn để đưa ra đều được đa số các ý kiến trả lời lựa chọn trên 90% ý kiến ở mức cần và rất cần thiết đó là: biện pháp 1 ở mức 75,00% rất cần và 16,67% cần, biện pháp 2 chiếm 79,17% rất cần và 16,67% cần, biện pháp 3 chiếm 66,67% và 29,17% cần, biện pháp 4 chiếm 62,50% rất cần và 33,33 % cần, biện pháp 5 chiếm 70,83% rất cần, 25,00% cần,

Đồng thời qua tọa đàm trực tiếp với các đối tượng phỏng vấn cho thấy phần lớn các biện pháp trên đưa vào thực tiễn quá trình tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa. Xuất phát từ kết quả nghiên cứu đề tài đã lựa chọn 5 biện pháp cụ thể trong việc quản lý hoạt động TDTT nói chung và hoạt động TDTT ngoại khóa nói riêng góp phần nâng cao thể lực cho SV trường ĐHLĐ-XH.

Biện pháp 1: Nâng cao nhận thức đối với việc phát triển công tác GDTC trong trường học nói chung và tập luyện TDTT ngoại khóa nói riêng.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn chuyên gia, giáo viên và hướng dẫn viên về lựa chọn các biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho SV ĐHLĐ-XH (n =24)

TT	Các biện pháp	Rất cần		Cần		Không cần	
		n	%	n	%	n	%
1	Nâng cao nhận thức đối với việc phát triển công tác GDTC trong trường học nói chung và tập luyện TDTT ngoại khóa nói riêng	18	75.00	4	16.67	2	8.33
2	Xây dựng câu lạc bộ TDTT một số môn thể thao được SV yêu thích cho các đối tượng là SV phù hợp với điều kiện nhà trường và đặc điểm lứa tuổi SV	19	79.19	4	16.67	1	4.17
3	Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa thường xuyên và sử dụng bảo quản hợp lý cơ sở vật chất sẵn có của nhà trường	16	66.67	7	29.17	1	4.17
4	Tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lý, thỏa đáng cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, SV tham gia sinh hoạt các CLB và các hoạt động ngoại khóa.	15	62.50	8	33.33	1	4.17
5	Đầu tư và nâng cao hơn nữa về quản lý tăng cường kinh phí cho hoạt động TDTT, đội tuyển, một số môn được SV ưu thích, có GV hướng dẫn và sau đó là lớp tự quản.	2	08.33	3	12.50	19	79.17
6	Tổ chức các giải thi đấu Thể thao mang tính truyền thống và tham gia đầy đủ các giải thể thao do ngành tổ chức.	17	70.83	6	25.00	1	4.17

+ *Mục đích:* Con người có thể có hành động đúng khi nhận thức đúng vấn đề. Biện pháp tuyên truyền được áp dụng nhằm nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của công tác GDTC trong trường học cho các đối tượng cán bộ quản lý, giáo viên, SV.

+ *Nội dung biện pháp và cách thực hiện:* Phối hợp với Chi bộ Đảng, Ban giám hiệu, Đoàn thanh niên quán triệt các Chỉ thị, Nghị quyết của Đảng và Nhà nước về công tác GDTC trong trường học

Biện pháp 2: Xây dựng câu lạc bộ TDTT một số môn được SV yêu thích cho các đối tượng là SV phù hợp với điều kiện nhà trường với đặc điểm lứa tuổi SV.

+ *Mục đích:* Nhằm đáp ứng nhu cầu thiết thực của SV là biết nhiều môn thể thao nhưng giỏi 1 môn.

+ *Nội dung biện pháp và cách thực hiện:* Tuyên truyền nâng cao nhận thức về loại hình hoạt động tập luyện, thi đấu một số môn TDTT ngoại khóa.

Biện pháp 3: Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa thường xuyên và sử dụng bảo quản hợp lý cơ sở vật chất sẵn có của nhà trường

+ *Mục đích:* Thực chất nhu cầu hoạt động TDTT ngoại khóa của SV diễn ra quanh năm. Vì vậy, tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa thường xuyên là đáp ứng nhu cầu tập luyện của SV. Mục đích của việc này là tận dụng và bảo quản tốt cơ sở vật chất sẵn có để phục vụ hoạt động TDTT ngoại khóa.

+ *Nội dung biện pháp và cách thực hiện:* Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa quanh năm tránh hiện tượng bộ môn không tổ chức ngoại khóa dẫn tới SV tự đứng ra tổ chức và hoạt động không hiệu quả.

Biện pháp 4: Tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lý, thỏa đáng cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, SV tham gia sinh hoạt các CLB và các hoạt động ngoại khóa.

+ *Mục đích:* Cải tiến chế độ chính sách thỏa mãn cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, hướng dẫn viên và SV tham gia hoạt động tập luyện và thi đấu các môn thể thao trong và ngoài trường.

+ *Nội dung biện pháp và cách thực hiện:*

- Tiếp tục vận dụng các chế độ chính sách đã được thực hiện, xây dựng và ban hành chính sách đãi ngộ cụ thể, trước mắt và lâu dài để đáp ứng được nhu cầu, nguyện vọng của cán bộ giáo viên và SV.

- Huy động tài trợ về tài chính và giải thưởng.

Biện pháp 5: Tổ chức các giải thi đấu Thể thao mang tính truyền thống và tham gia đầy đủ các giải thể thao do ngành tổ chức.

+ *Mục đích:* Phong trào ngoại khóa, TDTT quần

chúng là bộ phận cấu thành quan trọng, trong hệ thống giáo dục của trường phổ thông. Đồng thời cũng là bộ phận đặc biệt quan trọng của TDTT trường học, con đường trọng yếu để thực hiện mục đích, nhiệm vụ của giáo dục toàn diện. Nó có tác dụng tăng cường sự phối hợp giữa giáo viên GDTC với các đoàn thể.

+ *Nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức thực hiện:* Kết hợp với tổ chức Công đoàn, Đoàn Thanh Niên, giáo viên chủ nhiệm lớp đưa SV tham gia biểu diễn các tiết mục đặc sắc gắn với TDTT trong các buổi ngoại khóa đầu tuần: Biểu diễn võ thuật; Biểu diễn thể dục nhịp điệu.

2.4. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho SV ĐHLĐ-XH

Để có thể đánh giá hiệu quả của biện pháp đã lựa chọn trong tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa đề tài tiến hành thực nghiệm.

2.4.1 Thời gian và đối tượng thực nghiệm

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

- Thời gian thực nghiệm: Quá trình thực nghiệm sư phạm được tiến hành trong thời gian 10 tháng (ứng với 1 năm học cụ thể từ tháng 8/2021 đến tháng 5/2022).

Đối tượng thực nghiệm là 605 SV khóa 2021 năm thứ nhất trường ĐHLĐ-XH được chia thành 2 nhóm theo phương pháp bốc thăm ngẫu nhiên. Cụ thể:

- Nhóm thực nghiệm gồm 318 SV (152 nam và 166 nữ). Nhóm này ứng dụng 05 biện pháp đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng gồm 287 SV (149 nam và 138 nữ). Nhóm này tập luyện GDTC theo chương trình của trường ĐHLĐ-XH không áp dụng biện pháp đã lựa chọn.

2.4.2 Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

a. Thời điểm trước thực nghiệm:

Tiến hành so sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của SV theo 06 test quy định của Bộ GD&ĐT. Đồng thời so sánh tỷ lệ SV tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của năm thứ nhất thuộc nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của SV năm thứ nhất thuộc nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng thời điểm trước thực nghiệm được trình bày ở bảng 4.

Qua kết quả bảng 4 cho thấy kết quả thu được ở 6 test các chỉ số thu được giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ở cả nam và nữ không có sự khác biệt

có ý nghĩa thống kê, thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều đó chứng tỏ, trước thực nghiệm, trình độ thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau hay nói cách khác sự

phân nhóm đối chứng và thực nghiệm là hoàn toàn khách quan.

b. Thời điểm sau thực nghiệm:

Sau 01 năm học thực nghiệm, tiến hành so sánh

Bảng 4. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của SV nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm

TT	Test/đối tượng	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		Sự khác biệt thống kê	
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	$t_{\text{tính}}$	p
Nam		(n=149)		(n=152)		$t_{\text{tính}}$	p
1	Lực bóp tay thuận (kg)	45.43	2.56	45.51	2.63	1.34	> 0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	20.17	01.68	20.32	1.74	1.32	> 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	224.21	15.79	223.98	15.69	1.34	> 0.05
4	Chạy 30 XPC (giây)	05.56	0.52	5.53	0.55	1.23	> 0.05
5	Chạy con thoi (4x10m)	12.21	01.17	12.19	1.19	1.31	> 0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	971.35	67.30	974.23	71.23	1.26	> 0.05
Nữ		(n=138)		(n=166)		$t_{\text{tính}}$	p
1	Lực bóp tay thuận (kg)	26.23	2.35	26.28	2.27	1.23	> 0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	17.26	2.01	17.31	2.03	1.28	> 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	153.23	20.70	152.42	20.50	1.42	> 0.05
4	Chạy 30 XPC (giây)	06.54	0.51	6.56	0.53	1.25	> 0.05
5	Chạy con thoi (4x10m)	12.83	01.31	12.88	1.33	1.43	> 0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	875.00	98.12	871	98.07	1.36	> 0.05

Bảng 5. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của SV nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm sau thực nghiệm

TT	Test/đối tượng	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		Sự khác biệt thống kê	
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	$t_{\text{tính}}$	p
Nam		(n=149)		(n=152)		$t_{\text{tính}}$	p
1	Lực bóp tay thuận (kg)	48.23	4.23	49.53	4.34	2.24	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	21.59	2.06	22.17	2.08	2.37	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	238.23	20.5	243.39	20.3	2.41	<0.05
4	Chạy 30 XPC (giây)	5.28	0.57	5.15	0.52	2.35	<0.05
5	Chạy con thoi (4x10m)	11.45	1.35	11.28	1.37	2.23	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1039.4	98.23	1059.4	98.16	2.41	<0.05
Nữ		(n=138)		(n=166)		$t_{\text{tính}}$	p
1	Lực bóp tay thuận (kg)	27.92	2.89	28.67	2.86	2.26	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	18.57	1.71	18.98	1.72	2.29	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	163.85	15.91	165.32	15.95	2.33	<0.05
4	Chạy 30 XPC (giây)	6.14	0.67	6.04	0.68	2.52	<0.05
5	Chạy con thoi (4x10m)	12.01	1.28	11.89	1.24	2.31	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	932.37	89.4	945.23	88.3	2.27	<0.05

kết quả kiểm tra trình độ thể lực của SV nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm theo 06 test quy định của Bộ GD&ĐT tương đương với các test đã sử dụng ở thời kỳ trước thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Kết quả bảng 5 cho thấy: Ở tất cả các test đề tài tiến hành kiểm tra ở cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 10 tháng thực nghiệm đã có sự tăng trưởng. Tuy nhiên sự tăng trưởng diễn ra không đồng đều giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ở cả nam và nữ. Nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng tốt hơn nhóm đối chứng, sự khác biệt của 2 nhóm có ý nghĩa thống kê ở cả SV nam và nữ thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này cho

thấy tính hiệu quả của đề tài áp dụng vào nhóm thực nghiệm có sự tác động đến sự phát triển thể lực của SV.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài lựa chọn 5 biện pháp áp dụng vào hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho SV trường ĐHLĐ-XH đảm bảo tính khoa học, độ tin cậy. Sau 1 năm học ứng với dụng 5 biện pháp đã phát huy tác dụng có hiệu quả tốt trong việc nâng cao thể lực cho SV. Tính hiệu quả của các biện pháp thể hiện rõ ở sự tăng trưởng thể lực của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng cả SV nam và nữ thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục & Đào tạo (2001), Quyết định số 42/2001/QĐ-BGD&ĐT V/v “Quy chế GDTC và y tế trường học”.
2. Bộ Giáo dục & Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ- BGD&ĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), Sinh lý học TDTT, Nxb TDTT.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), Lý luận và phương pháp TDTT, Nxb TDTT.
5. Phan Đăng Khoa (2015), Nghiên cứu thực trạng và xây dựng các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC trường Cao đẳng Công đồng Đồng Tháp, Luận văn thạc sĩ Khoa học giáo dục, trường Đại học TDTT Tp.Hồ Chí Minh.

Nguồn bài báo: Được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường: “Lựa chọn biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho SV trường Đại học Lao động – xã hội”, năm 2022, tác giả Lê Thị Chung Hiếu.

Ngày nhận bài: 19/11/2023; **Ngày duyệt đăng:** 26/12/2023