

NGHIÊN CỨU MỘT SỐ BIỆN PHÁP NÂNG CAO HOẠT ĐỘNG NGOẠI KHÓA MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI NGUYÊN VÀ MÔI TRƯỜNG HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Việt Hà¹

Tóm tắt: Thông qua việc phân tích lý luận và nghiên cứu thực trạng và các điều kiện đảm bảo chất lượng hoạt động ngoại khóa môn Giáo dục thể chất cho sinh viên trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội, nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng các biện pháp nhằm tích cực hóa các hoạt động ngoại khóa góp phần nâng cao chất lượng đào tạo môn Giáo dục thể chất đồng thời phát triển rộng rãi phong trào tập luyện thể dục thể thao cho sinh viên Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội.

Từ khóa: Giáo dục Thể chất, ngoại khóa, sinh viên, Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội.

Abstract: Through theoretical analysis and research on the current situation and conditions to ensure the quality of extracurricular activities in Physical Education for students at Hanoi University of Natural Resources and Environment, the study selects and applies measures to promote extracurricular activities, contributing to improving the quality of training in Physical Education and at the same time widely developing the movement of physical education and sports for students at Hanoi University of Natural Resources and Environment.

Keywords: Physical Education, extracurricular activities, students, Hanoi University of Natural Resources and Environment.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) là một loại hình giáo dục, đó là một quá trình giáo dục có tổ chức, có mục đích, có kế hoạch để truyền thụ những tri thức, kỹ năng, kỹ xảo... từ thế hệ này sang thế hệ khác. Phát triển GDTC cho sinh viên (SV) chính là một trong những mục tiêu quan trọng của Đảng, Nhà nước và Bộ GD&ĐT đã được đề ra. GDTC là một tiền đề quan trọng thúc đẩy quá trình đào tạo ra những con người phát triển đầy đủ trí, lực đáp ứng được những yêu cầu đòi hỏi ngày càng cao của công cuộc Công nghiệp hoá - hiện đại hoá. Trong hệ thống giáo dục quốc dân thì GDTC thông qua hoạt động các thể dục thể thao (TDTT) bao gồm hoạt động chính khóa và hoạt động ngoại khóa đã góp phần quan trọng trong việc rèn luyện, hình thành và phát triển cho SV những phẩm chất ý chí, lòng dũng cảm, tính quyết đoán, kiên trì, ý thức tổ chức kỷ luật, đồng thời cao hơn nữa là tạo nên nếp sống lành mạnh, tinh thần đoàn kết, tính trung thực, lòng cao thượng, kiên quyết bài trừ cái xấu và các tệ nạn xã hội.

Trong những năm qua công tác GDTC luôn được sự quan tâm và chỉ đạo của lãnh đạo Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội (Trường ĐHTN&MTHN). Đội ngũ giảng viên (GV) luôn được kiện toàn về số lượng và nâng cao chất lượng.

Họ đã có những đóng góp tích cực trong việc xây dựng phong trào TDTT trong trường nhưng vẫn chưa đạt được kết quả cao, nhất là các hoạt động TDTT ngoại khóa (TDTTNK) của SV với nhiều nguyên nhân khác nhau như: Cơ sở vật chất chưa đầy đủ, chưa có nhà thi đấu cho SV tập luyện trong điều kiện thời tiết mưa, gió; Phương pháp giảng dạy môn GDTC chưa đa dạng, linh hoạt với từng SV, đặc biệt nhóm SV yếu kém, khả năng tương tác trong bài giảng chưa cao, không tạo hứng thú tập luyện trong bản thân SV; Hình thức tổ chức TDTTNK chưa nhiều, thiếu phong phú, chưa hấp dẫn; SV chưa thực sự tự giác tập luyện chương trình nội khóa và TDTTNK.

Mục đích của nghiên cứu này là đánh giá thực trạng vấn đề, qua đó tìm kiếm và đề xuất một số biện pháp phù hợp nhằm nâng cao hoạt động TDTTNK môn GDTC cho SV tại Trường ĐHTN&MTHN. Kết quả của nghiên cứu có ý nghĩa thực tiễn trong việc tăng cường tính thực tiễn về mặt hiệu quả của chương trình giảng dạy GDTC hiện hành tại Trường ĐHTN&MTHN, tăng các cơ hội trải nghiệm hoạt động thể thao cho SV trong bối cảnh xã hội hội nhập tiềm ẩn nhiều nguy cơ sức khỏe của SV.

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT và nghiên cứu GDTC thường quy,

tin cậy gồm: Phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán thống kê trong TDDT.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Xác định các yếu tố và nguyên nhân làm ảnh hưởng tới hiệu quả công tác GDTC tại Trường ĐHTN&MTHN

2.1.1. Nguyên nhân

Nhằm xác định các yếu tố và nguyên nhân làm ảnh hưởng tới hiệu quả công tác GDTC tại Trường ĐHTN&MTHN, nghiên cứu tiến hành phân tích các tài liệu liên quan, đồng thời quan sát các hoạt động giảng dạy của một số trường đại học tương đương, kết hợp phỏng vấn trực tiếp 19 GV trực tiếp Bộ môn GDTC - Quốc phòng của Trường ĐHTN&MTHN và một số trường đại học khác. Những người được hỏi chọn một trong 3 phương án: Rất quan trọng (PA1), bình thường (PA2) và không cần (PA3). Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua kết quả trình bày ở bảng 1 cho thấy: 73.7→100% người được phỏng vấn đều đồng ý quan điểm cho rằng có 9/11 yếu tố có ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả của công tác GDTC, cụ thể gồm: 1) Nội dung chương trình, phương pháp giảng dạy và quỹ thời gian dành cho môn học GDTC; 2) Nhận thức về vị trí vai trò của GDTC trong các bộ quản lý, GV, SV; 3) Cơ sở vật chất phục vụ GDTC và thể thao; 4) Chất lượng và số lượng đội ngũ GV dạy môn GDTC; 5) Sự quan tâm của lãnh đạo, GV, nhận thức của SV về GDTC; 6) Chế độ chính sách dành cho các GV và những người làm công tác TDDT; 7)

Tổ chức các hoạt động TDDTNK; 8) Sự phát triển kinh tế và phong trào thể thao; 9) Thực trạng thể lực chung và kết quả học tập môn GDTC của SV.

Về nguyên nhân: Thông qua nghiên cứu thực trạng, nghiên cứu xác định nguyên nhân có rất nhiều. Tuy nhiên các nguyên nhân có mức độ ảnh hưởng khác nhau và đa số đều có thể can thiệp, cải thiện. Qua việc tìm hiểu phân tích các nguyên nhân, thực tế đặt ra cần thiết phải có sự nghiên cứu đầy đủ, từ đó tìm ra các giải pháp cụ thể để từng bước tác động và nâng cao dần hoạt động GDTC.

2.1.2. Nhu cầu tập luyện TDDTNK của SV Trường ĐHTN&MTHN

Ngoài chương trình môn học theo quy định của Bộ GD&ĐT thì TDDTNK là một hình thức hữu hiệu để nâng cao thể chất của SV. Để tìm hiểu thực trạng hoạt động TDDTNK của SV trong trường, nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn 400 SV. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả tìm hiểu về hoạt động TDDTNK cho thấy, SV tại Trường ĐHTN&MTHN chưa được phát triển. Tỷ lệ SV không tham gia TDDTNK rất cao, chỉ chiếm 44,8% ở nam và 56,7% ở nữ.

Thực tế cho thấy, cơ sở phục vụ cho tập luyện TDDT của nhà trường chưa thể đáp ứng được yêu cầu tập luyện ngoại khoá của SV. Các dụng cụ tập như xà đơn, xà kép có, nhà tập thể chất chưa có nên đã hạn chế rất nhiều đến việc tập luyện TDDTNK của SV. Số SV tự giác tập luyện không cao, trong đó tỷ lệ tự giác tập luyện của SV nữ thấp hơn SV nam, do đặc điểm về điều kiện sinh lý giới tính và nhận

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các yếu tố ảnh hưởng tới hiệu quả công tác GDTC trong các trường đại học (n = 19)

TT	Yếu tố	Kết quả trả lời phỏng vấn					
		PA1		PA2		PA3	
		n	%	n	%	n	%
1	Nội dung chương trình, phương pháp giảng dạy và quỹ thời gian dành cho môn học GDTC	17	89.5	2	10.5	-	-
2	Nhận thức về vị trí vai trò của GDTC trong các bộ quản lý, GV, SV	18	94.7	1	5.3	-	-
3	Cơ sở vật chất phục vụ GDTC và các hoạt động thể thao	19	100	-	-	-	-
4	Chất lượng và số lượng đội ngũ GV dạy môn GDTC	16	83.6	3	16.4	-	-
5	Sự quan tâm của các cấp lãnh đạo, GV và nhận thức của SV về công tác GDTC	15	78.3	3	16.4	1	5.3
6	Hệ thống quản lý công tác GDTC	11	57.3	5	26.3	3	16.4
7	Chế độ chính sách dành cho các GV và những người làm công tác TDDT	14	73.7	5	26.3	-	-
8	Tổ chức các hoạt động TDDTNK	18	94.7	1	5.3		
9	Kinh phí dành cho tập luyện và thi đấu thể thao	10	52.6	6	31.6	3	16.4
10	Sự phát triển kinh tế và phong trào thể thao	17	89.5	2	10.5	-	-
11	Thể lực chung và kết quả học tập môn GDTC của SV	18	94.7	1	5.3	-	-

Bảng 2. Thực trạng về nhu cầu tập luyện ngoại khóa của SV Trường ĐHTN&MTHN (n = 400)

Đối tượng	Số phiếu phỏng vấn	Số buổi tập luyện thể thao ngoại khóa trong tuần				Các môn thể thao yêu thích						
		1 buổi	2 buổi	>3 buổi	Không tập	Bóng rổ	Cầu lông	Bóng chuyền	Thể dục	Bóng đá	Võ	Bơi
Nam	n = 250	77	39	22	112	57	30	32	5	52	37	37
	%	30,8	15,6	8,8	44,8	22,8	12	12,8	2,0	20,8	14,8	14,8
Nữ	n = 150	32	19	14	85	26	17	5	38	11	24	29
	%	21,3	12,7	9,3	56,7	17,3	11,3	3,3	25,3	7,3	16,0	19,3

thức về TĐTT khác nhau.

Kết quả phỏng vấn về sự ham thích các môn thể thao của SV cũng cho thấy: SV chỉ tập trung vào các môn thể thao mang tính phổ cập trong xã hội, SV nam thích các môn Bóng đá, Bóng rổ, Cầu lông, Bóng chuyền. Còn SV nữ thích Bơi, Thể dục, Bóng rổ. Sở thích của SV trên thực tế đã phần nào biểu thị sự phù hợp với chương trình giảng dạy của nhà trường. Sự yêu thích của SV còn mâu thuẫn với cơ sở vật chất, trang thiết bị dụng cụ phục vụ cho tập luyện, SV thích tập nhưng nhà trường lại chưa đáp ứng đủ sân tập, dụng cụ tập luyện còn thiếu,... điều này làm hạn chế hứng thú của SV. Đây cũng là một trong những căn cứ để nhà trường có kế hoạch tạo điều kiện thực hiện được việc cải tiến nội dung chương trình, cũng như có kế hoạch trang bị những cơ sở vật chất cho SV tập luyện.

2.2. Lựa chọn các biện pháp phù hợp nhằm nâng cao hoạt động thể thao ngoại khóa cho SV Trường ĐHTN&MTHN

Dựa vào các yêu cầu đối với việc lựa chọn các biện

pháp, qua tham khảo tài liệu chuyên môn và qua kết quả điều tra, khảo sát thực trạng công tác GDTC, căn cứ vào điều kiện cụ thể của Trường ĐHTN&MTHN và các trường đại học xung quanh. Nghiên cứu lựa chọn được 8 nhóm biện pháp và đưa vào phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 19 chuyên gia và các GV về mức độ ưu tiên cho các biện pháp đã lựa chọn với mức độ như sau: Ưu tiên 1 (UT1): 5 điểm; Ưu tiên 2 (UT2): 3 điểm; Ưu tiên 3 (UT3): 1 điểm. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.

Như vậy trong 7 nhóm biện pháp mà đề tài đưa ra phỏng vấn, nghiên cứu đã lựa chọn được cả 7/7 nhóm biện pháp có sự tán đồng với số phiếu và điểm cao từ 87.37→100%.

2.3. Tổ chức thực nghiệm

Với mục đích kiểm nghiệm hiệu quả lựa chọn các biện pháp phát đã được lựa chọn vào thực tiễn giảng dạy môn GDTC của SV tại Trường ĐHTN&MTHN. Nghiên cứu đã sử dụng phương pháp thực nghiệm sự phạm có đối chứng. Đối tượng thực nghiệm được chia ngẫu nhiên thành 2 nhóm mỗi nhóm 30 SV

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp nâng cao hoạt động học tập môn GDTC cho đối tượng nghiên cứu (n=19)

TT	Các nhóm biện pháp	Kết quả trả lời			Σ Điểm	%
		UT1	UT2	UT3		
I. Nhóm biện pháp mang tính lâu dài						
1	Nâng cao số lượng và trình độ, nêu cao tinh thần trách nhiệm của các nhà quản lý, cán bộ GV TĐTT. Có chế độ chính sách thỏa đáng đối với cán bộ, GV TĐTT	15	4	-	87	91.57
II. Nhóm biện pháp mang tính trước mắt						
2	Tuyên truyền cho SV nhận thức về ý nghĩa, vai trò của môn GDTC và tập luyện TĐTTNK	15	3	1	85	89.47
3	Tăng hoạt động TĐTTNK, mở thêm các CLB TĐTT	19	-	-	95	100
4	Tăng cường và khai thác tối đa cơ sở vật chất	16	3	-	89	93.68
5	Tăng cường tổ chức các giải đấu cấp nhà trường, thường xuyên tổ chức các đội tuyển TĐTT nhà trường tham gia thi đấu các giải đấu bên ngoài	13	6	-	83	87.37
6	Bồi dưỡng phương pháp tập luyện TĐTT cho SV	14	5	-	85	89.48
7	Đổi mới phương pháp dạy học theo hướng tích cực hóa người học	16	3	-	89	93.68

nam, tổng số =60 SV.

Mục đích của phương pháp này là thông qua việc đưa ra các biện pháp mới vào quá trình giảng dạy và học tập môn GDTC, qua đó kiểm nghiệm và đánh giá mức độ ảnh hưởng của nó đến việc phát triển thể lực chung và kết quả học tập môn GDTC trên đối tượng nghiên cứu.

Chương trình thực nghiệm được tiến hành trong 4 tháng thuộc học kỳ 1 năm học 2024-2025.

+ Nhóm đối chứng (NĐC): Học theo chương trình hiện hành.

+ Nhóm thực nghiệm (NTN): Nội dung áp dụng là 5 nhóm biện pháp số 3, 4, 5, 7 và 8 do nghiên cứu đã lựa chọn và thời gian duy trì như nhau.

Để đánh giá chính xác hiệu quả quá trình thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành đánh giá đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm, kết quả thu được như sau:

Qua kết quả trình bày ở bảng 4 cho thấy, SV ở cả 2 nhóm đối tượng đều tương đồng, giữa 2 nhóm không có sự khác biệt đáng kể tại $p > 0.05$.

2.4. Đánh giá sau thực nghiệm

Sau 4 tháng, hết thời gian thực nghiệm cả NĐC và NTN đều được kiểm tra trình độ thể lực chung qua 5 Test như trước thực nghiệm nhằm đánh giá hiệu quả của các giải pháp đã lựa chọn. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của 2 nhóm nghiên cứu được mô tả như sau:

Kết quả ở bảng 5 cho thấy: Sau 4 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của NTN và NĐC đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả các Test thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{Bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$ và $< 0,001$. Điều này chứng tỏ việc áp dụng các giải pháp đã lựa chọn bước đầu đã có tác động tích cực đến phát triển thể lực chung. Đây là yếu tố tiền đề có tác động tích cực đến sự phát triển thể lực một cách toàn diện của SV tại Trường ĐHTN&MTHN.

Qua kết quả bảng 6 cho thấy: Trình độ thể lực chung của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm là rất yếu, tất cả 30 SV đều chưa đạt tiêu chuẩn thể lực theo quy định của Bộ GD&ĐT. Sau thực nghiệm các giải pháp tổ chức, quản lý hoạt động tập luyện TDTTNK do nghiên cứu xây dựng trong 4 đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho SV tại Trường ĐHTN&MTHN.

Qua kết quả bảng 7 và 8 cho thấy:

Trước thực nghiệm: Tỷ lệ không tập luyện TDTTNK ở cả hai nhóm đều $> 50\%$. Trong số những SV tập TDTTNK thì phần lớn SV chỉ tập trung bình 1 buổi/tuần, hình thức tập của SV ở cả 2 nhóm chủ yếu là tập theo nhóm ($\approx 80\%$), đặc biệt không có SV hai nhóm tập buổi sáng.

Sau thực nghiệm: NTN có tỷ lệ không tập TDTTNK đã giảm xuống còn 20% (so với 53%). Đặc biệt là tỷ lệ SV tập TDTTNK thường xuyên (từ 2 buổi/tuần trở lên) đạt $> 60\%$. Trong khi đó, ở NĐC thì các tỷ lệ về số SV tập và không tập TDTTNK vẫn giữ ở mức tương đương với trước thực nghiệm; Hình thức tập luyện của SV NTN đa dạng hơn trước thực nghiệm. Thể hiện qua việc SV tham tập TDTTNK ở các hình thức khác nhau, đặc biệt là tinh thần tự giác tập của SV tăng lên, thể hiện qua tỷ lệ 36% SV tự tập luyện.

3. KẾT LUẬN

Trên cơ sở phân tích, đánh giá cụ thể thực trạng công tác GDTC và hoạt động TDTTNK ở Trường ĐHTN&MTHN cho thấy: Cơ sở vật chất sân bãi, dụng cụ tập luyện so với nhu cầu của SV thì quá ít và quá thiếu; Hoạt động TDTTNK diễn ra không thường xuyên; Tỷ lệ SV đạt tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD&ĐT chỉ ở dưới mức trung bình. Đây cũng là những nguyên nhân chủ yếu làm cho chất lượng GDTC của nhà trường đạt hiệu quả không cao.

Nghiên cứu đã lựa chọn được 7 nhóm biện pháp phù hợp nhằm nâng cao chất lượng công tác GDTC và TDTTNK cho SV tại Trường ĐHTN&MTHN. Quá trình thực nghiệm sư phạm đã chứng minh các nhóm giải pháp do nghiên cứu lựa chọn hoàn toàn có tác dụng nâng cao hoạt động học tập môn GDTC và TDTTNK cho đối tượng nghiên cứu. Sự khác biệt sau thực nghiệm đều đạt độ tin cậy thống kê cần thiết ở mức 0.05 và 0.001.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT(2001), *Quyết định số 14/2001/QĐ-BGD&ĐT ngày 03 tháng 5 năm 2001 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT về việc ban hành Quy chế GDTC và Y tế trường học.*
2. Lê Văn Lãm, Phạm Trọng Khanh (2000), *GDTC ở một số nước trên thế giới*, Nxb TDTT, HN.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb HN.

Nguồn bài báo: Trích từ kết quả của đề tài nghiên cứu cấp cơ sở “Nghiên cứu một số bài tập phát triển sức bền tốc độ nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho SV khóa ĐH7 - Trường ĐHTN&MTHN”, mã số 13.01.19.D.03; chủ nhiệm đề tài ThS Nguyễn Việt Hà; đơn vị chủ trì: Trường ĐHTN&MTHN.

Bảng 4. So sánh kết quả đánh giá thể lực chung của hai nhóm đối tượng trước thực nghiệm

TT	Các Test	NĐC (n = 30)	NTN (n = 30)	So sánh	
				t	p
1	Nằm ngửa gập bụng 30s (sl)	9.4±0.89	9.3±0.77	1.23	> 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	156.5±13.6	156.4±12.8	1.36	> 0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	6,04±0,68	6,02±0,75	1.21	> 0.05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.41±1.32	13.40±1.24	1.47	> 0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	862.5±58.3	862.6±54.3	1.22	> 0.05

Bảng 5. So sánh kết quả đánh giá thể lực chung của hai nhóm đối tượng sau thực nghiệm

TT	Các test	NĐC (n = 30)	NTN (n = 30)	So sánh	
				t	p
1	Nằm ngửa gập bụng 30s (sl)	15,8 ± false1,21	18,9 ± false1,32	2,27	< 0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	162.2 ± false14,3	168.5 ± false13,6	2,46	< 0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	5,93 ± false1,32	5,78 ± false1,32	2,38	< 0,05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	13,02 ± false1,04	12,55 ± false1,13	3,01	< 0,001
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	921 ± false73,5	934 ± false75,1	2,75	< 0,05

Bảng 6. Kết quả xếp loại thể lực chung của hai nhóm đối tượng trước và sau thực nghiệm

TT	Đánh giá thể lực	Trước thực nghiệm				Sau thực nghiệm			
		NĐC (n = 30)		NTN (n = 30)		NĐC (n = 30)		NTN (n = 30)	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Tốt	0	0	0	0	8	26.67	21	70
2	Đạt	0	0	0	0	22	73.33	9	30
3	Không đạt	30	100	30	100	0	100	0	100

Bảng 7. Mức độ tập luyện ngoại khoá của hai nhóm đối tượng trước và sau thực nghiệm (thời gian tập luyện/tuần)

Nhóm		Trước thực nghiệm				Sau thực nghiệm			
		1 buổi	2 buổi	>3 buổi	Không tập	1 buổi	2 buổi	>3 buổi	Không tập
NTN (n = 30)	n	8	4	2	16	6	14	4	6
	%	27	13	7	53	20	47	13	20
NĐC (n = 30)	n	8	5	2	15	7	6	2	14
	%	27	17	7	56,7	23	20	7	47

Bảng 8. Thống kê các hình thức tập luyện thể thao ngoại khóa của hai nhóm đối tượng trước và sau thực nghiệm (thời gian tập luyện/tuần)

Nhóm		Trước thực nghiệm				Sau thực nghiệm			
		Tự tập	Theo nhóm	Thử dục buổi sáng	Câu lạc bộ	Tự tập	Theo nhóm	Thử dục buổi sáng	Câu lạc bộ
NTN (n = 30)	n	2	11	0	1	9	9	2	4
	%	15	78	0	7	36	36	8	16
NĐC (n = 30)	n	2	12	0	2	2	12	0	2
	%	13	80	0	13	13	80	0	13

Ngày nhận bài: 11/2/2025; Ngày duyệt đăng: 15/4/2025.