LỰA CHỌN GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LÂM NGHIỆP VIỆT NAM

ThS Lê Ngọc Vinh[1]; ThS Dương Thị Thảo[2]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu chúng tôi lựa chọn 07 giải pháp áp dụng vào hoạt động thể dục thể thao nội và ngoại khóa của nhà trường nhằm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên trường Đại học Lâm nghiệp Việt Nam đảm bảo tính khoa học, độ tin cậy. Bước đầu ứng dụng 07 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 $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.*

Từ khóa: *Giải pháp, giáo dục thể chất, sinh viên, Đại học Lâm nghiệp Việt Nam*

Abstract: *Using research methods, we selected 07 solutions to apply to the school's internal and external sports activities in order to improve the quality of physical education for students of the Forestry University. Vietnam ensures science and reliability. Initially, the application of 07 selected measures shows that they have good effects in improving physical strength 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: *Solutions, physical education, students, Vietnam Forestry University.*

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 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 nghiệm vụ và bản lĩnh chính trị đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp phát triển giáo dục trong thời kỳ hội nhập quốc tế.

Được sự quan tâm của Đảng ủy, Ban giám hiệu, công tác GDTC nội khóa và ngoại khóa tại trường Đại học Lâm nghiệp Việt Nam (ĐHLNVN) đã và đang phát triển rất sôi động. Tuy nhiên theo đánh giá của các giảng viên trường ĐHLNVN và các trường lân cận, công tác GDTC tại trường phát triển vẫn chưa xứng với tiềm năng sẵn có và đạt hiệu quả chưa cao. Chính vì vậy, tác động của các giải pháp nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên (SV) trường ĐHLNVN là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC cho SV trường ĐHLNVN

Để có được các giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC cho SV trường ĐHLNVN mang tính khách quan và khoa học, nghiên cứu tiến hành theo 2 bước: (1) Hệ thống hóa các giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC được sử dụng thông qua tổng hợp các tài liệu; (2) Tiến hành lựa chọn các giải pháp qua phỏng vấn.

Qua nghiên cứu và tổng hợp tài liệu, quan sát sư phạm và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên GDTC tại trường ĐHLNVN và các trường lân cận, chúng tôi lựa chọn được 09 giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC cho SV nhà trường.

Tiếp theo chúng tôi lựa chọn những giải pháp

1: Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội
2: Trường Đại học Lâm nghiệp Việt Nam

Bảng 1: Lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC cho SV trường ĐHLNVN (n=35)

TT	Các giải pháp	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		m_i	%	m_i	%	m_i	%
1	Nâng cao nhận thức của SV về ý nghĩa, vai trò của GDTC	30	85.7	3	8.6	2	5.7
2	Thường xuyên tổ chức TDTT ngoại khóa theo nhu cầu của sinh viên	28	80.0	3	8.6	4	12.4
3	Tăng cường tổ chức các giải thi đấu thể thao, các buổi thi giao hữu thể thao giữa các khối, lớp trong và ngoài nhà trường	25	71.4	5	14.3	5	14.3
4	Sử dụng phù hợp, tận dụng tối đa và quản lý hợp lý hệ thống cơ sở vật chất sẵn có của nhà trường	23	65.7	7	20.0	5	14.3
5	Thành lập đội tình nguyện viên, hướng dẫn tập luyện thể thao nội khóa và ngoại khóa cho SV	26	74.3	5	14.3	4	12.4
6	Có chế độ khuyến khích SV tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa	24	68.6	8	22.8	3	8.6
7	Đổi mới hình thức quản lý, giảng dạy và tăng mật độ trong giờ học chính khóa	29	82.8	3	8.6	3	8.6
8	Tăng cường cơ sở vật chất phục vụ GDTC chính khóa và ngoại khóa	15	42.8	10	28.6	10	28.6
9	Tăng cường đội ngũ giáo viên	16	45.7	8	22.8	11	31.5

phù hợp và có hiệu quả nhất nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho SV trường ĐHLNVN, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn các cán bộ quản lý và giáo viên GDTC tại các trường cao đẳng, đại học trên địa bàn thành phố Hà Nội. Nghiên cứu quy ước chỉ lựa chọn những giải pháp đạt từ 70% trở lên ý kiến tán thành ở mức rất cần thiết để nâng cao hiệu quả GDTC cho SV nhà trường. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1:

Kết quả bảng 1 và theo quy ước đặt ra, nghiên cứu đã lựa chọn được 07 giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC cho SV trường ĐHLNVN (là các giải pháp được in đậm tại bảng 1). Hai giải pháp còn lại có ý kiến tán thành ở mức rất cần thiết <70% nên bị loại. Nội dung cụ thể của từng giải pháp:

Giải pháp 1: Nâng cao nhận thức của SV về ý nghĩa, vai trò của GDTC

Mục đích: Nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của công tác GDTC trong nhà trường cho các đối tượng: Cán bộ quản lý, giáo viên, SV… tạo tiền đề cho việc triển khai tiếp theo.

Nội dung và cách làm: Phối hợp với các phòng ban chức năng, đặc biệt là Đoàn thanh niên trường, quán triệt các Chỉ thị, Nghị quyết của Đảng và nhà nước về công tác TDTT trường học. Tuyên truyền trên hệ thống loa phát thanh; Tuyên truyền bằng hệ thống hình ảnh, pano, áp pích; Giáo viên giảng dạy tuyên truyền thông qua bài giảng; Tổ chức cuộc thi tìm hiểu về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT thông qua hội thảo, tọa đàm.

Giải pháp 2: Thường xuyên tổ chức TDTT ngoại khóa theo nhu cầu của SV

Mục đích: Đáp ứng nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của SV, góp phần nâng cao thể lực cho SV.

Nội dung và cách làm: Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa quanh năm, tránh hiện tượng bộ môn GDTC không tổ chức phong trào TDTT ngoại khóa dẫn tới SV tự đứng ra tổ chức và hoạt động không có hiệu quả. Tổ chức các hoạt động ngoại khóa các môn thể thao có đông SV có nhu cầu tập luyện như: Điền kinh, Cầu lông, Bóng đá, Đá cầu…Với các lớp hoặc các nội dung ngoại khóa không thể có giáo viên hướng dẫn thì đào tạo hướng dẫn viên.

Giải pháp 3: Tăng cường tổ chức các giải thi đấu thể thao, các buổi thi giao hữu thể thao giữa các khối, lớp trong và ngoài nhà trường

Mục đích: Tạo sự say mê, hứng khởi và tác động tới tính tranh đua, tinh thần đồng đội của SV trong tập luyện TDTT; Là con đường ngắn nhất để SV tham gia tập luyện và cổ vũ thi đấu thể thao.

Nội dung và cách làm: Tổ chức các giải thi đấu thể thao toàn trường định kỳ hàng năm và yêu cầu tất cả các lớp học trong cùng khối học hoặc giữa các khối học trong trường; Phối hợp với đoàn Thanh niên nhà trường tổ chức các buổi giao hữu thể thao giữa các trường trong thành phố.

Giải pháp 4: Sử dụng và bảo quản hợp lý cơ sở vật

chất phục vụ TDTT của nhà trường.

Mục đích: Tận dụng và bảo quản tốt cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường để phục vụ công tác GDTC nội khóa và ngoại khóa, hạn chế khó khăn do thiếu trang thiết bị dụng cụ tập luyện, giúp hoạt động GDTC của Nhà trường có hiệu quả tốt hơn.

Nội dung và cách làm: Tận dụng tối đa cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường trong việc tập luyện các môn thể thao. Thiết kế giáo án giảng dạy dựa trên cơ sở các trang thiết bị, dụng cụ sẵn có của nhà trường, sử dụng nhà thể chất để tập luyện các môn như: Đá cầu, Cầu lông, Bóng chuyền…khi không có giờ học…Có chế độ bảo quản phù hợp với mỗi loại trang thiết bị, dụng cụ, cơ sở vật chất tập luyện; Tăng cường phát động thi đua có sáng kiến kinh nghiệm về việc tận dụng và bảo quản hợp lý cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường; Tăng cường giáo dục ý thức bảo vệ của công cho SV trong trường.

Giải pháp 5: Thành lập đội tình nguyện viên, hướng dẫn tập luyện thể thao nội khóa và ngoại khóa cho SV

Mục đích: Giảm tỷ lệ SV/giáo viên, giúp giáo viên có thời gian quan tâm sâu sắc tới SV và thời gian dành cho hướng dẫn SV tập luyện GDTC trong giờ chính khóa và ngoại khóa.

Nội dung và cách làm: Sử dụng thêm lực lượng giáo viên kiêm nhiệm; Đào tạo đội ngũ tình nguyện viên hướng dẫn tập luyện thể thao cho các lớp, khối trong phạm vi nhà trường. Giải pháp này, Ban giám hiệu trực tiếp chỉ đạo về chủ trương và phối hợp với bộ môn GDTC thực hiện, riêng lực lượng hướng dẫn viên là SV do bộ môn chủ động lựa chọn và đào tạo.

Giải pháp 6: Có chế độ khuyến khích SV tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa

Mục đích: Tăng cường hình thức tập luyện ngoại khóa và thúc đẩy phong trào tập luyện TDTT ngoài giờ học.

Nội dung và cách làm: Sắp xếp thời gian biểu học tập của SV một cách hợp lý để SV có thời gian tham gia các hoạt động TDTT ngoại khóa; Xây dựng các câu lạc bộ TDTT ngoại khóa; Đào tạo đội ngũ công tác viên, hướng dẫn viên và cán sự TDTT cho mỗi khối, liên chi đoàn của SV; Phát động phong trào thi đua "rèn luyện thân thể thao gương Bác Hồ vĩ đại" trong toàn trường; định kỳ tổng kết, tuyên dương, khen thưởng và xếp loại cho từng khối, chi đoàn. Toàn bộ giải pháp này giao cho Ban giám hiệu và bộ môn thực hiện.

Giải pháp 7: Đổi mới hình thức quản lý, giảng dạy và tăng mật độ trong giờ học chính khóa

Mục đích: Giúp cho SV tăng mật độ và cường độ tập luyện trong giờ học GDTC chính khóa, nâng cao hiệu quả giảng dạy GDTC.

Nội dung và cách làm: Đổi mới hình thức tổ chức quản lý giảng dạy, hạn chế những hình thức tập luyện đơn lẻ không cần thiết, khuyến khích tập luyện theo nhóm trong đó SV thực hiện SV thực hiện kèm thêm cho những SV thực hiện chưa tốt; Thiết kế giáo án tận dụng hết các dụng cụ và không gian sẵn có; Sử dụng các bài tập dẫn dắt và bài tập bổ trợ được thiết kế không cần sử dụng quá nhiều không gian và dụng cụ tập luyện phức tạp; Đào tạo đội ngũ hướng dẫn viên ngay trong mỗi lớp học, giúp SV nắm chắc chắn kỹ thuật cần học; Toàn bộ giải pháp này do bộ môn GDTC thực hiện.

2.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các giải pháp nâng cao chất lượng GDTC cho SV trường ĐHLNVN

2.3.1 Tổ chức 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 8/2020 đến tháng 5/2021).

Đối tượng thực nghiệm là 582 SV khóa 2020 năm thứ nhất trường ĐHLNVN được chia thành 2 nhóm theo phương pháp bốc thăm ngẫu nhiên. Cụ thể:

- Nhóm thực nghiệm gồm 295 SV (158 nam và 137 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 ĐHLNVN không áp dụng biện pháp đã lựa chọn của nghiên cứu (trừ những giải pháp áp dụng chung toàn trường như giải pháp 1, giải pháp 3…).

2.3.2 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 2.

Qua kết quả bảng 2 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 $t_{tính} < t_{bảng}$ 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.

Song song với việc so sánh trình độ thể lực của 2 nhóm, nghiên cứu tiến hành so sánh tỷ lệ sinh SV tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của 2 nhóm thời điểm trước thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy trước thực nghiệm, tỷ lệ SV tham gia tham gia tập luyện ngoại khóa của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là tương đương nhau ở cả nam và nữ.

b. Thời điểm sau thực nghiệm:

Sau 01 năm học thực nghiệm, tiến hành so sánh 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. Đồng thời so sánh kết quả học tập của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Kết quả bảng 4 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 $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Kết quả trên có thể thấy thể lực của SV nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng sau 1 năm học thực nghiệm áp dụng các giải pháp đã lựa chọn có sự khác biệt. 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.

Sau 1 năm học thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành so sánh tỷ lệ sinh SV tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của 2 nhóm thời điểm sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Bảng 2. 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	$t_{tính}$	p
Nam		*(n=149)*		*(n=158)*			
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=137)*			
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 3. So sánh tỷ lệ SV tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm

TT	Đối tượng	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm	
		m_i	%	m_i	%
1	SV nam	n=149		n=158	
		29	19.46	33	20.88
2	SV nam	n=138		n=137	
		27	19.57	25	18.25

Qua bảng 5 cho thấy sau thực nghiệm, tỷ lệ SV tham gia tham gia tập luyện ngoại khóa của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng ở cả nam và nữ.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài lựa chọn 07 giải pháp nâng cao chất lượng GDTC cho SV trường ĐHLNVN đảm bảo tính khoa học, độ tin cậy. Sau 1 năm học ứng với dụng 07 biện pháp đã phát huy tác dụng có hiệu quả tốt trong việc nâng cao chất lượng GDTC cho SV. Tính hiệu quả của các giải 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 $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p<005$.

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- BGDĐT 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 Tốn (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: "Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các giải pháp nâng cao chất lượng GDTC cho SV trường ĐHLNVN", năm 2021, tác giả Dương Thị Thảo.*

Ngày nhận bài: 15/8/2023; Ngày duyệt đăng: 25/12/2023

Bảng 4. 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	$t_{tính}$	p
Nam		*(n=149)*		*(n=158)*			
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=137)*			
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

Bảng 5. So sánh tỷ lệ SV tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm sau thực nghiệm

TT	Đối tượng	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm	
		m_i	%	m_i	%
1	SV nam	n=149		n=158	
		31	20.81	54	38.18
2	SV nam	n=138		n=137	
		32	23.19	49	35.77