

# LỰA CHỌN BIỆN PHÁP HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHOÁ NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN HỌC VIỆN Y DƯỢC HỌC CỔ TRUYỀN VIỆT NAM

ThS. Nguyễn Thị Ngọc Linh<sup>1</sup>; ThS. Lê Thị Vân Trang<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục thể thao để lựa chọn các biện pháp hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa phù hợp nhằm thu hút, kích thích sinh viên tham gia tập luyện thông qua đó nâng cao thể lực chung cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam, đóng góp một phần nâng cao chất lượng công tác Giáo dục thể chất cho sinh viên nhà trường.

**Từ khóa:** Biện pháp ngoại khóa; hoạt động Thể dục thể thao; thể lực chung; sinh viên, Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam.

**Summary:** Using conventional scientific research methods in Physical Education and Sports to select appropriate extracurricular sports activities in order to attract and stimulate students to participate in exercise through that. improve general fitness for students of the Vietnam Academy of Traditional Medicine and Pharmacy, contributing to improving the quality of physical education work for school students.

**Keywords:** Extracurricular measures; Sports activities; general fitness; Student at Vietnam Academy of Traditional Medicine and Pharmacy.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo quy định hiện nay của Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam về chương trình Giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên (SV) không chuyên được đào tạo theo học chế tín chỉ và được thực hiện ở 4 học kỳ, trong đó mỗi kỳ học 30 tiết, được phân làm 15 buổi học, 01 buổi thi; với mỗi buổi học là 2 tiết/100 phút là vẫn quá ít không đảm bảo hiệu quả chất lượng công tác GDTC. Bên cạnh đó, 4 học kỳ còn lại SV không có điều kiện tham gia tập luyện thể dục thể thao (TDTT), và điều này gián tiếp làm ảnh hưởng đến chất lượng đào tạo của nhà trường. Chính vì vậy, việc tăng cường tổ chức các hoạt động ngoại khóa cho SV có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Song thực tế cho đến nay việc tổ chức hoạt động ngoại khóa cho SV Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam còn kém hiệu quả. Vấn đề này theo chúng tôi thì việc tổ chức hoạt động ngoại khóa của trường hiện nay còn nhiều bất cập như: chưa nâng cao được nhận thức của SV về vai trò, tác dụng của việc tập luyện TDTT, chưa có những biện pháp khuyến khích SV tham gia ngoại khóa và đặc biệt là chưa có chế độ đãi ngộ đối với giảng viên hướng dẫn hoạt động ngoại khóa cho SV... Chính vì vậy mà cần thiết lựa chọn biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa để thu hút SV thường xuyên tham gia tập luyện TDTT từ đó nâng cao thể lực chung là rất quan trọng. Xuất phát từ lý do trên mà chúng tôi tiến hành nghiên cứu vấn đề: Lựa chọn biện pháp hoạt động TDTT ngoại

khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho SV Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp thực nghiệm sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho SV Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

#### 2.1.1. Lựa chọn biện pháp tập luyện TDTT ngoại khóa

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn và tổng hợp những ý kiến đóng góp của các chuyên gia, nhà quản lý, cán bộ và các giảng viên tham gia công tác GDTC. Để từ đó lựa chọn được 08 biện pháp phù hợp với thực tiễn tổ chức TDTT ngoại khóa tốt nhất cho quá trình nghiên cứu. Số phiếu phát ra cho cán bộ, giảng viên là 40 phiếu và cho SV là 135 phiếu kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1 và 2 sau:

Từ kết quả bảng 1 và 2 cho thấy: Có sự tương đồng trong lựa chọn các biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam của cán bộ, giảng viên và SV. Đề tài chỉ chọn những biện pháp cán bộ, giảng viên và SV lựa chọn có tỷ lệ từ 70% trở lên, kết quả chọn được 05 biện pháp sau: Nâng cao nhận thức của cán bộ, giảng viên và SV đối với việc quan tâm phát triển

1: Trường Đại học Lao động - xã hội

2: Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn cán bộ quản lý, giảng viên lựa chọn biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho SV Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n = 40)**

TT	Nội dung	Số phiếu lựa chọn	Tỷ lệ (%)
1	Nâng cao nhận thức đối với việc phát triển công tác TDTT trong trường học nói chung và tập luyện thể thao ngoại khóa nói riêng.	40	100
2	Tăng cường các giải thể thao hàng năm cho SV.	20	50.00
3	Đa dạng hóa các hình thức câu lạc bộ TDTT cho SV.	33	82.50
4	Cử giảng viên chuyên môn hướng dẫn, tổ chức các hoạt động ngoại khóa.	36	90.00
5	Cải tạo, mua sắm, bổ sung, nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi, dụng cụ tập luyện.	25	62.50
6	Tạo cơ chế chính sách hợp lý, thỏa đáng khích lệ giảng viên tham gia tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa và đội tuyển thể thao.	30	75.00
7	Khuyến khích SV phải tham gia ngoại khóa với một môn thể thao tự chọn.	20	62.50
8	Có chế độ khuyến khích cho SV tập luyện ngoại khóa.	36	90.00

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn SV lựa chọn biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho SV Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam (n = 135)**

TT	Nội dung	Số phiếu lựa chọn	Tỷ lệ (%)
1	Nâng cao nhận thức đối với việc phát triển công tác TDTT trong trường học nói chung và tập luyện thể thao ngoại khóa nói riêng.	100	74.07
2	Tăng cường các giải thể thao hàng năm cho SV.	71	52.59
3	Đa dạng hóa các hình thức câu lạc bộ TDTT cho SV.	107	79.25
4	Cử giảng viên chuyên môn hướng dẫn, tổ chức các hoạt động ngoại khóa.	95	70.37
5	Cải tạo, mua sắm, bổ sung, nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi, dụng cụ tập luyện.	82	60.74
6	Tạo cơ chế chính sách hợp lý, thỏa đáng khích lệ giảng viên tham gia tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa và đội tuyển thể thao.	115	85.18
7	Khuyến khích SV phải tham gia ngoại khóa với một môn thể thao tự chọn.	63	46.66
8	Có chế độ khuyến khích cho SV tập luyện ngoại khóa.	122	90.37

công tác GDTC trong trường học nói chung và tập luyện thể thao ngoại khóa nói riêng; Đa dạng hóa các hình thức câu lạc bộ TDTT cho SV; Cử giảng viên có chuyên môn tham gia hướng dẫn SV tập luyện ngoại khóa; Tạo cơ chế chính sách hợp lý, thỏa đáng khích lệ giảng viên tham gia tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa và đội tuyển thể thao và Có chế độ khuyến khích cho SV tập luyện ngoại khóa.

### 2.1.2. Tổ chức tiến hành thực nghiệm các biện pháp

Thời gian thực nghiệm là 1 học kỳ: (2/2021 – 7/2021) trên đối tượng là: 180 SV Học viện Y dược học cổ truyền Việt Nam trong đó :

+ Nhóm thực nghiệm: 87 SV (55 nữ, 32 nam)

+ Nhóm đối chứng: 93 SV (58 nữ, 35 nam).

Cả hai nhóm đều tương đối đồng đều về lứa tuổi, giới tính, trình độ thể lực.

Trong quá trình thực nghiệm cả hai nhóm đều

học tập theo tiến độ chương trình đào tạo hiện tại của nhà trường. Tuy nhiên, nhóm đối chứng sẽ học tập bình thường theo chương trình cũ và tự tập luyện theo nhu cầu cá nhân, còn nhóm thực nghiệm được áp dụng tăng cường 5 biện pháp chúng tôi đã lựa chọn, kết quả ứng dụng các biện pháp được trình bày cụ thể ở mục 2.2.

### 2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các biện pháp hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho SV Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

Để đánh giá hiệu quả việc ứng dụng các biện pháp đã lựa chọn được trên đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành đánh giá kết quả thể lực SV ở các thời điểm trước và sau thực nghiệm đối với 2 nhóm đối tượng đối chứng và thực nghiệm. Kết quả kiểm tra được trình bày bảng 3 sau:

Từ kết quả bảng 3 cho thấy: Nhóm thực nghiệm đã có sự phát triển thành tích tốt hơn nhóm đối

**Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra thể lực của SV Học viện Y dược học cổ truyền Việt Nam của 2 nhóm sau thực nghiệm với tiêu chuẩn rèn luyện thân của Bộ GD&ĐT**

Nhóm	TT	Nội dung kiểm tra	Chỉ tiêu RLTT	Nhóm thực nghiệm(n=32)				Nhóm đối chứng(n=35)			
				$\bar{x}$	$\pm\delta$	Số người đạt		$\bar{x}$	$\pm\delta$	Số người đạt	
						n	%			n	%
Nam SV	1	Nằm ngửa gập bụng 30s (sl)	$\geq 17$	19.62	3.41	22	68.75	18.08	2.9	23	65.71
	2	Bật xa tại chỗ (cm)	$\geq 207$	210.28	12.17	20	60.60	205.08	11.02	17	48.57
	3	Chạy 30m XPC (s)	$\leq 5.70$	5.69	0.55	21	65.62	5.5	0.51	19	54.28
	4	Chạy con thoi 4x10m (s)	$\leq 12.40$	11.9	0.54	27	84.37	12.24	0.62	25	71.42
	5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	$\geq 950$	952.96	71.83	17	53.12	922.71	81.84	17	48.57
Nữ SV	1	Nằm ngửa gập bụng 30s (sl)	$\geq 16$	17.18	2.39	36	65.45	16.17	1.93	35	60.34
	2	Bật xa tại chỗ (cm)	$\geq 153$	158.18	16.14	35	63.63	158.18	16.14	29	50.00
	3	Chạy 30m XPC (s)	$\leq 6.70$	6.31	0.48	35	63.63	6.46	0.47	31	53.44
	4	Chạy con thoi 4x10m (s)	$\leq 13.00$	12.85	0.70	37	67.27	12.61	0.73	34	58.62
	5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	$\geq 870$	822.46	73.70	29	52.72	846.05	62.96	25	43.10

Bảng 4. Kết quả so sánh trình độ phát triển thể lực của Nữ SV trước và sau thực nghiệm

Nhóm	TT	Test	TTN		STN		$t_{\text{tính}}$	W%	p
			$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$			
Đôi chứng (n = 58)	1	Nằm ngửa gập bụng 30s (sl)	15.82	1.56	16.17	1.93	1.06	2.15	> 0.05
	2	Bật xa tại chỗ (cm)	149.98	14.81	152.96	16.43	1.11	1.96	> 0.05
	3	Chạy 30m XPC (s)	6.68	0.41	6.46	0.47	2.51	3.28	< 0.05
	4	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.25	1.00	12.85	0.70	2.14	3.02	< 0.05
	5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	795.86	66.15	822.46	73.70	1.62	3.28	< 0.05
Thực nghiệm (n = 55)	1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.94	1.55	17.18	2.39	3.26	7.46	< 0.05
	2	Bật xa tại chỗ (cm)	150.75	14.71	158.18	16.14	2.82	4.81	< 0.05
	3	Chạy 30m XPC (s)	6.65	0.47	6.31	0.48	4.24	5.22	< 0.05
	4	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.20	0.99	12.61	0.73	4.93	4.56	< 0.05
	5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	808.85	62.67	846.05	62.96	3.04	4.49	< 0.05

Bảng 5. Kết quả so sánh trình độ phát triển thể lực của Nam SV trước và sau thực nghiệm

Nhóm	TT	Test	TTN		STN		$t_{\text{tính}}$	W%	p
			$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$			
Đôi chứng (n = 35)	1	Nằm ngửa gập bụng 30s (sl)	17.37	2.09	18.08	2.90	1.18	4.02	> 0.05
	2	Bật xa tại chỗ (cm)	202.80	11.14	205.08	11.02	2,34	1.12	< 0.05
	3	Chạy 30m XPC (s)	5.79	0.59	5.69	0.55	0.85	1.79	> 0.05
	4	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.50	0.76	12.24	0.62	1.46	2.10	> 0.05
	5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	858.91	111.45	922.71	81.84	2.22	7.16	< 0.05
Thực nghiệm (n = 32)	1	Nằm ngửa gập bụng 30s (sl)	17.68	2.86	2.34	3.41	2.34	10.38	< 0.05
	2	Bật xa tại chỗ (cm)	203.78	11.83	2.64	12.17	2.64	3.13	< 0.05
	3	Chạy 30m XPC (s)	5.77	0.59	2.01	0.51	2.01	4.79	< 0.05
	4	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.47	0.83	4,15	0.54	4,15	4.70	< 0.05
	5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	860.03	113.24	3.60	71.83	3.60	10.25	< 0.05

chúng, tỷ lệ đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của cả 5 test đều có số người đạt > 50%, trong đó đặc biệt là test Chạy con thoi 4x10m (s) có thành tích đạt tốt nhất 84.37% đối với Nam và 67.27% đối với Nữ. Với nhóm đối chứng, sau quá trình thực nghiệm thì Nam SV vẫn còn 2 test chưa đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể đó là Bật xa tại chỗ (cm) và Chạy tùy sức 5 phút (m), còn với Nữ SV còn 1 test chưa đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể đó là Chạy tùy sức 5 phút (m).

Kết quả tại bảng 3 khẳng định, sự phát triển thể lực của nhóm thực nghiệm đồng đều ở tất cả các test thể lực so với nhóm đối chứng, thể hiện rõ nét số SV đạt ở tất cả các tiêu chuẩn rèn luyện thân thể đều >50%.

Nhằm làm rõ tính hiệu quả sau quá trình thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau một học kỳ thực nghiệm, chúng tôi đánh giá mỗi tương quan của từng nhóm đối tượng sau một học kỳ. Kết quả được trình bày ở bảng 4 và bảng 5 sau.

Kết quả bảng 4 và bảng 5 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm là 1 học kỳ cho thấy, ở các test kiểm tra nhóm thực nghiệm đều cho kết quả  $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bang}}$  ở ngưỡng xác suất ( $P < 0.05$ ), trong khi với nhóm đối chứng với Nữ SV chỉ có 2/5 cho kết quả  $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bang}}$  ở

ngưỡng xác suất ( $P < 0.05$ ) là test: Chạy 30m XPC (s) và Chạy con thoi 4x10m (s), còn lại 3 test: Nằm ngửa gập bụng 30s (sl); Bật xa tại chỗ (cm) và Chạy tùy sức 5 phút (m) thì  $t_{\text{tinh}} < t_{\text{bang}}$  sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất ( $P > 0.05$ ). Trong khi đó, với nhóm đối chứng Nam SV 2/5 Test đó là: Bật xa tại chỗ (cm) và Chạy tùy sức 5 phút (m) có  $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bang}}$  ở ngưỡng xác suất ( $P < 0.05$ ), còn 3 test Nằm ngửa gập bụng 30s (sl), Chạy 30m XPC (s) và Chạy con thoi 4x10m (s) thì  $t_{\text{tinh}} < t_{\text{bang}}$  sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất ( $P > 0.05$ ). Đồng thời, thông qua kết quả kiểm tra cũng cho thấy, ở tất cả các test kết quả của nhóm thực nghiệm đều phát triển tốt hơn nhóm đối chứng được. Điều đó cho thấy, sau thời gian thực nghiệm 1 học kỳ, các biện pháp được chúng tôi lựa chọn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao trình độ thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu.

Cũng từ kết quả bảng 4, 5 cho thấy: Thông qua kết quả kiểm tra thể lực của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu thì nhóm thực nghiệm đều có chỉ số phát triển nhịp tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng ở tất cả các test kiểm tra. Trong đó, với Nam nhóm thực nghiệm đều tăng trưởng từ 3.13% đến 10.38%, còn nhóm đối chứng tăng trưởng từ 1.12%



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

đến 7.16% và với Nữ SV nhóm thực nghiệm đều tăng từ 4.56% đến 7.46%, còn nhóm đối chứng tăng từ 1.96% đến 3.28%. Qua đó, một lần nữa chứng tỏ, các biện pháp tổ chức hoạt TĐTT ngoại khóa mà chúng tôi lựa chọn được đã thể hiện tính hiệu quả trong việc nâng cao thể lực chung cho SV Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam. Các biện pháp này đảm bảo phù hợp với thực tiễn của nhà trường.

### 3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài lựa chọn 5 biện pháp áp dụng vào hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh SV Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam đảm bảo tính khoa học, độ tin cậy. Sau quá trình thực nghiệm ứng với dụng 5 biện pháp đã phát huy tác dụng có hiệu quả tốt trong việc nâng cao thể lực chung 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  $p < 0.05$ .

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về kiểm tra đánh giá thể lực HS, SV* ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008.
2. Nguyễn Quốc Huy (2008), *Nghiên cứu một số*

*biện pháp tổ chức hoạt động TĐTT ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho SV trường Đại học Ngoại ngữ đại học Quốc gia Hà Nội*, Luận văn Thạc sỹ Giáo dục học, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

3. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lãm, Lư Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn (10/2006), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội.

4. Lương Phúc Thành (2010), *Nghiên cứu tổ chức hoạt động TĐTT ngoại khóa để nâng cao thể lực cho SV năm thứ 3, thứ 4 trường Đại học Thương mại*, Luận văn Thạc sỹ Giáo dục học Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

5. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2006), *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*, Nxb TĐTT Hà Nội.

6. Đỗ Văn Tùng (2015), *Nghiên cứu biện pháp nâng cao chất lượng GDTC cho SV trường Đại học Nông Lâm – Đại học Huế*, Luận văn Thạc sỹ Giáo dục học, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh

**Nguồn bài báo:** Trích từ kết quả đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường “Lựa chọn biện pháp hoạt động TĐTT ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho SV Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam”, năm 2021.

**Ngày nhận bài:** 18/12/2024; **Ngày duyệt đăng:** 15/3/2024



Ảnh minh họa (nguồn Internet)