

Lựa chọn một số môn thể thao vào hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Hà Tĩnh

Nguyễn Anh Hải*

*ThS. Bộ môn GDTC Trường Đại học Hà Tĩnh

Received: 27/3/2024; Accepted: 6/4/2024; Published: 16/4/2024

Abstract: Choosing some sports into extracurricular activities to improve general physical fitness for students at Ha Tinh University is an important step in creating a positive and sustainable health training environment. Through researching the topic, we have selected a number of sports to include in extracurricular activities to create a healthy and useful playground for students to attract many students to participate in, contributing to improving their mental health and life. awareness and learning results in other school subjects are better. After graduating, students can meet the needs of society.

Keywords: Choices, sports, activities, extracurriculars, students, Ha Tinh University.

1. Đặt vấn đề

Quán triệt tầm quan trọng của công tác giáo dục thể chất cho sinh viên các trường đại học và Cao đẳng trong đó có trường Đại học Hà Tĩnh đã được thực hiện đầy đủ và đúng nội dung chương trình môn học giáo dục thể chất trong các trường cao đẳng. Nhưng quỹ thời gian phân bổ nội dung chương trình dành cho hệ cao đẳng nói chung và Trường Đại học Hà Tĩnh nói riêng theo chúng tôi chỉ có thể đưa vào tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên. Do đó việc nghiên cứu tổ chức các hoạt động ngoại khóa cho có hiệu quả để thu hút nhiều đối tượng sinh viên tham gia tập luyện, lại phù hợp với điều kiện của sinh viên, phù hợp với đặc điểm của Trường Đại học Hà Tĩnh. Xuất phát từ những cơ sở lý luận và thực tiễn trên đồng thời nhằm nghiên cứu tác động của hoạt động TDTT ngoại khóa đối với phát triển thể lực cho sinh viên, Chúng tôi nghiên cứu đề tài: "Lựa chọn một số môn thể thao vào hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại Học Hà Tĩnh".

2. Phương pháp và tổ chức nghiên cứu

Để giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu của đề tài, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tham khảo và tổng hợp các tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp quan sát sư phạm, Phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp thực nghiệm sư phạm, Phương pháp toán học thống kê.

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Nghiên cứu lựa chọn một số môn thể thao vào hoạt động TDTT ngoại khóa.

3.1.1. Những cơ sở để lựa chọn.

3.1.1.1. Cơ sở khoa học

3.1.1.2. Cơ sở lý luận.

Bảng 3.1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn môn thể thao ngoại khóa Trường Đại học Hà Tĩnh (n=150 cả nam và nữ)

TT	Môn TDTT	Đồng ý	Tỷ lệ (%)
1	Bóng đá	115	76,6
2	Bóng chuyền	90	60
3	Bóng bàn	30	20
4	Cầu lông	78	52
5	Chạy cự ly ngắn	40	26,6
6	Chạy cự ly trung bình	76	50,6
7	Các môn thể thao khác	20	13,3

Căn cứ vào việc lấy ý kiến trực tiếp của cán bộ giảng viên. Đề tài đã lựa chọn các môn thể thao vào hoạt động ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Hà Tĩnh.

- Môn bóng đá
- Môn bóng chuyền
- Môn cầu lông
- Môn chạy cự ly trung bình

3.2. Tổ chức tiến hành thực nghiệm

3.2.1. Đánh giá kết quả kiểm tra thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành quá trình thực nghiệm, hai nhóm được kiểm tra thể lực, kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 3.2 và bảng 3.3 (thể lực của nam,

nữ trước thực nghiệm)

Bảng 3.2: So sánh thể lực của nam sinh viên nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (n=66)		Nhóm đối chứng (n=34)		t	p
		\bar{x}	δ	\bar{x}	δ		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	45,22	4,5	45,25	3,75	0,05	>0,05
2	Nằm ngựa gập bụng (lần/30s)	21,4	2,6	21,55	2,5	0,33	>0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	215	27,5	213	22,3	0,46	>0,05
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4,95	0,6	5,05	0,54	1,0	>0,05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11,02	1,35	11,05	1,68	0,11	>0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1120	115	1140	98	1,07	>0,05

Bảng 3.2: So sánh thể lực của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (n=66)		Nhóm đối chứng (n=34)		t	p
		\bar{x}	δ	\bar{x}	δ		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	30,82	3,3	30,88	4,5	0,06	>0,05
2	Nằm ngựa gập bụng (lần/30s)	18,0	1,5	17,64	1,65	0,94	>0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	165,8	10,5	167,5	12,7	0,6	>0,05
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5,52	0,6	5,5	0,7	0,12	>0,05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11,27	1,02	11,3	1,42	0,1	>0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	908	75	914	87	0,31	>0,05

Các số liệu trong bảng 3.2 và bảng 3.3 cho thấy, các chỉ số thể lực trên của cả 6 nội dung kiểm tra đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$. Như vậy, trước thực nghiệm, thể lực của nam và nữ sinh viên của nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê, $p > 0,05$.

3.2.2. Đánh giá kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

Trên cơ sở đánh giá kết quả trước thực nghiệm chúng tôi tiếp tục triển khai các hoạt động ngoại khóa TDTT mà chúng tôi đã lựa chọn và đưa ra. Trong quá trình thực nghiệm cả 2 nhóm đều học tập theo tiến

độ chương trình đào tạo hiện tại của nhà trường. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm được áp dụng hoạt động TDTT ngoại khóa.

Kết quả kiểm tra thể lực của 2 nhóm được trình ở bảng 3.4 và bảng 3.5

Bảng 3.4: So sánh thể lực của nam sinh viên nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 1 năm thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (n=66)		Nhóm đối chứng (n=34)		t	p
		\bar{x}	δ	\bar{x}	δ		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	47,52	3,5	46,15	3,6	3,22	<0,05
2	Nằm ngựa gập bụng (lần/30s)	22,5	2,45	21,85	2,9	2,4	<0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	230	20	219	20	3,15	<0,05
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4,7	0,7	4,85	0,5	2,4	<0,05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	10,32	1,1	10,85	1,2	2,7	<0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1180	100	1160	95	2,2	<0,05

Qua bảng 3.4 cho thấy: sau thực nghiệm, thể lực của nam sinh viên nhóm thực nghiệm đã tăng trưởng rõ rệt ở cả 6 chỉ tiêu được kiểm tra, trong đó có 2 chỉ tiêu tốt hơn hẳn là lực bóp tay thuận và chạy con thoi 4 x 10m với sự khác có ý nghĩa thống kê, với $p < 0,05$.

Bảng 3.5: So sánh thể lực của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 1 năm thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (n=66)		Nhóm đối chứng (n=34)		t	p
		\bar{x}	δ	\bar{x}	δ		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	32,4	3,25	31,4	4,6	2,03	<0,05
2	Nằm ngựa gập bụng (lần/30s)	19,5	1,2	18,7	2,7	2,6	<0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	174	15,6	170	15,3	2,06	<0,05
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5,2	0,7	5,3	0,85	1,0	>0,05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	10,8	0,9	11,0	0,9	1,91	>0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	948	80	929	98	0,87	>0,05

Các số liệu trong bảng 3.5 cho thấy: sau thực nghiệm, thể lực của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm tăng rõ rệt ở 6 chỉ tiêu được kiểm tra, trong đó có 3 chỉ số thể lực đó là lực bóp tay thuận, nằm ngựa gập bụng và bật xa tại chỗ tốt hơn hẳn nhóm đối chứng, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, $p < 0,05$; 3 chỉ số còn lại cũng đã tốt hơn nhưng không có ý

Tăng trưởng thể lực của nhóm thực nghiệm

Kết quả tăng trưởng thể lực của nhóm thực

nghiệm được trình bày ở bảng 3.6 cho thấy:

- Lực bóp tay thuận ở nam tăng 4.96%, ở nữ tăng 4.99%.
- Nằm ngửa gập bụng ở nam tăng 5.01%, ở nữ tăng 8%
- Bật xa tại chỗ ở nam tăng 6.74%, ở nữ tăng 4.8%
- Chạy xuất phát cao ở nam tăng 3.07%, ở nữ tăng 5.97%
- Chạy con thoi ở nam tăng 6.56%, ở nữ tăng 4.26%
- Chạy tùy sức 5 phút ở nam tăng 5.21%, ở nữ tăng 4.31%

Như vậy đối với nam có 4 chỉ tiêu và đối với nữ có 2 chỉ tiêu đạt tăng trưởng trên 5%, các chỉ tiêu còn lại đều tăng trưởng trên 3%.

Tăng trưởng thể lực của nhóm đối chứng

Kết quả tăng trưởng thể lực của nhóm đối chứng thể hiện ở bảng 4.8 cụ thể là:

- Lực bóp tay thuận ở nam tăng 1.96%, ở nữ tăng 1.66%.
- Nằm ngửa gập bụng ở nam tăng 1.38%, ở nữ tăng 5.83%
- Bật xa tại chỗ ở nam tăng 2.77%, ở nữ tăng 1.48%
- Chạy xuất phát cao ở nam tăng 4.04%, ở nữ tăng 3.7%
- Chạy con thoi ở nam tăng 1.82%, ở nữ tăng 2.69%
- Chạy tùy sức 5 phút ở nam tăng 1.73%, ở nữ tăng 1.63%

Kết quả trên cho thấy : sau thực nghiệm nhóm đối chứng cũng có sự tăng trưởng ở cả 6 chỉ tiêu, hầu hết tăng không quá 3%.

Đánh giá về ý thức rèn luyện học tập

Song song với việc tiến hành thực nghiệm hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá thì chúng tôi tiến hành tổ chức khảo sát thực trạng học sinh sinh viên về vấn đề ý thức học tập, trong đó bao gồm:

1. Thời gian ngoài giờ học chính khoá
2. Ý thức rèn luyện học tập
3. Kết quả học tập

4. Kết luận và kiến nghị

4.1. Kết luận

Qua nghiên cứu thực trạng hoạt động TDTT ngoại khoá của sinh viên trường Đại học Hà Tĩnh những năm gần đây cho thấy:

Công tác hoạt động TDTT ngoại khoá của sinh viên trường Đại học Hà Tĩnh nói chung và khoá 44 nói riêng đã có sự quan tâm và đầu tư hơn. Một số sinh viên đã ham thích tập luyện TDTT tuy nhiên

công tác này còn một số tồn tại và bất cập căn bản như sau:

- Cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC nói chung và hoạt động TDTT ngoại khoá nói riêng còn thiếu thốn và lạc hậu, chưa đáp ứng nhu cầu tập luyện TDTT của cán bộ, giáo viên và sinh viên.

- Giáo viên chuyên môn tham gia hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khoá còn ít và tinh thần còn chưa tích cực.

- Chưa có nhiều hình thức tổ chức tập luyện TDTT ngoại khoá phong phú hấp dẫn để thu hút sinh viên tham gia tập luyện

Nhìn chung đa phần thể lực của sinh viên còn thấp, chưa đáp ứng tiêu chuẩn tập luyện thân thể theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Qua nghiên cứu về hoạt động TDTT ngoại khoá cho thấy:

- Hoạt động TDTT ngoại khoá thì thể lực của sinh viên tăng lên
- Kết quả học tập đạt cao hơn.

4.2. Kiến nghị

Từ kết quả nghiên cứu của đề tài chúng tôi xin đề xuất một số kiến nghị sau:

1. Để nâng cao hiệu quả môn học GDTC nói chung và nâng cao thể lực cho sinh viên, đồng thời phát triển phong trào tập luyện ngoại khoá các môn thể thao trong nhà trường cần thiết phải được triển khai.

2. Lãnh đạo trường Đại học Hà Tĩnh nên quan tâm và đầu tư hơn nữa để hoạt động TDTT ngoại khoá cho sinh viên thực sự có giá trị góp phần nâng cao chất lượng đào tạo toàn diện cho các thế hệ sinh viên của nhà trường.

3. Đề nghị các cấp có thẩm quyền quan tâm và tạo điều kiện để chúng tôi tiếp tục nghiên cứu ở quy mô và phạm vi sâu hơn và rộng hơn.

Tài liệu tham khảo

1. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2008), *Giáo trình thể dục thể thao trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội

2. Công Nguyễn (2001), *Phương pháp luyện tập thể hình, khôe đẹp, chống béo*, NXB Phụ nữ, Hà Nội.

3. Đồng Văn Triệu (chủ biên), Trương Anh Tuấn (2015), *Giáo trình Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Toàn, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB thể dục thể thao, Hà Nội.

5. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp NCKH TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.