



RESEARCH ON SOLUTIONS TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF SPORTS TRAINING, TO DEVELOP GENERAL PHYSICAL STRENGTH FOR BOARDING STUDENTS AT TAN TRAO UNIVERSITY

Tran Anh Dung

Tan Trao University, Vietnam

Email address: trananhdungta@gmail.com

<https://doi.org/10.51453/2354-1431/2024/1261>

Article info

Received: 12/10/2024

Revised: 15/11/2024

Accepted: 26/12/2024

Keywords:

*Sports; physical
education; physical
fitness; general physical
fitness; physical
qualities; extracurricular
training.*

Abstract:

Based on theoretical and practical research and assessment of the current situation of extracurricular physical training of boarding students at Tan Trao University, the research has selected 4 solutions to improve the effectiveness of physical training to develop general physical strength for boarding students, namely: Raising awareness of staff, teachers and students about the development of physical education in schools in general and extracurricular physical training in particular; Organizing competitive activities for students on holidays during the year; Diversifying the forms of sports clubs for students; Assigning highly qualified lecturers to guide students in extracurricular physical training, thereby bringing practical effects on physical education, first of all, improving the physical strength of the school's students.



NGHIÊN CỨU GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO, NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN NỘI TRÚ TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂN TRÀO

Trần Anh Dũng

Đại học Tân Trào, Việt Nam

Địa chỉ email: trananhdungta@gmail.com

<https://doi.org/10.51453/2354-1431/2024/1261>

Thông tin bài viết

Ngày nhận bài: 12/10/2024

Ngày sửa bài: 15/11/2024

Ngày duyệt đăng: 26/12/2024

Từ khóa:

Thể dục thể thao; giáo dục thể chất; thể lực; thể lực chung; tổ chức thể lực; tập luyện ngoại khóa.

Tóm tắt

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận, thực tiễn và đánh giá thực trạng tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên nội trú Trường Đại học Tân Trào, đề tài đã nghiên cứu lựa chọn được 4 giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện TDTT phát triển thể lực chung cho sinh viên nội trú đó là: Nâng cao nhận thức của cán bộ, giáo viên và sinh viên đối với việc quan tâm phát triển công tác GDTC trong trường học nói chung và tập luyện thể thao ngoại khóa nói riêng; Tổ chức các hoạt động thi đấu cho sinh viên vào các ngày Lễ trong năm; Đa dạng hóa các hình thức câu lạc bộ TDTT cho sinh viên; Cử giảng viên có chuyên môn cao tham gia hướng dẫn sinh viên tập luyện ngoại khóa, từ đó đem lại hiệu quả thiết thực về giáo dục thể chất mà trước hết là nâng cao được thể lực cho sinh viên nhà trường.

1. Giới thiệu

Giáo dục thể chất là một trong mục tiêu giáo dục toàn diện của Đảng và Nhà nước ta và nằm trong hệ thống giáo dục quốc dân. Giáo dục thể chất được hiểu là “Quá trình sư phạm nhằm giáo dục và đào tạo thể hệ trẻ, hoàn thiện về thể chất và nhân cách, nâng cao khả năng làm việc, kéo dài tuổi thọ của con người”.

Giáo dục thể chất cũng như các loại hình giáo dục khác, là quá trình sư phạm với đầy đủ đặc điểm của nó, có vai trò chủ đạo của nhà sư phạm, tổ chức hoạt động của nhà sư phạm phù hợp với học sinh với nguyên tắc sư phạm. Giáo dục thể chất chia thành hai mặt tương đối độc lập: Dạy học động tác (giáo dưỡng thể chất) và giáo dục tố chất thể lực. Trong hệ thống giáo dục nội dung đặc trưng của giáo dục thể chất được gắn liền với giáo dục, trí dục, đức dục, mỹ dục và giáo dục lao động. Theo “*Nghiên cứu lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội*” Nguyễn Tiến Dũng (2015).

Trong những năm qua, việc tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa tại Đại học Tân Trào còn có những hạn chế, việc giảng dạy môn học chủ yếu là theo chương trình chính khóa, chưa đa dạng hoá các loại hình tập luyện. Chính vì vậy việc tăng cường lượng vận động để nâng cao thể lực cho sinh viên là điều rất cần thiết. Đã có nhiều ý kiến cho rằng, cần tăng cường các hoạt động TDTT ngoại khóa, các hoạt động TDTT ngoài khóa bao gồm ngoại khóa trong chương trình và ngoại khóa theo hình thức tự nguyện (*thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ, các đội tuyển thể thao của nhà trường, các câu lạc bộ, các môn thể thao tự chọn ...*) vậy làm thế nào để phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa, tăng cường thể chất cho sinh viên, đặc biệt là sinh viên nội trú, để giải quyết vấn đề này tác giả tiến hành nghiên cứu các giải pháp nâng cao hiệu quả tập luyện TDTT nhằm phát triển thể lực cho sinh viên nhà trường nói chung và sinh viên ở nội trú Trường Đại học Tân Trào nói riêng

2. Lịch sử nghiên cứu

Thể dục thể thao là bộ phận của nền văn hoá, có xu hướng sáng tạo không ngừng về giá trị thể chất, tinh thần của dân tộc và chính bản thân mỗi

con người. Con người cần được phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, trong sáng về đạo đức, phong phú về tinh thần. Nhiều cuộc vận động lớn được hình thành, thu hút hàng chục triệu người tham gia, điển hình là cuộc vận động “*Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại*” gắn liền với phong trào “*Toàn dân đoàn kết xây dựng đời sống văn hoá ở khu dân cư*”. Bộ GD&ĐT đã hành thông tư số 48/2020/TT-BGD&ĐT ngày 31/12/2020 của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về hoạt động TDTT trường học nội dung tổ chức hoạt động thể thao, nhiệm vụ và quyền của giáo viên, giảng viên dạy môn Giáo dục thể chất. Phát triển GDTC trường học theo hướng đổi mới và nâng cao chất lượng giờ học thể chất nội khoá, đa dạng hoá các hình thức hoạt động ngoại khoá, đồng thời tổ chức chặt chẽ việc kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể đối với người học. Tăng cường phối hợp liên ngành Giáo dục và TDTT, đồng thời đẩy mạnh xã hội hoá và chuyên nghiệp hoá, tranh thủ các nguồn lực từ xã hội để xây dựng và phát triển TDTT trường học. Tăng cường hợp tác, giao lưu quốc tế về TDTT trường học, góp phần nâng cao vị thế của Thể thao Việt Nam trong khu vực và thế giới.

Tổ chức quản lý GDTC phải đảm bảo tiến hành một cách khoa học và kết hợp chặt chẽ giữa TDTT chính khóa và TDTT ngoại khóa. Trong đó chức năng quản lý và giáo dục trong giờ học thể thao thể hiện: Giờ học TDTT là một phương tiện có hiệu quả để phát triển hài hoà và cân đối những khả năng về thể lực của con người, có ảnh hưởng tích cực đến những phẩm chất chính trị, tư tưởng đạo đức, thẩm mỹ và nhân cách con người. Tập thể dục thể thao có tác dụng rất tốt đối với sức khoẻ, muốn có sức khoẻ cần thường xuyên tham gia tập luyện TDTT, thể dục buổi sáng, thể dục trước giờ học, thể dục giữa giờ và ngoại khóa. Nếu nơi nào không tổ chức được tập thể dục buổi sáng cho học sinh thì nên làm tốt thể dục trước giờ học vì thể dục trước giờ có tác dụng tích cực chuẩn bị trạng thái sinh lý, tâm lý cho học sinh bước vào học tập, đặc biệt là sớm đem lại khả năng chú ý cao trong học tập. Thể dục giữa giờ và một số hoạt động vui chơi, múa hát,... là hình thức làm thay

đổi trạng thái căng thẳng của thần kinh và giảm mệt mỏi. Theo Bùi Thị Hiền (2018), “*Thực trạng thể lực chung của nữ sinh viên khoa sư phạm mầm non năm thứ nhất Trường đại học Hồng Đức*”.

Hiện nay, hầu hết các trường đại học, cao đẳng hoạt động TDTT ngoại khóa để hoàn chỉnh nội dung chính khóa và thực hiện tiêu chuẩn rèn luyện thân thể. Hầu hết các trường đều có đội tuyển tham gia ở các giải của ngành và toàn quốc, hoặc hình thành các câu lạc bộ thể thao với các môn như: Bóng đá, bóng bàn, cầu lông, điền kinh, bơi lội, võ thuật, cờ vua, đá cầu, thể dục thẩm mỹ,... Theo “*Nghiên cứu lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội*” Nguyễn Tiến Dũng (2015).

Đã có rất nhiều công trình nghiên cứu về TDTT ngoại khóa ở nước ta được tiến hành, tuy nhiên chủ yếu đây là những công trình nghiên cứu và ứng dụng cho từng trường cụ thể nên không phù hợp với các trường có những nét đặc thù riêng.

Từ phân tích trên cho thấy, việc nghiên cứu các giải pháp tập luyện thể dục thể thao nâng cao sức khỏe cho sinh viên nội trú ở trường Đại học Tân Trào có vai trò và ý nghĩa quan trọng giai đoạn hiện nay.

Kết quả nghiên cứu của đề tài sẽ đưa ra được các biện pháp phát triển phong trào TDTT ngoại khóa, phù hợp với đặc điểm của nhà trường, qua đó giúp cho phong trào TDTT của nhà trường phát triển mạnh, góp phần thắng lợi mục tiêu đào tạo của trường đã đề ra.

3. Phương pháp nghiên cứu

Từ các công trình nghiên cứu đã công bố, các tài liệu có liên quan và thu thập dữ liệu tác giả đã sử dụng 6 phương pháp nghiên cứu sau:

1. Phương pháp nghiên cứu;
2. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu;
3. Phương pháp phỏng vấn;
4. Phương pháp quan sát sư phạm;
5. Phương pháp kiểm tra sư phạm;
6. Phương pháp toán học thống kê;

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Nghiên cứu lựa chọn giải pháp tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên nội trú Trường Đại học Tân Trào.

4.1.1. Lựa chọn giải pháp tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa

Nhằm tạo điều kiện cho đề tài mang tính khả thi, thì cần lựa chọn hình thức, cách thức hay giải pháp thật phù hợp với điều kiện vật chất của Trường Đại học Tân Trào. Và đáp ứng được nhu cầu tập luyện của số sinh viên trong trường. Để làm được điều này, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 75 sinh viên khu nội trú Trường Đại học Tân Trào. Theo Nguyễn Anh Tuấn (2017), “*Thực trạng và giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Quảng Bình*”

Bảng 3.5. Kết quả phỏng vấn sinh viên về giải pháp thúc đẩy phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa (n =75)

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.	57	76
2	Tổ chức các hoạt động thi đấu cho HS vào các ngày lễ trong năm các môn được sinh viên ưa thích.	55	73,3
3	Đa dạng hóa các hình thức câu lạc bộ TDTT cho sinh viên	58	77,3
4	Cử giảng viên chuyên môn hướng dẫn, tổ chức các hoạt động ngoại khóa.	60	80
5	Tạo cơ chế chính sách hợp lý, thỏa đáng cho giảng viên tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa.	52	69,3
6	Khuyến khích sinh viên phải tham gia ngoại khóa với một môn thể thao tự chọn.	48	64

Qua kết quả phỏng vấn được tổng hợp ở bảng 3.5 đề tài chỉ chọn những giải pháp sinh viên lựa chọn có tỷ lệ từ 70% trở lên, kết quả chọn được 04 biện pháp sau:

Giải pháp 1: *Nâng cao nhận thức của cán bộ, giảng viên và sinh viên đối với việc quan tâm phát triển công tác GDTC trong trường học nói chung và tập luyện thể thao ngoại khóa nói riêng.*

Mục đích: Con người chỉ có thể có hành động đúng khi nhận thức đúng về vấn đề. Biện pháp tuyên truyền được áp dụng nhằm nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của công tác GDTC trong nhà trường cho các đối tượng: Cán bộ quản lý, giảng viên, sinh viên...tạo tiền đề cho việc triển khai các giải pháp tiếp theo.

Nội dung và cách thực hiện:

- Phối hợp với Khoa, Đoàn thanh niên và Hội sinh viên, đặc biệt là Đoàn thanh niên, quán triệt các chỉ thị nghị quyết của Đảng và nhà nước về công tác TDTT trong trường học. Làm cho lực lượng cán bộ quản lý, giảng viên, sinh viên hiểu rõ quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác GDTC trong trường học các cấp.

- Tuyên truyền thông qua các buổi sinh hoạt tại ký túc xá hoặc các buổi họp định kỳ.

- Giảng viên giảng dạy TDTT phải có nhiệm vụ thông qua bài giảng liên hệ với thực tế giúp sinh viên hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của tập luyện TDTT.

Giải pháp 2: *Tổ chức các hoạt động thi đấu TDTT cho sinh viên vào các ngày lễ trong năm.*

Mục đích: Tạo không khí vui tươi phấn khởi chào mừng các ngày Lễ lớn trong năm. Thông qua hoạt động thi đấu thể thao để sinh viên giao lưu, học hỏi lẫn nhau, nhằm phát huy tinh thần đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong học tập và lao động.

Nội dung và cách thực hiện:

- Tham mưu cho Ban chấp hành Đoàn Trường tổ chức thi đấu một số môn thể thao mà sinh viên yêu thích cũng như thu hút được đông đảo đoàn viên tham gia. Chọn thời gian tổ chức thi đấu vào

thời điểm phát động thi đua chào mừng các ngày lễ lớn trong năm...

- Cử giảng viên TDTT tham gia ban tổ chức, tổ trong tài, tổ chức và điều hành giải.

Giải pháp 3: *Đa dạng hóa các hình thức câu lạc bộ TDTT cho sinh viên.*

Mục đích: Nhằm tạo điều kiện cho sinh viên có sân chơi bổ ích, tìm kiếm năng khiếu thể thao trong sinh viên.

Nội dung và cách thực hiện:

- Phối hợp với Khoa, Đoàn thanh niên và Hội sinh viên nhà trường thành lập các Câu lạc bộ TDTT.

- Cử giảng viên có chuyên môn tham gia câu lạc bộ để hướng dẫn sinh viên luyện tập.

Giải pháp 4: *Cử giảng viên có chuyên môn tham gia hướng dẫn sinh viên tập luyện ngoại khóa.*

Mục đích: Giúp các sinh viên tập luyện một cách khoa học phù hợp với sở trường và năng lực của bản thân, qua đó kích thích lòng đam mê, hứng thú trong từng sinh viên.

Nội dung và cách thực hiện:

Từ thực tiễn nghiên cứu của đề tài, chúng tôi thấy vai trò trách nhiệm của giảng viên trong việc phát động phong trào tập luyện TDTT là hết sức quan trọng và cần thiết. Chúng tôi tiến hành phân công giảng viên tham gia hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa ở một số môn thể thao (1 giáo viên/10 - 35 học sinh) và trực tiếp hướng dẫn theo từng môn. Ngoài ra, còn có giảng viên phối hợp với Đoàn thanh niên tổ chức thi đấu một số môn thể thao. Hướng dẫn giảng dạy ngoại khóa cho sinh viên luyện tập 3 môn (bóng chuyền, bóng đá và Cầu lông). Theo Nguyễn Tiến Dũng (2015) “Nghiên cứu lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội”.

4.2. Tổ chức tiến hành thực nghiệm.

Thời gian thực nghiệm là 03 tháng: (4 - 6/2024)

- Đối tượng nghiên cứu là: 150 học sinh (nội trú) trong đó :

+ Nhóm thực nghiệm: 75 học sinh (nam)

+ Nhóm đối chứng: 75 học sinh (nam).

Đối tượng nghiên cứu ở 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 học theo chương trình đã quy định, nhóm thực nghiệm được áp dụng tăng cường 4 giải pháp đề tài đã lựa chọn.

- Thời gian kiểm tra các test trước và sau thực nghiệm đều được tiến hành trong cùng một thời gian, các điều kiện kiểm tra như nhau.

- Thông qua số lượng sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa thường xuyên.

- Thông qua tỷ lệ sinh viên đạt tiêu chuẩn thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

4.2.1. Hiệu quả ứng dụng các biện pháp đề tài đã lựa chọn

* Kết quả thực hiện các giải pháp tập luyện TDDT ngoại khóa cho sinh viên.

Giải pháp 1. Nâng cao nhận thức của cán bộ, giảng viên và sinh viên đối với việc quan tâm phát triển công tác GDTC trong nhà trường nói chung và tập luyện TDDT ngoại khóa nói riêng.

- Phối hợp với Khoa, Đoàn thanh niên, Hội sinh viên Việt Nam nhà trường quán triệt các chỉ thị Nghị quyết Đảng và nhà nước về công tác TDDT trong trường học. Cụ thể tuyên truyền thông qua các buổi sinh hoạt đoàn, các buổi sinh hoạt ký túc xá.

- Giảng viên giảng dạy TDDT phải có nhiệm vụ thông qua bài giảng liên hệ với thực tế giúp sinh viên hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của TDDT. 100% giảng viên GDTC có mục liên hệ với thực tế giúp sinh viên hiểu được lợi ích, tác dụng của TDDT.

- Khuyến khích sinh viên theo dõi trên các phương tiện thông tin đại chúng hàng ngày, đọc thêm sách báo... để tìm hiểu các thông tin TDDT của nước ta và thế giới.

Giải pháp 2. Tổ chức các hoạt động thi đấu cho sinh viên vào các ngày lễ trong năm với các môn sinh viên ưa thích.

- Tham mưu cho Ban chấp hành Đoàn Trường tổ chức thi đấu một số môn thể thao mà sinh viên yêu thích, cũng như thu hút được đông đảo đoàn viên tham gia. Chọn thời gian tổ chức thi đấu các môn thể thao vào thời điểm thi đua chào mừng các ngày lễ lớn trong năm...

- Cử giảng viên TDDT tham gia ban tổ chức, trong tài, tổ chức và điều hành giải.

Giải pháp 3. Đa dạng hóa các hình thức câu lạc bộ TDDT cho sinh viên

- Đề xuất với Khoa, Đoàn thanh niên, Hội sinh viên Việt Nam nhà trường tổ chức thành lập các Câu lạc bộ thể thao.

- Cử giảng viên có chuyên môn tham gia câu lạc bộ để hướng dẫn sinh viên luyện tập.

Giải pháp 4. Cử giảng viên có chuyên môn tham gia hướng dẫn sinh viên tập luyện ngoại khóa

- Chúng tôi tiến hành phân công giảng viên tham gia hướng dẫn tập luyện TDDT ngoại khóa ở một số môn thể thao (1 giáo viên/10 - 35 HSSV) và trực tiếp hướng dẫn chuyên môn tại các lớp học Giáo dục thể chất. Ngoài ra, còn phối hợp với Đoàn trường tổ chức thi đấu các môn thể thao nhân dịp chào mừng kỷ niệm các ngày lễ lớn trong năm.

4.2.2. 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 4.1 và 4.2

Bảng 4.1 Kiểm tra thể lực nhóm đối chứng trước thực nghiệm (n=75)

TT	Nội dung	(n=75)		
		Tốt (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)
1	Nằm ngửa gập bụng(lần/30s)	15 (20%)	48 (64%)	12 (16%)
2	Bật xa tại chỗ (cm)	25 (33,3%)	31 (41,3%)	19 (25,4%)
3	Chạy 30m XPC (s)	23 (30,7%)	35 (46,7%)	17 (22,6%)
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	04 (0,5%)	15 (20%)	56 (75%)

Bảng 4.2 Kiểm tra thể lực nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm (n=75)

TT	Nội dung	(n=75)		
		Tốt (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)
1	Nằm ngửa gập bụng(lần/30s)	17 (22,7%)	48 (64%)	10 (13,3%)
2	Bật xa tại chỗ (cm)	25 (33,3%)	32 (42,7%)	18 (24%)
3	Chạy 30m XPC (s)	25 (33,3%)	37 (49,3%)	13 (17,4%)
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	7 (9,3%)	21 (28%)	47 (62,7%)

- Thông qua thành tích kiểm tra trên bảng 4.1 và 4.2 chúng ta thấy thể lực của sinh viên 2 nhóm tương đối đồng đều.

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

Bảng 4.3. Kiểm tra thể lực nhóm đối chứng sau thực nghiệm (n=75)

TT	Nội dung	(n=75)		
		Tốt (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)
1	Nằm ngửa gập bụng(lần/30s)	17 (22,7%)	49 (65,3%)	9 (12,%)
2	Bật xa tại chỗ (cm)	28 (37,3%)	32 (42,7%)	15 (20%)
3	Chạy 30m XPC (s)	26 (34,7%)	37 (49,3%)	12 (16%)
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	6 (0,8%)	19 (25,3%)	50 (66,7%)

Bảng 4.4. Kiểm tra thể lực nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm (n=75)

TT	Nội dung	(n=75)		
		Tốt (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)
1	Nằm ngửa gập bụng(lần/30s)	21 (28%)	50 (66,7%)	4 (5,3%)
2	Bật xa tại chỗ (cm)	30 (40%)	36 (48%)	9 (12%)
3	Chạy 30m XPC (s)	29 (38,7%)	39 (52%)	7 (9,3%)
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	12 (16%)	44 (58,7%)	19 (25,3%)

Qua bảng 4.3; 4.4 cho thấy, sau khi thực nghiệm thể lực của nam sinh viên nội trú trường Đại học Tân Trào đã tăng trưởng rõ rệt ở cả 4 chỉ tiêu được kiểm tra, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$.

4.2.4. *So sánh nhịp tăng trưởng thể lực sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng.*

Bảng 4.5. Nhịp tăng trưởng thể lực của nam học sinh nội trú Trường Đại học Tân Trào (sau thực nghiệm)

TT	Nội dung	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm		
		Tốt	Đạt	Ko đạt	Tốt	Đạt	Ko đạt
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	Tăng 2,7%	Tăng 1,3%	Giảm 4%	Tăng 5,3%	Tăng 2,7%	Giảm 8%
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Tăng 4%	Tăng 1,5%	Giảm 5,4%	Tăng 6,7%	Tăng 5,3%	Giảm 12%
3	Chạy 30m XPC (s)	Tăng 4%	Tăng 2,6%	Giảm 6,6%	Tăng 5,4%	Tăng 2,7%	Giảm 8,1%
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Tăng 0,3%	Tăng 5,3%	Giảm 8,3%	Tăng 6,7%	Tăng 30,7%	Giảm 37,4%

Qua bảng 4.5 cho thấy nhịp tăng trưởng các chỉ số kiểm tra ở sinh viên như sau:

Kết quả trên cho thấy: Sau thực nghiệm nhóm đối chứng cũng có sự tăng trưởng ở cả 4 chỉ tiêu. Nhưng tỷ lệ sinh viên không đạt ở các nội dung kiểm tra thể lực vẫn còn. Đặc biệt là nội dung chạy tùy sức 5 phút (Sức bền), chỉ giảm được 8,3%. Còn ở nhóm thực nghiệm cho thấy thể lực của các em đã được cải thiện rõ rệt; tỷ lệ sinh viên không đạt trong nội dung chạy tùy sức 5 phút (Sức bền) đã giảm tới 37,4%.

Như vậy, nhờ tăng cường các biện pháp đổi mới hoạt động luyện tập thể thao ngoại khóa có sự tổ chức, hướng dẫn của giáo viên trong thời gian 03 tháng, mà tinh thần thái độ học tập rèn luyện thể thao ngoại khóa của sinh viên nội trú đã tăng lên, các em được rèn luyện và thi đấu TDDT nhiều hơn, đó chính là cơ sở nâng cao trình độ tập luyện, trình độ thể lực. Kết quả phát triển thể lực của nhóm thực nghiệm cho phép khẳng định các biện pháp mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng có giá trị thực tiễn, bước đầu góp phần nâng cao thể lực chung cho sinh viên nội trú Trường Đại học Tân Trào.

Với mục đích cuối cùng là xác định ảnh hưởng của việc nâng cao hiệu quả tập luyện TDDT ngoại khóa nhằm tăng cường công tác GDTC tại Trường Đại học Tân Trào.

5. Kết luận

Từ kết quả nghiên cứu cơ sở lý luận, cơ sở thực tiễn đánh giá thực trạng về thể chất của sinh viên nội trú, đề tài đã đưa ra các giải pháp tập luyện TDDT ngoại khóa cho sinh viên nội trú Trường Đại học Tân Trào, nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên với những giải pháp cụ thể sau:

1. Nâng cao nhận thức của cán bộ, viên chức, NLĐ và sinh viên nhà trường đối với việc quan tâm phát triển công tác GDTC trong trường học

nói chung và tập luyện thể thao ngoại khóa nói riêng.

2. Tổ chức các hoạt động thi đấu cho sinh viên vào các ngày lễ trong năm các môn được sinh viên ưa thích.

3. Đa dạng hóa các hình thức câu lạc bộ TDDT cho sinh viên.

4. Cử giảng viên có chuyên môn tham gia hướng dẫn sinh viên tập luyện ngoại khóa.

+ Thực nghiệm sư phạm đã chứng minh 4 giải pháp đề tài đã lựa chọn có tác dụng phát triển thể lực cho học sinh nội trú tại trường Đại học Tân Trào theo hướng cân đối, hài hòa và đặc biệt là nâng cao thể lực, khả năng hoạt động cho sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bùi Thị Hiền (2018), *Thực trạng thể lực chung của nữ sinh viên khoa sư phạm mầm non năm thứ nhất Trường đại học Hồng Đức*, Tạp chí Giáo dục, Số đặc biệt tháng 6/2018, tr.232-234.

Nguyễn Tiến Dũng (2015), *“Nghiên cứu lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực, Hà Nội”* Tạp chí khoa học giáo dục thể chất, số 02/2024 tháng 4/2024, tr. 47-51.

Nguyễn Xuân Phúc (2018), *Đánh giá diễn biến thể lực của sinh viên Trường Đại học công nghiệp thực phẩm tp.HCM trong quá trình học môn giáo dục thể chất*, Tạp chí Khoa học Công nghệ và Thực phẩm, Số 17 (1), tr.143-152.

Nguyễn Anh Tuấn (2017), *Thực trạng và giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Quảng Bình*, Tạp chí thông tin Khoa học & Công nghệ Quảng Bình, Số 2/2017, tr.51-55.