

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

SELECTING SOLUTION TO IMPROVE QUALITY PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENT AT VIETNAM NATIONAL UNIVERSITY OF FORESTRY

TÓM TẮT: Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 06 giải pháp nâng cao chất lượng Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Lâm nghiệp. Bước đầu ứng dụng các giải pháp trong thực tế và đánh giá hiệu quả cho thấy các giải pháp đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất cho sinh viên.

TỪ KHÓA: Giải pháp, nâng cao chất lượng, giáo dục thể chất, sinh viên.

ABSTRACT: Through research, 06 solutions have been selected to improve the quality of physical education for students at Vietnam National University of Forestry. Initial application of the solutions in practice and evaluation of effectiveness showed that the solutions were highly effective in improving the quality of physical education for student.

KEYWORDS: Solution, improve quality, physical education, student.

PHẠM THU HOÀI

Trường Đại học Lâm nghiệp

LẠI THỂ VIỆT

*Trường Đại học Sư phạm Thể dục
Thể thao Hà Nội*

PHẠM THU HOÀI

*Vietnam National University of
Forestry*

LAI THE VIET

*Hanoi University of Physical
Education and Sports*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Lâm nghiệp có sứ mạng cung cấp nguồn nhân lực chất lượng cao cho đất nước, là nơi đào tạo, nghiên cứu khoa học, chuyển giao công nghệ hàng đầu ở Việt Nam về lĩnh vực lâm nghiệp, chế biến lâm sản và phát triển nông thôn, quản lý tài nguyên thiên nhiên và môi trường phòng tránh và

giảm nhẹ thiên tai; mỹ thuật và kiến trúc cảnh quan, kỹ thuật - công nghệ. Đây là ngôi trường có nhiều thành tích trong phong trào thi đua “dạy tốt - học tốt”, trong đó có thành tích môn học Giáo dục thể chất (GDTC). Xác định được tầm quan trọng về Thể dục thể thao (TDTT) trong trường học, Nhà trường coi phong trào TDTT không chỉ đem lại sức khỏe cho mọi người mà còn là nơi giao lưu, học hỏi hợp tác giúp đỡ lẫn nhau trong công tác giữa các trường, các đơn vị trong và ngoài trường. Ngoài ra, luyện tập TDTT còn là một trong những biện pháp tích cực nhất để phòng chống các tệ nạn xã hội trong sinh viên (SV). Nhận thức được tầm quan trọng của công tác GDTC trong trường học, trong những

năm qua, Trường Đại học Lâm nghiệp luôn tích cực, chủ động trong việc tổ chức hoạt động TDTT nội khóa và ngoại khóa cho sinh viên, tuy nhiên, các kết quả đạt được còn chưa thực sự cao. Theo đánh giá của nhiều giảng viên GDTC tại trường, kết quả công tác GDTC của trường chưa thực sự tương ứng với tiềm năng sẵn có. Chính vì vậy, phân tích thực trạng công tác GDTC của trường, trên cơ sở đó, phân tích chi tiết các điểm mạnh, điểm tồn tại và nguyên nhân trong công tác GDTC, từ đó tác động các giải pháp phát huy các điểm mạnh, khắc phục những điểm yếu để nâng cao hiệu quả công tác GDTC tại trường là vấn đề cần thiết và cấp thiết. Tuy nhiên, vấn đề này trên thực tế lại chưa



được quan tâm nghiên cứu. Trên cơ sở phân tích tầm quan trọng và tính cấp thiết của vấn đề, chúng tôi tiến hành nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC cho SV Trường Đại học Lâm nghiệp.

Phương pháp nghiên cứu:

Trong nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu như sau: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

+ Khách thể phỏng vấn: 30 người là các cán bộ quản lý và giảng viên GDTC tại các trường cao đẳng, đại học trên địa bàn Thành phố Hà Nội.

+ Khách thể thực nghiệm sư phạm: 325 SV, trong đó có 112 SV năm thứ nhất (58 nam và 54 nữ); 105 SV năm thứ hai (49 nam và 56 nữ) và 108 SV năm thứ ba (53 nam và 55 nữ)

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng công tác giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao của Trường Đại học Lâm nghiệp

2.1.1 Hoạt động giáo dục thể chất nội khóa

Trường Đại học Lâm nghiệp hiện đang giảng dạy đầy đủ nội dung GDTC nội khóa cho sinh viên theo chương trình quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo với 3 học kỳ trong đó có 1 học kỳ học học phần Điền kinh, 1 học kỳ học học phần Bóng chuyền và 1 học kỳ học học

phần Cầu lông.

Hoạt động GDTC nội khóa thường được tổ chức theo chương trình đào tạo tín chỉ, mỗi lớp tín chỉ khoảng 80 SV, giảng dạy trong giờ học chính khóa và được bố trí 3 tiết/tuần (mỗi tiết học 50 phút). Trang thiết bị phục vụ hoạt động GDTC của Nhà trường còn ít cả về số lượng và hạn chế về chất lượng so với tổng số SV và nhu cầu tập luyện TDTT của SV Nhà trường.

2.2.2 Hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa

Việc tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV Nhà trường đã được quan tâm, tuy nhiên, chưa đáp ứng được nhu cầu thực tế của SV. Phần lớn các hoạt động TDTT ngoại khóa của cán bộ giảng viên và SV nhà trường diễn ra thường xuyên và theo hình thức tự phát, có thể tập luyện theo nhóm hoặc theo sự yêu thích của cá nhân. Các môn thể thao được tổ chức tập luyện thường chỉ bao gồm các môn trong hệ thống thi đấu thể thao của nhà trường như Cầu lông, Bóng đá, Bóng chuyền và Điền kinh. Các môn thể thao khác chưa được chú trọng phát triển. Bên cạnh đó việc tổ chức tập luyện ngoại khóa theo nhu cầu của SV hoàn toàn chưa được chú ý và thiếu cán bộ hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa đã làm ảnh hưởng không nhỏ tới sự phát triển phong trào TDTT của nhà trường.

2.1.3 Hoạt động giao lưu, thi đấu thể dục thể thao

- Giải Bóng đá nam, nữ giữa các liên chi đoàn các khoa.

- Giải Bóng chuyền thường niên chào mừng ngày thành lập Đoàn 26/3.

- Tham gia giải bóng chuyên, Cầu lông nam do các trường Đại học, Cao đẳng tổ chức.

2.2 Lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Lâm nghiệp

Tiến hành lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC cho SV Trường Đại học Lâm nghiệp theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu và quan sát sư phạm;

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi;

- Tham khảo ý kiến của các chuyên gia GDTC.

Qua nghiên cứu và tổng hợp tài liệu, quan sát sư phạm và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên GDTC tại Trường Đại học Lâm nghiệp và các trường lân cận, chúng tôi lựa chọn được 08 giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC cho SV nhà trường. Tiếp theo chúng tôi lựa chọn những giải pháp phù hợp và có hiệu quả nhất nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho SV trường Đại học Lâm nghiệp, 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. Chúng tôi 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 06 giải pháp nâng

BẢNG 1: KẾT QUẢ LỰA CHỌN GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN (n=35)

TT	CÁC GIẢI PHÁP	RẤT CẦN THIẾT		CẦN THIẾT		KHÔNG CẦN THIẾT	
		n	%	n	%	n	%
1.	Nâng cao nhận thức ý nghĩa, vai trò của GDTC trong trường học bằng phương pháp tuyên truyền	30	85.7	3	8.6	2	5.7
2.	Nâng cao hiệu quả sử dụng hệ thống cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường	28	80.0	3	8.6	4	12.4
3.	Tăng cường đội ngũ hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa bằng phương pháp đào tạo lực lượng hướng dẫn viên thể thao	25	71.4	5	14.3	5	14.3
4.	Tăng mật độ động trong giờ học chính khóa bằng đổi mới phương pháp giảng dạy	23	65.7	7	20.0	5	14.3
5.	Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa thường xuyên, liên tục, có hiệu quả	26	74.3	5	14.3	4	12.4
6.	Tăng cường tổ chức các giải thi đấu thể thao	24	68.6	8	22.8	3	8.6
7.	Tăng cường cơ sở vật chất phục vụ GDTC chính khóa và ngoại khóa	15	42.8	10	28.6	10	28.6
8.	Tăng cường đội ngũ giáo viên	16	45.7	8	22.8	11	31.5

cao chất lượng công tác GDTC cho sinh viên trường Đại học Lâm nghiệp (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 ý nghĩa, vai trò của GDTC trong trường học bằng phương pháp tuyên truyền

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, giảng viên, sinh

viên ... tạo tiền đề cho việc triển khai các giải pháp 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 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.

+ **Giải pháp 2:** Nâng cao hiệu quả sử dụng hệ thống cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường.

Mục đích: Quản hợp lý hệ thống cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường, 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.

+ **Giải pháp 3:** Tăng cường đội ngũ hướng dẫn tập luyện



TDĐT ngoại khóa bằng phương pháp đào tạo lực lượng hướng dẫn viên thể thao

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

Nội dung và cách làm: Đào tạo đội ngũ tình nguyện hướng dẫn tập luyện thể thao cho các lớp, khối trong phạm vi nhà trường.

+ **Giải pháp 4:** Tăng mật độ động trong giờ học chính khóa bằng đổi mới phương pháp giảng dạy.

Mục đích: Giúp sinh viên 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 sinh viên thực hiện tốt kèm thêm cho những sinh viên thực hiện chưa tốt.

+ **Giải pháp 5:** Tổ chức hoạt động TDĐT ngoại khóa thường xuyên, liên tục, có hiệu quả.

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

Nội dung và cách làm: Tổ chức hoạt động TDĐT ngoại khóa quanh năm, tránh hiện tượng bộ môn GDTC không tổ chức phong trào ngoại khóa dẫn tới sinh viên tự đứng ra tổ chức và hoạt động không có hiệu quả.

+ **Giải pháp 6:** Tăng cường tổ chức các giải thi đấu thể thao.

Mục đích: Tạo sự say mê, hứng khởi và tác động tới tính tranh đua, tinh thần đồng đội của sinh viên trong tập luyện TDĐT.

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 phải có thành viên tham gia.

2.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các giải pháp

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

- Thực nghiệm được tiến hành thực nghiệm theo hình thức thực nghiệm so sánh song song.

- Đối tượng thực nghiệm 325 sinh viên, trong đó có 112 sinh viên năm thứ nhất (58 nam và 54 nữ); 105 sinh viên năm thứ hai (49 nam và 56 nữ) và 108 sinh viên năm thứ ba (53 nam và 55 nữ) được chia thành 2 nhóm theo phương pháp bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm thực nghiệm gồm 159 sinh viên, trong đó có 51 sinh viên năm thứ nhất (26 nam và 25 nữ) và 55 sinh viên năm thứ hai (25 nam và 30 nữ); 53 sinh viên năm thứ ba (24 nam và 29 nữ). Nhóm thực nghiệm áp dụng các giải pháp đã được lựa chọn để nâng cao chất lượng GDTC.

+ Nhóm đối chứng gồm 166 sinh viên, trong đó có 55 sinh viên năm thứ nhất (27 nam và 28 nữ) và 59 sinh viên năm thứ hai (26 nam và 33 nữ); 52 sinh viên năm thứ ba (25 nam và 27 nữ). Nhóm đối chứng tập luyện GDTC theo phương pháp thường được tổ chức tại trường.

- Thời gian thực nghiệm được căn cứ vào chương trình môn học GDTC năm học 2022-2023 từ tháng 9 năm 2022 tới tháng 6 năm 2023 tương ứng với 02 học kỳ.

- Công tác kiểm tra, đánh giá được tiến hành ở thời điểm trước và sau thực nghiệm theo các tiêu chí: Trình độ thể lực (theo tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực ban hành kèm theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo).

2.3.2. Kết quả thực nghiệm

❖ Kết quả thực hiện từng giải pháp

+ **Giải pháp 1:** Nâng cao nhận thức ý nghĩa, vai trò của GDTC trong trường học bằng phương pháp tuyên truyền.

- Tổ chức tuyên truyền định kỳ 01 buổi/tuần, mỗi buổi 30, vào thứ 4 hàng tuần về tầm quan trọng, ý nghĩa, vai trò của GDTC trong trường học.

- Trong 75% giờ học, các GV đã thông qua bài giảng liên hệ với thực tế giúp sinh viên hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của TDĐT.

+ **Giải pháp 2:** Nâng cao hiệu quả sử dụng hệ thống cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường.

- 100% giáo án giảng dạy GDTC nội khóa tận dụng tối đa cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường trong việc tập luyện các môn thể thao.

- 1 tháng/ 1 lần, giảng viên và sinh viên tiến hành vệ sinh, bảo quản trang thiết bị, dụng cụ, cơ sở vật chất tập luyện.

+ **Giải pháp 3:** Tăng cường đội ngũ hướng dẫn tập luyện

TDTT ngoại khóa bằng phương pháp đào tạo lực lượng hướng dẫn viên thể thao Đào tạo được 04 tình nguyện hướng dẫn tập luyện thể thao cho các lớp, khối trong phạm vi nhà trường.

+ **Giải pháp 4:** Tăng mật độ động trong giờ học chính khóa bằng đổi mới phương pháp giảng dạy

- 100% giáo án môn học GDTC nội khóa 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 sinh viên thực hiện tốt kèm thêm cho những sinh viên thực hiện chưa tốt.

- 100% Thiết kế giáo án tận dụng hết các dụng cụ và không

gian sẵn có trong tập luyện cho sinh viên, giúp sinh viên có điều kiện tập luyện tốt hơn.

+ **Giải pháp 5:** Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa thường xuyên, liên tục, có hiệu quả Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa môn Cầu lông quanh năm dưới hình thức câu lạc bộ thể thao có người hướng dẫn.

+ **Giải pháp 6:** Tăng cường tổ chức các giải thi đấu thể thao

- Tổ chức 02 giải thi đấu thể thao toàn trường chào mừng ngày 26/3 và ngày 20/11.

- Tổ chức 12 buổi thi đấu thể thao giữa các lớp trong cùng khối học hoặc giữa các khối học trong trường.

❖ Kết quả phát triển thể lực SV sau thực nghiệm các giải pháp

Trước thực nghiệm, tiến hành so sánh kết quả kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo 06 test quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Kết quả tại bảng 2 cho thấy, trước thực nghiệm, kết quả kiểm tra thể lực ở các test kiểm tra trên nhóm thực nghiệm và đối chứng ở cả nam và nữ không có sự khác biệt thống kê, thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$.

Sau thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của SV bằng 6 test theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả so sánh nhịp tăng trưởng trình độ thể lực của sinh viên 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm được trình bày tại bảng 3.

BẢNG 2: KẾT QUẢ KIỂM TRA THỂ LỰC CỦA 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	$t_{\text{tính}}$	p
Năm thứ nhất							
	Nam	(n=27)		(n=26)			
1.	Lực bóp tay thuận (KG)	42,21	4,12	42,28	4,23	1,23	>0,05
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	19,05	1,97	19,17	2,01	1,27	>0,05
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	213,17	10,12	214,45	10,50	1,31	>0,05
4.	Chạy 30m XPC (s)	5,62	0,54	5,64	0,56	1,09	>0,05
5.	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12,29	1,33	12,21	1,37	1,28	>0,05
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	973,59	88,15	969,32	88,07	1,25	>0,05
	Nữ						
1.	Lực bóp tay thuận (KG)	27,20	2,81	27,10	2,83	1,03	>0,05
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	17,60	1,75	17,70	1,77	1,41	>0,05
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	159,35	15,97	160,33	15,90	1,32	>0,05
4.	Chạy 30m XPC (s)	6,57	0,62	6,55	0,63	1,27	>0,05



5.	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12,86	1,25	12,84	1,26	1,09	>0,05
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	887,27	89,1	886,32	88,90	1,12	>0,05

Năm thứ hai

Nam		(n = 26)		(n = 25)			
1.	Lực bóp tay thuận (KG)	44,27	4,35	44,23	4,27	1,11	>0,05
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	20,25	2,01	20,31	2,03	1,28	>0,05
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	215,26	10,70	215,03	10,50	1,33	>0,05
4.	Chạy 30m XPC (s)	5,52	0,51	5,53	0,53	1,26	>0,05
5.	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12,13	1,31	12,12	1,33	1,15	>0,05
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	978,37	92,12	981,23	91,07	1,28	>0,05
Nữ		(n = 33)		(n = 30)			
1.	Lực bóp tay thuận (KG)	28,13	2,61	8,21	2,75	1,23	>0,05
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	18,16	1,65	18,14	1,71	1,32	>0,05
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	162,27	14,91	162,72	14,96	1,46	>0,05
4.	Chạy 30m XPC (s)	6,35	0,67	6,31	0,65	1,41	>0,05
5.	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12,46	1,28	12,42	1,23	1,23	>0,05
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	903,47	87,10	908,12	88,20	1,19	>0,05

Năm thứ 3

Nam		(n = 24)		(n = 25)			
1.	Lực bóp tay thuận (KG)	42,21	4,35	44,23	4,27	1,23	>0,05
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	19,05	2,01	20,31	2,03	1,27	>0,05
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	213,17	10,70	215,03	10,50	1,31	>0,05
4.	Chạy 30m XPC (s)	5,62	0,51	5,53	0,53	1,09	>0,05
5.	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12,29	1,31	12,12	1,33	1,28	>0,05
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	973,59	92,12	981,23	91,07	1,25	>0,05
Nữ		(n = 27)		(n = 29)			
1.	Lực bóp tay thuận (KG)	27,20	2,81	8,21	2,83	1,03	>0,05
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	17,60	1,75	18,14	1,77	1,41	>0,05
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	159,35	15,97	162,72	15,90	1,32	>0,05
4.	Chạy 30m XPC (s)	6,57	0,62	6,31	0,63	1,27	>0,05
5.	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12,86	1,25	12,42	1,26	1,09	>0,05
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	887,27	89,1	908,12	88,90	1,12	>0,05

BẢNG 3. KẾT QUẢ SO SÁNH NHỊP TĂNG TRƯỞNG THỂ LỰC CỦA NHÓM ĐỐI CHỨNG VÀ NHÓM THỰC NGHIỆM THỜI ĐIỂM SAU THỰC NGHIỆM

TT	TEST/ĐỐI TƯỢNG	NĂM THỨ NHẤT (W%)		NĂM THỨ HAI (W%)		NĂM THỨ BA (W%)	
		Nhóm ĐC	Nhóm TN	Nhóm ĐC	Nhóm TN	Nhóm ĐC	Nhóm TN
Nam		(n=27)	(n=26)	(n=26)	(n=25)	(n=25)	(n=24)
1.	Lực bóp tay thuận (KG)	2.32	3.42	2.14	3.51	2.09	3.62
2.	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30 s)	2.28	3.28	2.36	3.37	2.17	3.39
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	3.01	3.37	3.21	3.42	2.33	3.35
4.	Chạy 30m XPC (s)	2.73	3.45	2.05	3.29	2.29	3.26
5.	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	2.48	3.41	2.27	3.51	2.41	3.31
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	2.32	3.39	2.29	3.33	2.35	3.42
Nữ		(n=28)	(n=25)	(n=33)	(n=30)	(n=27)	(n=29)
1.	Lực bóp tay thuận (KG)	2.29	3.33	2.13	3.37	2.28	3.48
2.	Nằm ngửa gấp bụng (lần/30 s)	2.33	3.41	2.09	3.35	2.12	3.33
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	2.39	3.62	2.11	3.29	2.33	3.59
4.	Chạy 30m XPC (s)	2.41	3.39	2.33	3.43	2.21	3.41
5.	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	2.25	3.41	2.18	3.37	2.16	3.55
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	2.32	3.23	2.15	3.33	2.22	3.46

Qua bảng 3 cho thấy: Sau thực nghiệm, SV nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có nhịp độ tăng trưởng ở mức độ tốt. Tuy nhiên, nhịp tăng trưởng thể lực của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng ở tất cả các test kiểm tra, mức độ chênh lệch đạt từ 0,36 – 1,39%.

❖ Kết quả tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của SV sau

thực nghiệm các giải pháp

Qua bảng 3 cho thấy ở thời điểm trước thực nghiệm, tỷ lệ sinh viên tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa của nhóm đối chứng và thực nghiệm là tương đương nhau ở cả năm thứ nhất, năm thứ 2 và năm thứ 3.

Kết quả so sánh tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của 2 nhóm sau thực

thực nghiệm được trình bày tại bảng 5. Tỷ lệ SV tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của nhóm thực nghiệm đã cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng ở cả năm thứ nhất, năm thứ hai và năm thứ ba. Như vậy, các giải pháp lựa chọn đã có hiệu quả trong việc thu hút sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa.

Kết quả thực nghiệm cho thấy



BẢNG 4: SO SÁNH TỶ LỆ SINH VIÊN THAM GIA TẬP LUYỆN TDTT NGOẠI KHÓA CỦA NHÓM ĐỐI CHỨNG VÀ NHÓM THỰC NGHIỆM TRƯỚC THỰC NGHIỆM

TT	ĐỐI TƯỢNG	NHÓM ĐỐI CHỨNG			NHÓM THỰC NGHIỆM		
		n	m _i	%	n	m _i	%
1.	Năm thứ nhất	55	13	23.64	51	12	23.53
2.	Năm thứ hai	59	10	16.95	55	9	16.36
3.	Năm thứ ba	52	11	21.15	53	11	20.75

BẢNG 5: SO SÁNH TỶ LỆ SINH VIÊN THAM GIA TẬP LUYỆN TDTT NGOẠI KHÓA CỦA NHÓM ĐỐI CHỨNG VÀ NHÓM THỰC NGHIỆM SAU THỰC NGHIỆM

TT	ĐỐI TƯỢNG	NHÓM ĐỐI CHỨNG			NHÓM THỰC NGHIỆM		
		n	m _i	%	n	m _i	%
1.	Năm thứ nhất	55	13	23.64	51	15	29.41
2.	Năm thứ hai	59	11	18.64	55	12	21.82
3.	Năm thứ ba	52	12	23.08	53	15	28.30

các giải pháp lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao hiệu quả GDTC cho SV Trường Đại học Lâm nghiệp trong cả việc nâng cao trình độ thể lực, thu hút SV tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa và nâng cao kết quả học tập môn học GDTC cho SV.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 06 giải pháp nâng cao chất lượng GDTC cho SV Trường Đại học Lâm nghiệp đảm bảo tính khoa học, độ tin cậy. Sau 01 năm học ứng dụng với 06 giải pháp đã phát huy tác dụng có hiệu quả tốt trong việc

nâng cao thể lực cho SV, thu hút SV tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 19/03/2024;
ngày phản biện đánh giá: 26/03/2024;
ngày chấp nhận đăng: 10/04/2024)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
2. Nguyễn Viết Bình (2019), Thực trạng và giải pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất của phân hiệu Trường Đại học Nội vụ Hà Nội tại Thành phố Hồ Chí Minh, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
3. 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 Cộng đồng Đồng Tháp, Luận văn thạc sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh
4. Nguyễn Đức Văn (2001), Phương pháp thống kê trong TDTT, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Nguyễn Hữu Vũ (2016), Ứng dụng một số giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Hoa Sen Thành phố Hồ Chí Minh, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.