

LỰA CHỌN BIỆN PHÁP TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LÂM NGHIỆP

SELECTING MEASURES TO ORGANIZE EXTRACURRICULAR SPORTS ACTIVITIES TO IMPROVE GENERAL PHYSICAL FITNESS FOR STUDENT AT VIETNAM NATIONAL UNIVERSITY OF FORESTRY

TÓM TẮT: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn 05 biện pháp tổ chức 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 trường Đại học Lâm Nghiệp góp phần nâng cao chất lượng công tác Giáo dục thể chất cho sinh viên nhà trường.

TỪ KHÓA: Biện pháp, tổ chức, thể dục thể thao ngoại khóa; thể lực chung; sinh viên

ABSTRACT: Using typical scientific research methods in sport, the study has selected five methods to organize extracurricular physical education activities suitable for attracting and motivating students to participate in training, thereby enhancing general fitness for students at Vietnam National University of Forestry and contributing to improving the quality of physical education for the university's students.

KEYWORDS: Measures, extracurricular sports activities, general physical fitness, student.

PHẠM THU TRANG

Trường Đại học Lâm Nghiệp

MAI THỊ NGOÂN

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

PHẠM THU TRANG

*Vietnam National University
of Forestry*

MAI THỊ NGOÂN

*Hanoi University of Physical
Education and Sports*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo quy định hiện nay của trường Đại học Lâm Nghiệp về chương trình Giáo dục thể chất (GDTC) 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 sinh viên (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 TDTT ngoại khóa cho SV Trường Đại học Lâm Nghiệp còn chưa mang lại hiệu quả. Một số nguyên nhân có thể kể đến 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, cần thiết có các 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 và cần thiết được thực hiện.

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:
+ 40 người là các cán bộ quản lý và giảng viên tham gia GDTC tại các trường cao đẳng, đại học trên địa bàn Thành phố Hà Nội và 135 SV.

+ Khách thể thực nghiệm sư phạm: 180 SV Trường Đại học Lâm Nghiệp trong đó: Nhóm

thực nghiệm: 87 SV (55 nữ, 32 nam) và nhóm đối chứng: 93 SV (58 nữ, 35 nam).

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Lâm Nghiệp

2.1.1. Lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa

Trên cơ sở nghiên cứu thực trạng, nghiên cứu tiến hành lựa chọn được 08 biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Lâm Nghiệp. 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 các biện pháp phù hợp với thực tiễn, đảm bảo

BẢNG 1: KẾT QUẢ PHỎNG VẤN CÁN BỘ QUẢN LÝ, GIẢNG VIÊN LỰA CHỌN BIỆN PHÁP HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN (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 SINH VIÊN LỰA CHỌN BIỆN PHÁP HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN (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

độ tin cậy để tổ chức TDTT ngoại khóa cho SV. 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.

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 trường Đại học Lâm Nghiệp của cán bộ, giảng viên và SV. Nghiên cứu chỉ chọn những biện pháp được cán bộ, giảng viên và SV lựa chọn có tỷ lệ từ 70% trở lên. Kết quả lựa chọn được 05 biện pháp sau: Nâng cao nhận thức của cán bộ, giảng viên và SV đối với việc quan tâm phát triển 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. Xây dựng nội dung các biện pháp

Từ kết quả lựa chọn, tác giả tiến hành xây dựng nội dung các biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Lâm Nghiệp như sau:

Biện pháp 1: Nâng cao nhận thức của cán bộ, giảng viên và SV 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, SV... tạo tiền đề cho việc triển khai các giải pháp tiếp theo.

Nội dung và cách thực hiện:

- Phối hợp 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, SV hiểu rõ quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác GDTC trong trường học các cấp.

- Tuyên truyền trên hệ thống loa phát thanh của Nhà trường về tầm quan trọng của công tác GDTC trong Nhà trường.

- Tuyên truyền bằng hệ thống hình ảnh, pano, áp phích về tầm quan trọng của TDTT với sức khỏe.

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

- Tổ chức cuộc thi tìm hiểu về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT thông qua hội thảo, tọa đàm. Giao cho Đoàn Thanh niên nhà trường và Bộ Môn thực hiện.

- Khuyến khích SV theo dõi trên các các phương tiện thông

tin đại chúng hàng ngày, đọc sách báo...để tìm hiểu các thông tin TDTT của nước ta và thế giới. Giao cho Đoàn Thanh niên và Bộ Môn thực hiện.

Biện pháp 2: Đa dạng hóa các hình thức câu lạc bộ TDTT cho SV.

Mục đích: Phát triển các loại hình tập luyện TDTT ngoại khóa theo mô hình CLB, khuyến khích SV tham gia tập luyện theo các CLB TDTT của trường Đại học Lâm Nghiệp.

Nội dung và cách thực hiện: Việc phát triển loại hình TDTT ngoại khóa là xu thế tất yếu của phát triển loại hình TDTT xã hội hiện đại, vì vậy mà trường Đại học Lâm Nghiệp đã có chủ trương mở rộng phát triển các CLB TDTT trong nhà trường. Để làm tốt chủ trương đề ra cần thiết phải:

- Duy trì các CLB TDTT ngoại khóa hiện có để tổ chức hoạt động và tập luyện cho cán bộ, giảng viên và SV.

- Mở thêm các CLB TDTT các môn thể thao mà SV có nhu cầu, sở thích tập luyện đặc biệt là các môn thu hút nhiều Nữ sinh.

- Khuyến khích SV tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa, đặc biệt là chọn lựa các môn thể thao yêu thích.

Biện pháp 3: Cử giảng viên có chuyên môn tham gia hướng dẫn SV tập luyện ngoại khóa.

Mục đích: Giúp các em tập luyện một cách bài bản và khoa học qua đó kích thích lòng đam mê, hứng thú trong từng SV.

Nội dung và cách thực hiện: Từ thực tiễn nghiên cứu cho thấy vai trò trách nhiệm của



giảng viên trong việc phát động phong trào TDTT là hết sức quan trọng và cần thiết. Chúng tôi tiến hành phân công giảng viên trẻ tham gia hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa ở một số môn thể thao (1 giảng viên/45 - 50 SV) và trực tiếp hướng dẫn chuyên môn tại các câu lạc bộ TDTT.

Biện pháp 4: 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.

Mục đích: Giúp cho đội ngũ giảng viên tăng thu nhập và có niềm tin vào chế độ chính sách của nhà trường và thấy được sự quan tâm động viên khích lệ của các cấp lãnh đạo tới công việc mà họ đang làm.

Nội dung và cách thực hiện: Được sự đồng ý của Ban giám hiệu, chúng tôi đã xây dựng các chế độ ưu đãi cho giảng viên như sau: Mỗi một năm giảng viên được tính tiết ngoại khóa và được hỗ trợ huấn luyện các đội tuyển tham gia thi đấu ở các giải của ngành, của địa phương và của Thành phố. Những giảng viên tham gia hướng dẫn và huấn luyện sẽ được đánh giá thi đua và xếp loại lao động hàng năm.

Biện pháp 5: Có chế độ khuyến khích cho SV tập luyện ngoại khóa.

Mục đích: Động viên khích lệ tinh thần thái độ tập luyện và tạo điều kiện khuyến khích SV đam mê tập luyện.

Nội dung và cách thực hiện: Để khuyến khích SV tập luyện ngoại khóa, chúng tôi đề xuất với nhà trường phương án

thường điểm rèn luyện cho những SV tham gia tập luyện ngoại khóa. Cụ thể, đối với SV tham gia vào các CLB sẽ được hưởng điểm giỏi của học phần trùng với thời gian diễn ra giải mà SV đó tham gia thi đấu. Ngoài ra, còn được thưởng điểm rèn luyện và tặng giấy khen của nhà trường khi thi đấu có thành tích. Trong thời gian SV tham gia tập luyện và thi đấu ở đội tuyển sẽ được nhà trường hỗ trợ kinh phí.

2.1.3. Tổ chức tiến hành thực nghiệm các biện pháp

- Thời gian thực nghiệm là 1 học kỳ (từ tháng 2/2022 – 7/2022) trên đối tượng là 180 SV Trường Đại học Lâm Nghiệp 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 nghiên cứu đã lựa chọn.

2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Lâm Nghiệp

Để đánh giá hiệu quả việc ứng

dụng các biện pháp đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành đánh giá kết quả thể lực SV ở các thời điểm trước và sau thực nghiệm đối với 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm.

Từ kết quả bảng 3 cho thấy: Nhóm thực nghiệm đã có sự phát triển thành tích tốt hơn nhóm đối chứng, tỷ lệ đạt của cả 5 test đều có số người đạt lớn hơn 50%. Trong đó đặc biệt là test Chạy con thoi 4x10m (s) có thành tích đạt tốt nhất 84.37% đối với Nam SV và 67.27% đối với Nữ SV. 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 các test thể lực so với nhóm đối chứng.

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, nghiên cứu tiến hành đánh giá mối tương quan của từng nhóm đối tượng sau một học kỳ.

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 $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất ($P < 0.05$), trong khi với nhóm đối chứng với Nữ SV chỉ có 2/5 cho kết quả $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất ($P < 0.05$) là Test: Chạy 30m XPC (s) và

BẢNG 3. SO SÁNH THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN 2 NHÓM SAU THỰC NGHIỆM VỚI QUY ĐỊNH VỀ VIỆC ĐÁNH GIÁ, XẾP LOẠI THỂ LỰC HỌC SINH, SINH VIÊN THEO QUYẾT ĐỊNH SỐ 53/2008/QĐ-BGDĐT NGÀY 18 THÁNG 9 NĂM 2008 CỦA BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

	T T	NỘI DUNG KIỂM TRA	TIÊU CHUẨN QUY ĐỊNH CỦA BGDĐT DÀNH CHO NAM, NỮ 19 TUỔI	NHÓM THỰC NGHIỆM (n=32)				NHÓM ĐỐI CHỨNG (n=35)			
				$\bar{x}$	$\pm\sigma$	Số người đạt		$\bar{x}$	$\pm\sigma$	Số người đạt	
						n	%			n	%
Nam SV	1	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần/30 s)	≥ 17	19.62	3.41	22	68.75	18.08	2.9	23	65.71
	2	Bật xa tại chỗ (cm)	≥ 207	210.28	12.17	20	60.60	205.08	11.02	17	48.57
	3	Chạy 30m XPC (s)	≤ 5.70	5.69	0.55	21	65.62	5.5	0.51	19	54.28
	4	Chạy con thoi 4x10m (s)	≤ 12.40	11.9	0.54	27	84.37	12.24	0.62	25	71.42
	5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	≥ 950	952.96	71.83	17	53.12	922.71	81.84	17	48.57
Nữ SV	1	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần/30 s)	≥ 16	17.18	2.39	36	65.45	16.17	1.93	35	60.34
	2	Bật xa tại chỗ (cm)	≥ 153	158.18	16.14	35	63.63	158.18	16.14	29	50.00
	3	Chạy 30m XPC (s)	≤ 6.70	6.31	0.48	35	63.63	6.46	0.47	31	53.44
	4	Chạy con thoi 4x10m (s)	≤ 13.00	12.85	0.70	37	67.27	12.61	0.73	34	58.62
	5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	≥ 870	822.46	73.70	29	52.72	846.05	62.96	25	43.10

Chạy con thoi 4x10m (s). Còn lại 3 test: Nằm ngửa gập bụng 30s (lần/30 giây); Bật xa tại chỗ (cm) và Chạy tùy sức 5 phút (m) thì $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ 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 $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất ($P < 0.05$), còn 3 test Nằm ngửa gập bụng 30s (lần/30 giây), Chạy 30m XPC (s) và Chạy con thoi 4x10m (s) thì $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ 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. Điều đó cho thấy, sau thời gian thực nghiệm 1 học kỳ, các biện pháp được 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 và 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 SV nhóm thực nghiệm đều tăng trưởng từ 3.13% đến 10.38%, còn nhóm đối chứng tăng trưởng từ 1.12% 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 TDTT ngoại khóa lựa chọn đã thể hiện tính hiệu quả trong việc nâng cao thể lực chung cho SV, các biện pháp này đảm bảo phù hợp

với thực tiễn của Trường Đại học Lâm Nghiệp.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã lựa chọn 05 biện pháp áp dụng tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh SV Trường Đại học Lâm Nghiệp đảm bảo tính khoa học, độ tin cậy. Sau quá trình thực nghiệm 05 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 ở cả SV nam và nữ thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 19/03/2024;
ngày phản biện đánh giá: 29/03/2024;
ngày chấp nhận đăng: 15/04/2024)

**BẢNG 4: KẾT QUẢ SO SÁNH THỂ LỰC CỦA NỮ SINH VIÊN 2 NHÓM TRƯỚC VÀ SAU THỰC NGHIỆM**

NHÓM	TT	TEST	TRƯỚC TN		SAU TN		$t_{\text{tính}}$	W%	p
			$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$			
Đối chứng (n = 58)	1	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần/30 s)	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 30s (lần/30 s)	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 THỂ LỰC CỦA NAM SINH VIÊN 2 NHÓM TRƯỚC VÀ SAU THỰC NGHIỆM

NHÓM	TT	TEST	TRƯỚC TN		SAU TN		$t_{\text{tính}}$	W%	p
			$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$			
Đối chứng (n = 35)	1	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần/30 s)	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 (lần/30 s)	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

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 Quốc Huy (2008), Nghiên cứu một số biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Ngoại ngữ đại học Quốc gia Hà Nội, Luận văn thạc sỹ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
3. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lắm, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn (2006), Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục Thể thao, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
4. Lương Phúc Thành (2010), Nghiên cứu tổ chức hoạt động Thể dục Thể thao ngoại khóa để nâng cao thể lực cho sinh viên năm thứ 3, thứ 4 trường Đại học Thương mại, Luận văn thạc sỹ Giáo dục học Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
5. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2006), Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
6. Đỗ Văn Tùng (2015), Nghiên cứu biện pháp nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên trường Đại học Nông Lâm – Đại học Huế, Luận văn thạc sỹ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.