



GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN THỂ DỤC THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC TIỀN GIANG

Tăng Phú Đức¹

¹Trường Đại học Tiền Giang

Thông tin chung:

Ngày nhận bài: 25/04/2020

Ngày nhận kết quả bình duyệt:
08/10/2020

Ngày chấp nhận đăng:
03/2022

Title:

Solutions to improve efficiency
sports activities for non-sport
physics sports students
university of Tien Giang
university

Keywords:

Solution, students who do not
specialize in sports, Tien
Giang University, surgical
sports

Từ khóa:

Giải pháp, sinh viên không
chuyên thể dục thể thao,
Trường Đại học Tiền Giang,
thể thao ngoại khóa

ABSTRACT

The article discusses how to use conventional scientific research methods to investigate the current situation of extracurricular sports activities of non-major students in Physical Education of Tien Giang University. Since then, this study selects and applies solutions to improve the effectiveness of extracurricular sports activities for students, contributing to improving the quality of training.

TÓM TẮT

Bài viết cách sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy để tiến hành tìm hiểu thực trạng hoạt động thể thao ngoại khóa của sinh viên (SV) không chuyên Thể dục Thể thao (TDTT) Trường Đại học Tiền Giang, từ đó nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động Thể dục Thể thao (TDTT) ngoại khóa có vị trí đáng kể trong giáo dục và TDTT trường học. Các hoạt động ngoại khóa cùng với các hoạt động dạy học cấu thành một cấu trúc giáo dục trường học hoàn chỉnh, góp phần hoàn thành mục tiêu, nhiệm vụ giáo dục. Vì thế hoạt động TDTT ngoại khóa là một bộ phận cấu thành quan trọng của TDTT trường học, là con đường trọng yếu để thực hiện mục đích, nhiệm vụ TDTT trường học. Tuy nhiên, việc tổ chức hướng dẫn SV tập

luyện ngoại khóa để hoàn thiện các nội dung học tập chính khóa hiện nay ở nhà trường còn nhiều hạn chế, chưa phát động được phong trào tự giác tập luyện của SV. Việc tổ chức hoạt động của các câu lạc bộ (CLB) thể thao chưa được coi trọng, số lượng SV tham gia còn hạn chế.

Trong chương trình giáo dục thể chất (GDTC) không chuyên của Trường Đại học Tiền Giang, SV chỉ học môn GDTC ở 3 học kỳ, thời gian còn lại SV tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa

tăng cường sức khỏe. Việc tăng cường tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khóa cho SV có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Xuất phát từ nhu cầu thực tiễn của công tác GDTC hiện nay ở Trường, bài viết nghiên cứu vấn đề: “Giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên không chuyên thể dục thể thao Trường Đại học Tiền Giang”.

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

- Đối tượng nghiên cứu

Trong bài viết này, đối tượng nghiên cứu là giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV không chuyên TDTT Trường Đại học Tiền Giang.

- Phương pháp nghiên cứu

Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, 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

3.1 Thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của SV không chuyên TDTT Trường Đại học Tiền Giang

Tiến hành nghiên cứu thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của SV không chuyên TDTT Trường Đại học Tiền Giang, những kết quả chúng tôi ghi nhận được trình bày sau đây:

3.1.1 Động cơ tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa của SV không chuyên TDTT Trường Đại học Tiền Giang

Tính tích cực của người tập TDTT thường thể hiện qua hoạt động tự giác, gắng sức nhằm hoàn thành những nhiệm vụ học tập, rèn luyện. Chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn gián tiếp 300 sinh viên trường Đại học Tiền Giang về động cơ tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa và thu được kết quả như ở Bảng 1 dưới đây:

Bảng 1. Thực trạng về động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa của SV không chuyên TDTT Trường ĐHTG (n=300)

TT	NỘI DUNG	Kết quả phỏng vấn			
		Nam		Nữ	
		SL	%	SL	%
1	Tăng cường sức khỏe	34	22,7	19	12,7
2	Nâng cao thành tích thể thao	15	10	09	6
3	Học vì chương trình GDTC bắt buộc	68	45,3	89	59,3
4	Giảm căng thẳng, vui chơi, giải trí	20	13,3	20	13,3
5	Có hứng thú thực sự và thấy được vai trò to lớn của TDTT	13	8,7	13	8,7

Bảng 1 cho thấy động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa của SV rất phong phú và đa dạng với nhiều mục đích khác nhau, vì vậy, sự lựa chọn của SV cũng hoàn toàn khác nhau. Thực tế trên cho thấy động cơ chủ yếu của SV tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa vì mong muốn kiểm tra đạt chương trình GDTC bắt buộc, mục

tiêu chính của đa số SV tham gia tập luyện ngoại khóa là nhằm đạt yêu cầu cho kỳ thi kết thúc học phần.

3.1.2 Hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa của SV không chuyên TDTT Trường Đại học Tiền Giang

Để đánh giá khách quan hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa hiện nay, chúng tôi tiến hành phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu với đối tượng là giảng viên bộ môn GDTC-QP, giảng viên hợp

đồng tình giảng, cán bộ quản lý TDTT Trường Đại học Tiền Giang (n =27) và sinh viên (300) đang học chính quy tại Trường.

Bảng 2. Kết quả đánh giá của cán bộ, giảng viên về thực trạng tập luyện TDTT ngoại khóa của SV không chuyên TDTT Trường Đại học Tiền Giang (n = 27)

TT	Nội dung phỏng vấn	Số phiếu lựa chọn	
		Đồng ý	Tỉ lệ %
4. Các hoạt động TDTT ngoại khóa có đáp ứng yêu cầu nâng cao thể lực cho SV			
	+ Có	17	63
	+ Không	10	37
Các hoạt động TDTT ngoại khóa hiện nay cần tập trung vào những vấn đề gì?			
	+ Phải cải tiến chương trình giảng dạy cho phù hợp với điều kiện thực tế của trường	3	11,11
	+ Phải đảm bảo cơ sở vật chất	10	37,03
2	+ Tăng cường tổ chức cải tiến hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa cho SV	12	44,45
	+ Có biện pháp tổ chức và quản lí các CLB TDTT	27,41	7,41
Phong trào hoạt động TDTT ngoại khóa của SV không chuyên ngành TDTT ở đơn vị			
	+ Rất phát triển	0	0
3	+ Có rất ít hoạt động	17	63
	+ Không có hoạt động gì	10	37
Hiệu quả của hoạt động TDTT ngoại khóa của SV không chuyên ngành TDTT của đơn vị			
	+ Tốt	3	11,1
4	+ Bình thường	20	74,1
	+ Không có hiệu quả gì	04	14,8

Bảng 2 cho thấy phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên không chuyên TDTT chưa nổi bật, rất ít hoạt động được tổ chức. Để nâng cao chất lượng công tác GDTC thì ngoài

việc đảm bảo khối lượng giảng dạy chính khóa còn cần phải đặc biệt chú ý quan tâm đến hoạt động TDTT ngoại khóa cũng như nâng cao chất lượng của hoạt động này.

Bảng 3. Thực trạng về mức độ tập luyện TDTT ngoại khóa của SV không chuyên TDTT Trường ĐHTG (n=300)

TT	Giới tính	n	Thường xuyên (2-3 buổi lần)		Không thường xuyên		Không tập luyện	
			SL	%	SL	%	SL	%
1	Nam	150	11	7,3	76	50,7	63	42
2	Nữ	150	5	3,3	92	61,3	53	35,4
Tổng		300	16	5,3	168	56	116	38,7

Bảng 3 cho thấy trong số 300 SV được hỏi, chỉ có 16 SV thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khóa và chủ yếu là những sinh viên tham gia các CLB võ thuật, cầu lông bên ngoài trường. Số sinh viên không thường xuyên tập luyện TDTT chiếm tỉ lệ khá cao (56%). Với nhóm không tham gia tập luyện TDTT (38,7%).

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn nhận thức của SV không chuyên về tập luyện TDTT ngoại khóa (n=300)

Nội dung phỏng vấn	Số SV (n= 300)	
	mi	%
1. Động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa		
- Đam mê	107	35,5
- Nhận thấy tác dụng của tập luyện	114	38
- Bắt buộc	79	26
2. Số SV tập luyện ngoại khóa		
- Thường xuyên	94	31,4
- Thành thạo	116	38,6
- Không tập	90	30
3. Yếu tố ảnh hưởng đến tập luyện ngoại khóa		
- Không có thời gian	84	28
- Không có đủ sân bãi, dụng cụ	115	38,29
- Không có giáo viên hướng dẫn	68	22,28
- Chi phí cho việc tập luyện	24	8
- Không thích thể thao	9	3,43
4. Số lượng CLB thể thao trong nhà trường		
- Nhiều	3	0,86

Nội dung phỏng vấn	Số SV (n= 300)	
	mi	%
- Vừa đủ	102	34
- Ít	195	65,14
5. Nhu cầu tham gia tập luyện CLB		
- Thích	239	79,71
- Không cần thiết	61	20,29

Bảng 4 cho thấy động cơ tập luyện TĐTT ngoại khóa của sinh viên là do đam mê đạt 58%, nhận thấy tác dụng tốt của việc tập luyện TĐTT đạt 35,71%. Lượng SV tập luyện TĐTT ngoại khóa thường xuyên chiếm 31,43%, thỉnh thoảng tập luyện chiếm 38,86%, không tập luyện chiếm 29,71%.

4.1 Giải pháp nâng cao chất lượng hoạt động TĐTT ngoại khóa của SV không chuyên TĐTT Trường Đại học Tiền Giang

Từ thực trạng hoạt động TĐTT ngoại khóa hiện nay và nguyên nhân dẫn tới thực trạng đó, đề tài nghiên cứu và đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao chất lượng hoạt động TĐTT ngoại khóa cho sinh viên không chuyên TĐTT Trường Đại học Tiền Giang. Các giải pháp được tiến hành thực nghiệm trong 12 tháng (từ 8/2018 đến 8/2019). Cụ thể:

- *Giải pháp 1:* Tăng cường tuyên truyền giáo dục để nâng cao nhận thức về vị trí, vai trò, tác dụng của TĐTT.

Nội dung giải pháp:

- Giáo dục tuyên truyền nâng cao ý thức học tập của SV, giúp cho các em nhận thức đúng vị trí, vai trò, nội dung, phương pháp cũng như tác dụng của việc tập luyện TĐTT thường xuyên.
- Tổ chức, duy trì và phổ biến rộng rãi mọi hoạt động phong trào về TĐTT của nhà trường, thường xuyên tham gia đóng góp ý kiến cho các cấp lãnh đạo về hoạt

động TĐTT của Trường.

- *Giải pháp 2:* Tổ chức hoạt động TĐTT ngoại khóa theo kế hoạch đã đề ra với các hình thức tập luyện tập thể có hướng dẫn, quản lý của giáo viên.

Nội dung giải pháp:

- Xây dựng kế hoạch hoạt động TĐTT ngoại khóa cho cả năm học.
- Cử cán bộ bộ môn GDTC-QP và SV chuyên ngành tham gia phụ trách công tác hướng dẫn, chỉ đạo hoạt động ngoại khóa của SV.

- *Giải pháp 3:* Tăng cường cơ sở vật chất và khai thác, sử dụng tối đa cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC.

Nội dung giải pháp:

- Tận dụng cơ sở vật chất hiện có, tiến hành cải tạo, sửa chữa và nâng cấp cơ sở vật chất tập luyện như sân bãi, nhà tập... để tận dụng tối đa cơ sở vật chất của nhà trường phục vụ cho học tập.
- Tạo điều kiện cho SV mượn dụng cụ, phương tiện tập luyện.
- Tiến hành kiểm tra theo định kỳ số lượng và chất lượng dụng cụ để xây dựng kế hoạch báo cáo BGH để xem xét và bổ sung kịp thời.

- *Giải pháp 4:* Thành lập các CLB thể thao của nhà trường để tạo điều kiện thuận lợi cho SV tham gia tập luyện, thi đấu và giao lưu tại

CLB.

Nội dung giải pháp:

- Lập kế hoạch xây dựng mô hình CLB, chương trình hoạt động của các CLB.
- Tuyên truyền rộng rãi hoạt động của CLB thu hút nhiều SV hơn tham gia sinh hoạt tập luyện tại CLB.
- Tham gia tổ chức thi đấu giao lưu, giao hữu, cọ xát, nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, kinh nghiệm thi đấu của các thành viên trong CLB.

4.2 Kết quả nghiên cứu sau khi thực hiện các giải pháp

Sau khi thực hiện các giải pháp như đã đề xuất, chúng tôi thu được kết quả ở từng giải pháp như sau:

4.2.1 Kết quả thực hiện giải pháp tăng cường tuyên truyền giáo dục để nâng cao nhận thức về vị trí, vai trò, tác dụng của TDTT

Bộ môn GDTC-QP phối hợp với Phòng Công tác SV tuyên truyền, giáo dục thông qua các tuần lễ sinh hoạt công dân đầu năm học hay trong các buổi sinh hoạt lớp hằng tuần. Phối hợp với Công đoàn, Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh, Hội SV tuyên truyền, giáo dục sinh viên thông qua tổ chức các hội thi, các giải thi đấu TDTT nhân các ngày lễ truyền thống hoặc các hoạt động văn hóa – thể thao thường niên của Trường.

Bảng 5. Kết quả phỏng vấn nhận thức về tập luyện TDTT của SV không chuyên TDTT Trường Đại học Tiền Giang (n=300)

Nội dung phỏng vấn	Số SV (n=300)			
	Trước TN		Sau TN	
	mi	%	mi	%
1. Động cơ tập luyện TDTT				
- Đam mê	107	35,67	119	39,67
- Nhận thấy tác dụng của tập luyện	114	38	132	44
- Bắt buộc	79	26,33	49	16,33
2. Số SV tập luyện ngoại khóa				
- Thường xuyên	94	31,4	118	39,33
- Thỉnh thoảng	116	38,6	141	47
- Không tập	90	30	41	13,67
3. Nội dung chương trình môn học GDTC				
- Nhiều	93	31	87	29
- Vừa đủ	203	67,67	205	68,33
- Ít	4	1,33	8	2,67
4. Nhu cầu tham gia tập luyện CLB				
- Thích	197	65,67	236	78,67
- Không cần thiết	103	34,33	64	21,33

Bảng 5 cho thấy sau khi tiến hành thực nghiệm giải pháp tăng cường tuyên truyền giáo dục để nâng cao nhận thức về vị trí, vai trò, tác dụng của TĐTT, nhận thức của SV về TĐTT có sự thay đổi tích cực hơn.

4.2.2 Kết quả thực hiện giải pháp tổ chức hoạt động TĐTT ngoại khóa theo kế hoạch đã đề ra với các hình thức tập luyện tập thể có hướng dẫn, quản lí của giáo viên (xem Bảng 6)

Sau khi xây dựng kế hoạch, chúng tôi tiến hành tổ chức thực nghiệm và thu được kết quả như sau:

am gia giảng dạy, giúp đỡ cũng như làm trọng tài cho SV tham gia tập luyện TĐTT ngoại khóa.

- Giảng viên TĐTT có khả năng và lòng nhiệt tình tự nguyện tham gia hướng dẫn, chỉ đạo hoạt động ngoại khóa cho sinh viên.
- Thời gian tiến hành hoạt động ngoại khóa do giáo viên hướng dẫn vào các buổi chiều từ 16h30 – 18h00 và vào các ngày thứ 2, 4, 6 trong tuần (có giáo viên, huấn luyện viên (HLV) trực tiếp phụ trách giảng dạy, huấn luyện).
Phân công mỗi buổi tập có 2 sinh viên chuyên ngành th

Bảng 6. Số lượng SV không chuyên ngành TĐTT tham gia hoạt động TĐTT ngoại khóa (n=300)

Mức độ tham gia tập luyện	Số lượng SV tham gia tập luyện ngoại khóa			
	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm	
	Số lượng	%	Số lượng	%
- Thường xuyên	94	31,4	118	39,33
- Thỉnh thoảng	116	38,6	141	47
- Không tập	90	30	41	13,67

Bảng 6 cho thấy sau khi tiến hành thực nghiệm giải pháp tổ chức hoạt động TĐTT ngoại khóa theo kế hoạch đã đề ra với các hình thức tập luyện tập thể có hướng dẫn, quản lí của giáo viên, số lượng SV tham gia tập luyện ngoại khóa thường xuyên tăng từ 31,4% lên 39,33%, thỉnh thoảng tăng từ 38,6 lên 47%.

4.2.3 Kết quả thực hiện giải pháp tăng cường cơ sở vật chất và khai thác, sử dụng tối đa cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC

Sau khi thực hiện giải pháp tăng cường cơ sở vật chất và khai thác, sử dụng tối đa cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC, kết quả thu được như sau:

- Đề xuất xây dựng nhà thi đấu phục vụ cho việc tập luyện TĐTT.

- Xây dựng hồ bơi, sân quần vợt; xây dựng mới bộ dụng cụ thể dục xà đơn, xà kép, thang dóng...
- Nâng cấp sân cầu lông; sửa chữa nâng cấp 4 sân bóng chuyền, 1 sân bóng rổ, 1 sân bóng đá mini.
- Mua mới nhiều trang thiết bị phục vụ cho sinh viên tập luyện như: bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền, cầu lông, bóng bàn, võ ...
Tiến hành phỏng vấn gián tiếp với sinh viên sau thực nghiệm về mức độ tập luyện TĐTT ngoại khóa, chúng tôi nhận được kết quả như ở Bảng 7 sau đây:

Bảng 7. Mức độ tập luyện TDTT ngoại khóa của SV không chuyên TDTT Trường Đại học Tiền Giang (n=300)

Mức độ tham gia tập luyện	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm	
	Số lượng	%	Số lượng	%
- Thường xuyên (3 buổi/tuần)	16	5,33	52	17,33
- Không thường xuyên (1-2 buổi /tuần)	168	56	194	64,67
- Không tham gia tập luyện	116	38,67	54	18

Bảng 7 cho thấy sau khi tiến hành thực nghiệm, số lượng sinh viên tập luyện thường xuyên tăng từ 5,33% lên 17,33%, không thường xuyên tăng từ 56% lên 64,67% và số lượng SV không tham gia tập luyện giảm từ 38,67% xuống 18%.

4.2.4 Kết quả thực hiện giải pháp thành lập các CLB thể thao của Trường, tạo điều kiện thuận lợi cho SV tham gia tập luyện, thi đấu và giao lưu tại CLB

Sau khi xây dựng nội dung giải pháp, chúng tôi tiến hành tổ chức thực nghiệm:

- Thường xuyên tuyên truyền để sinh viên biết và tham gia tập luyện TDTT trong

các CLB bằng các pano, áp phích, tờ rơi...

- Xây dựng kế hoạch, nội quy, điều lệ, quy định hoạt động của CLB cho phù hợp với điều kiện thực tiễn của Trường về thời gian, sở thích, điều kiện vật chất.
- Phân công cán bộ có trình độ chuyên môn của từng lĩnh vực chỉ đạo điều hành hoạt động của từng CLB theo từng chuyên môn riêng biệt.

Sau khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành thống kê số lượng các CLB TDTT. Kết quả được trình bày ở Bảng 8 sau đây:

Bảng 8. Số lượng CLB TDTT Trường ĐHTG

Câu lạc bộ	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm
- Bóng đá	1	2
- Võ	1	3
- Bóng chuyền	1	4
- Cầu lông	1	3
- Cờ vua	1	2

Bảng 8 cho thấy sau khi tiến hành thực nghiệm, số lượng CLB ở tất cả các môn thể thao đều có sự gia tăng.

4.2.5 Đánh giá sự phát triển thể chất của SV không chuyên TDTT Trường Đại học Tiền Giang

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành đánh giá các chỉ số thể lực của nam SV các lớp

học phần GDTC (K19). Nội dung tiến hành kiểm tra là 6 nội dung được quy định trong Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên (xem Bảng 9).

Bảng 9. So sánh sự phát triển thể lực của SV nam không chuyên TDDT (K19) trước thực nghiệm

TT	Nội dung	Nhóm đối chứng (n = 95)		Nhóm thực nghiệm (n = 105)		Sự khác biệt thống kê	
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	tính	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)	37,9	3,11	38,3	3,81	1,73	>0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16,1	1,03	16,3	1,12	1,23	>0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	208,5	14,2	211,3	14,8	1,63	>0,05
4	Chạy 30m XPC (s)	5,82	0,42	5,87	0,53	1,48	>0,05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12,68	0,92	12,71	0,94	1,31	>0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	949	56,4	952	59,2	1,32	>0,05

Kết quả nghiên cứu cho thấy trình độ thể lực ban đầu theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của 2 nhóm ở thời điểm trước thực nghiệm: tính đều <tbảng ở ngưỡng xác suất P > 0,05. Như vậy, sự

khác biệt giữa các nhóm là không có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác là trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu ở giai đoạn trước thực nghiệm là tương đương nhau.

Bảng 10. So sánh sự phát triển thể lực của SV nam không chuyên TDDT (K19) sau thực nghiệm

TT	Nội dung	Nhóm đối chứng (n = 95)		Nhóm thực nghiệm (n = 105)		Sự khác biệt thống kê	
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	tính	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)	41,5	3,38	46,2	3,63	2,32	<0,05
2	Nằm ngửa gập bụng lần/30s	17,6	1,62	21,2	1,93	2,68	<0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	218,2	16,4	229,3	17,2	2,73	<0,05
4	Chạy 30m XPC (s)	5,82	0,42	5,87	0,53	1,48	>0,05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12,68	0,92	12,71	0,94	1,31	>0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	949	56,4	952	59,2	1,32	>0,05

Bảng 10 cho thấy ở tất cả các nội dung kiểm tra giữa các nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có kết quả tính > tbảng ở ngưỡng xác suất P < 0,05, sự khác biệt là có ý nghĩa. Điều này cho thấy thể lực của nhóm thực nghiệm cao hơn so với nhóm đối chứng.

Như vậy, các biện pháp mà đề tài lựa chọn ứng dụng trong nhóm thực nghiệm đã bước đầu

thể hiện tính hiệu quả trong việc nâng cao thể lực cho sinh viên không chuyên ngành TDDT Trường Đại học Tiền Giang.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các biện pháp đã lựa chọn, đề tài tiến hành xác định nhịp tăng trưởng của hai nhóm sau giai đoạn thực nghiệm (xem Bảng 11).

Bảng 11. So sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Các Test kiểm tra	Nhóm					
		Đối chứng			Thực nghiệm (TN)		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
1	Lực bóp tay thuận (kg)	37,9	41,5	9,07	38,3	46,2	18,70
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16,1	17,6	8,90	16,3	21,2	26,13
3	Bật xa tại chỗ (cm)	208,5	218,2	4,55	211,3	229,3	8,17
4	Chạy 30m XPC (s)	5,82	5,62	3,50	5,87	5,01	15,81
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12,68	12,43	1,99	12,71	11,91	6,50
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	949	968	1,98	952	1021	6,99

Bảng 11 và biểu đồ cho thấy mức độ tăng trưởng của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự chênh lệch rất lớn, điều này cho thấy việc ứng dụng các giải pháp mà đề tài lựa chọn đã giúp nâng cao chất lượng công tác GDTC cho SV Trường, trình độ thể lực của SV có sự tăng trưởng tốt.

5. KẾT LUẬN

Căn cứ vào những kết quả nghiên cứu, chúng tôi đưa ra các kết luận sau đây:

- Thực trạng hoạt động TDDT ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Tiền Giang hiện nay còn nhiều hạn chế, chưa có các hình thức tổ chức tập luyện ngoại khóa đa dạng và phong phú nhằm thu hút đông đảo sinh viên tham gia tập luyện.
- Trên cơ sở những hạn chế đó, bài viết đề xuất 4 giải pháp (tăng cường tuyên truyền, tổ chức tập luyện ngoại khóa có giảng viên hướng dẫn, xây dựng thêm cơ sở vật chất, sân bãi, phát triển các CLB TDDT) để nâng cao chất lượng hoạt động TDDT ngoại khóa cho SV không chuyên TDDT Trường Đại học Tiền Giang.
- Trình độ thể lực của sinh viên (nhóm thực nghiệm) ở tất cả nội dung kiểm tra

theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT đều tăng hơn so với (nhóm đối chứng).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Đại học Tiền Giang. (2016). *Ban hành chương trình GDTC (Số 800)*. Tiền Giang: Trường Đại học Tiền Giang.
- Hà Quang Tiến. (2017). Giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên không chuyên thể dục thể thao Trường Đại học sư phạm – Đại học Thái Nguyên. *Tạp chí khoa học và công nghệ*, 2, 9-16.
- Lê Trường Sơn Chấn Hải. (2003). *Tổ chức hoạt động ngoại khóa các môn thể thao như một biện pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội II*. (Luận văn Thạc sĩ không xuất bản). Trường Đại học Thể dục Thể thao I, Hà Nội, Việt Nam.
- Nguyễn Toán. & Phạm Danh Tồn. (2000). *Li luận và Phương pháp Thể dục thể thao*. Hà Nội: Nhà Xuất bản Thể dục Thể thao.
- Nguyễn Đức Văn. (2001). *Phương pháp thống kê trong Thể dục Thể thao*. Hà Nội: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.