**CẤU TRÚC CÁC BÀI TẬP DÃ NGOẠI TRONG CHƯƠNG TRÌNH**

**MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ**

TS. Nguyễn Gắng; TS. Nguyễn Thế Tình

Khoa Giáo dục thể chất – Đại học Huế

**TÓM TẮT:** Bằng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn và phương pháp toán thống kê, kết hợp ứng dụng phần mềm Excel để xử lý các số liệu thu thập, đề tài đã xây dựng được các bài tập dã ngoại trong chương trình môn Giáo dục thể chất cho sinh viên Đại học Huế.

***Từ khóa:*** *Dã ngoại; Giáo dục thể chất; Sinh viên; Đại học Huế*

**ABSTRACT:** By using the literature methods, interview methods; mathematic statistics methods and applying the software Excel to process data, the topic has developed the picnicl, in the program of physical education for students of Hue University.

***Keywords:*** *Picnicl, Physical Education; Students; Hue University*

**ĐẶT VẤN ĐỀ**

Khoa Giáo dục Thể chất (GDTC) là đơn vị chịu trách nhiệm thực hiện công tác GDTC của ĐH Huế, với việc tập trung toàn bộ sinh viên học tập nội khóa tại Khoa trở nên quá tải, gây nên áp lực lớn đối với các nhà quản lý đào tạo do cơ vật chất, quỹ đất dành cho hoạt động thể dục thể thao (TDTT) và sân bãi tập luyện thiếu thốn. Do đó, việc đổi mới phương pháp dạy học được đặt ra như là một nhiệm vụ thường xuyên của các đơn vị đào tạo của các đơn vị thành viên Đại học Huế (ĐH Huế). Theo quan điểm của GDTC dã ngoại là bài tập thể chất đồng thời đây là những hình thức hoạt động vận động sinh động, tạo hứng thú để nâng cao hiệu quả GDTC thể chất.

Thực tiễn dạy học trong và ngoài nước cũng cho thấy đã có nhiều nhà GDTC thực hiện giải quyết nội dung dạy học bằng nhiều hình thức sinh động khác nhau nhằm kích thích được hứng thú và giáo dục thói quen tập luyện thường xuyên TDTT cho người học.

 Trong các giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC hiện nay, ngoài các công trình nghiên cứu nâng cao hiệu quả giờ học nội khóa bằng các trò chơi dân gian, trò chơi vận động và các hoạt động thi đua, thi đấu; chưa có công trình khoa học nào đề cập đến việc giải quyết các nội dung dạy học môn GDTC nội khóa tích cực hóa theo hướng kết hợp dã ngoại. Trên cơ sở ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề chúng tôi tiến hành: ***“Cấu trúc các bài tập dã ngoại trong chương trình môn giáo dục thể chất cho sinh viên Đại học Huế”.***

**PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

Để giải quyết mục tiêu đề ra, trong quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng phương phân tích tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp điều tra sư phạm, Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp toán học thống kê và đo lường TDTT, kết hợp ứng dụng phần mềm Excel để xử lý các số liệu thu thập được.

**KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

Trên cơ sở những căn cứ về những nguyên tắc trong GDTC, căn cứ những đặc điểm địa hình tự nhiên của làng ĐH Huế và khu vực lân cận; căn cứ vào nội dung chương trình và đặc điểm các môn học GDTC; đồng thời khi xây dựng các bài tập dã ngoại, tự tập đan xen vào nội dung giáo án các môn học GDTC cần phải hợp lý về khoa học tập luyện. Bằng phương pháp anket đề tài phỏng vấn 36 chuyên gia là giảng viên đang giảng dạy tại Khoa GDTC, ĐH Huếvà 12 chuyên gia thuộc lĩnh vực GDTC về các yêu cầu của các bài tập dã ngoại, tự tập bao gồm: Thiết kế khối lượng của bài tập dã ngoại; Bảo đảm tính an toàn của bài tập dã ngoại; Số lượng các bài tập dã ngoại cần thiết kế trong mỗi môn học,

**1. Thiết kế khối lượng của bài tập dã ngoại**

Các bài tập dã ngoại được thiết kế lồng ghép, đan xen trong một số giáo án của các môn học GDTC cần được xác định thông qua quãng đường và thời gian thực hiện, sau khi phỏng vấn trực tiếp 36 giảng viên và 12 chuyên gia thuộc lĩnh vực GDTC đề tài đề xuất các bài tập với thời gian và quãng đường như sau:

- Bài tập 20 - dưới 30 phút, tương ứng với 1-2km

- Bài tập 30 - 40 phút, tương ứng với 2,5km - 3km

- Bài tập >40 - 50 phút, tương ứng với quãng đường >3km - 3,5km

- Bài tập >50 - 60 phút, tương ứng với quãng đường >3,5km - 4km

- Bài tập >60 - 80 phút, tương ứng với quãng đường >4km - 4,5km

- Bài tập >80 - 90 phút, tương ứng với quãng đường >4km - 5,0km

Kết quả được trình bày ở bảng 1:

**Bảng 1. Xác định khối lượng của bài tập dã ngoại**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TT** | **Đối tượng** | **Thời gian của bài tập dã ngoại** |
| ***20- dưới 30’*** | ***30 – 40’*** | ***>40 -50’*** | ***>50 – 60’*** | ***>60 – 80’*** | ***>80 – 90’*** |
| SL | % | SL | % | SL | % | SL | % | SL | % | SL | % |
| 1 | Giảng viên (n=36) | 00 | 00 | 32 | 88.9 | 33 | 91.7 | 34 | 94.4 | 32 | 88.9 | 33 | 91.7 |
| 2 | Chuyên gia (n=12) | 00 | 00 | 12 | 100 | 12 | 100 | 12 | 100 | 12 | 100 | 12 | 100 |

Qua bảng 1 cho thấy, tập trung cơ bản ở các bài tập từ 30 phút trở lên, dưới 30 phút không có sự lựa chọn nào. Các ý kiến cho rằng các bài tập nhằm để phát triển thể lực chung cho sinh viên và đặc biệt là phát triển sức bền với cường độ trung bình như đi bộ, dã ngoại thì các bài tập chỉ với thời lượng 20 phút chưa tác động làm cơ thể mệt mõi, do vậy không có ý nghĩa để phát triển sức bền cho người tập.

Các bài tập 30 - 40 phút, >40 -50 phút, >50- 60 phút, >60- 80 phút được tập trung phần lớn ý kiến đồng ý (từ 88,9% đến 94,4%); ý kiến của chuyên gia đồng nhất với tỷ lệ 100%. Các bài tập >80 - 90 phút thì các ý kiến cho rằng chỉ nên sử dụng ở các giáo án cuối tiến trình giảng dạy và cần sử dụng nhiều hơn đối với nội dung môn học phát triển sức bền như cự ly trung bình ở tín chỉ điền kinh, lý luận. Như vậy, thông qua kết quả phân trích trên đề tài quyết định lựa chọn các bài tập dã ngoại, có khối lượng vận động như sau:

- Bài tập 30 - 40 phút, tương ứng với 2,5km - 3km

- Bài tập >40 - 50 phút, tương ứng với quãng đường >3km - 3,5km

- Bài tập >50 - 60 phút, tương ứng với quãng đường >3,5km - 4km

- Bài tập >60 - 80 phút, tương ứng với quãng đường >4km - 4,5km

- Bài tập >80 - 90 phút, tương ứng với quãng đường >4km - 5,0km

**2. Xác định chọn lựa các bài tập dã ngoại**

Một trong những đặc điểm cơ bản của bài tập dã ngoại là những bài tập nằm ngoài phạm vi cơ sở sân bãi tập luyện thông thường của ĐH Huế, mức độ an toàn trong mỗi lộ trình là có sự khác biệt. Một số lộ trình có mật độ giao thông tương đối nhiều như quãng đường Hồ Đắc Di từ Khoa GDTC và Trường Đại học Luật; Đường Ngự Bình. Các lộ trình khác thì có đặc thù đồi núi. Do vậy thiết kế các bài tập cần thiết phải bảo đảm các yêu cầu về đảm bảo an toàn trong quá trình thực hiện các bài tập.

Để có thể xây dựng các bài tập dã ngoại phù hợp với địa hình đặc thù của ĐH Huế, đảm bảo tất cả các yêu cầu và các nguyên tắc đặt ra của GDTC, phù hợp với nguyên lý tập luyện phát triển thể lực, đề tài tiến hành thiết kế hệ thống các bài tập dã ngoại, sau đó bằng phương pháp phỏng vấn các giảng viên và chuyên gia GDTC để lựa chọn các bài tập phù hợp. Về nguyên tắc đặt ra là các bài tập có từ 70% ý kiến đồng ý trở lên về mức độ an toàn đề tài sẽ ưu tiên chọn lựa để sử dụng trong quá trình dạy học môn GDTC, cụ thể:

***Bài tập 1 (30-40 phút)***

1.1. Khoa GDTC - Hồ Đắc Di - Trường ĐH Luật - Hồ Đắc Di - Khoa GDTC (2,5km - 3km).

1.2. Khoa GDTC - Hồ Đắc Di - Trường ĐH Luật - Xóm Gióng - Hồ Đắc Di - Khoa GDTC (2,5km - 3km).

1.3. Hồ Đắc Di - Nguyễn Khánh Toàn - Núi Tả Bật Sơn (leo đỉnh núi) - Nguyễn Khánh Toàn - khoa GDTC (2,5 km - 3km)

***Bài tập 2: (>40-50 phút )***

2.1. Khoa GDTC-Nguyễn Khánh Toàn-Nguyễn Khoa Chiêm-Đường vành đai núi Ngự Bình-tiếp giáp Hoàng Thị Loan-quay lại Đường vành đai núi Ngự Bình-Nguyễn Khoa Chiêm-Nguyễn Khánh Toàn-Khoa GDTC (>3km - 3,5 km)

2.2. Khoa GDTC-Nguyễn Khánh Toàn-Đường vành đai núi Ngự Bình - Hoàng Thị Loan-Đường Ngự Bình-Nguyễn Khoa Chiêm (Ngã tư Bánh bèo)-Nguyễn Khánh Toàn-Khoa GDTC (>3km - 3,5 km)

 2.3. Khoa GDTC-Nguyễn Khánh Toàn-Núi Ngự Bình (leo ½ núi, di chuyển vòng quanh 1/3 núi) - Đường vành đai núi Ngự Bình-Nguyễn Khánh Toàn-Khoa GDTC (>3 km - 3,5km)

***Bài tập 3 (>50-60 phút)***

3.1. Khoa GDTC-Nguyễn Khánh Toàn-Núi ngự Bình (leo ½ núi, di chuyển vòng quanh ¾ núi)-Hoàng Thị Loan)-Đường vành đai núi Ngự Bình-Nguyễn Khoa Chiêm-Nguyễn Khánh Toàn-Khoa GDTC (3,5 km-4km)

3.2. Khoa GDTC-Nguyễn Khánh Toàn-Núi ngự Bình (leo ½ núi, di chuyển vòng quanh ¾ núi)-Hoàng Thị Loan)-Đường Ngự Bình-Nguyễn Khoa Chiêm-Nguyễn Khánh Toàn-Khoa GDTC (3,5 km-4km)

***Bài tập 4 (>60-80 phút)***

4.1. Khoa GDTC-Nguyễn Khánh Toàn-Núi ngự Bình ( leo ½ núi, di chuyển vòng quanh ¾ núi)-Hoàng Thị Loan - Quãng trường Vua Quang Trung (Dâng hương tượng đài Vua Quang Trung)- Hoàng Thị Loan-Đường vành đai núi ngự Bình-Nguyễn Khoa Chiêm)-Nguyễn Khánh Toàn-Khoa GDTC (>4 km-4,5km)

4.2. Khoa GDTC-Nguyễn Khánh Toàn-Núi ngự Bình ( leo ½ núi, di chuyển vòng quanh ¾ núi)-Hoàng Thị Loan-Quãng trường Vua Quang Trung (Dâng hương tượng đài Vua Quang Trung)-Đường Ngự Bình-Nguyễn Khoa Chiêm (Ngã tư Bánh bèo - Nguyễn Khánh Toàn-Khoa GDTC (>4 km-4,5km)

4.3. Khoa GDTC-Nguyễn Khánh Toàn-Núi ngự Bình ( leo ½ núi, di chuyển vòng quanh ¾ núi)-Hoàng Thị Loan-Quãng trường Vưa Quang Trung ( Dâng hương và kèm bài tập chuyên môn tại quãng trường Vua Quang Trung) -Hoàng Thị Loan-Đường vành đai núi ngự Bình-Nguyễn Khoa Chiêm - Nguyễn Khánh Toàn-Khoa GDTC (>4 km-4,5km)

4.4. Khoa GDTC-Nguyễn Khánh Toàn-Núi Ngự Bình ( leo ½ núi, di chuyển vòng quanh ¾ núi)-Hoàng Thị Loan-Quãng trường Vưa Quang Trung (Dâng hương và kèm bài tập chuyên môn tại quãng trường Vua Quang Trung) - Hoàng Thị Loan-Đường Ngự Bình-Nguyễn Khoa Chiêm (Ngã tư Bánh bèo) - Nguyễn Khánh Toàn-Khoa GDTC (>4 km-4,5km)

***Bài tập 5 (>80-90 phút )***

5.1. Khoa GDTC-Nguyễn Khánh Toàn-đỉnh núi Ngự Bình (Kèm bài tập chuyên môn tại đỉnh núi Ngự bình)-Hoàng Thị Loan-Đường vành đai núi Ngự Bình-Nguyễn Khoa Chiêm - Nguyễn Khánh Toàn-Khoa GDTC (>4 km-5km).

5.2. Khoa GDTC-Nguyễn Khánh Toàn-đỉnh núi Ngự Bình (Kèm bài tập chuyên môn tại đỉnh núi Ngự Bình)-Hoàng Thị Loan-Đường Ngự Bình-Nguyễn Khoa Chiêm (Ngã tư bánh bèo)-Nguyễn Khánh Toàn-Khoa GDTC (>4 km -5km)

5.3. Khoa GDTC-Nguyễn Khánh Toàn-đỉnh núi Ngự Bình-Hoàng Thị Loan-Quãng trường Vua Quang Trung (Dâng hương, kèm bài tập chuyên môn tại Quãng trường Vua Quang Trung)-Đường vành đai núi ngự Bình-Nguyễn Khoa Chiêm)-Nguyễn Khánh Toàn-Khoa GDTC (>4 km -5km).

5.4. Khoa GDTC-Nguyễn Khánh Toàn-đỉnh núi Ngự Bình-Hoàng Thị Loan-Quãng trường Vua Quang Trung (Dâng hương, kèm bài tập chuyên môn tại Quãng trường Vua Quang Trung)-Đường Ngự Bình-Nguyễn Khoa Chiêm (Ngã tư Bánh bèo)-Nguyễn Khánh Toàn-Khoa GDTC (>4 km -5km).

5.5. Khoa GDTC-Nguyễn Khánh Toàn-đỉnh núi Ngự Bình-Hoàng Thị Loan-Quãng trường Vua Quang Trung (Dâng hương tượng đài Vua Quang Trung và tham quan núi Bân)-Đường vành đai núi ngự Bình-Nguyễn Khoa Chiêm)-Nguyễn Khánh Toàn-Khoa GDTC (>4 km -5km).

5.6. Khoa GDTC-Nguyễn Khánh Toàn-đỉnh núi Ngự Bình-Hoàng Thị Loan-Quãng trường Vua Quang Trung (Dâng hương tượng đài Vua Quang Trung và tham quan núi Bân)-Đường Ngự Bình (Ngã tư bánh bèo)-Nguyễn Khoa Chiêm-Nguyễn Khánh Toàn-Khoa GDTC (>4 km -5km).

Để làm cơ sở cho việc lựa chọn và ứng dụng các bài tập vào quá trình dạy học môn GDTC cho sinh viên Đại học Huế, đề tài tiến hành phỏng vấn 36 giảng viên tại Khoa GDTC về mức độ án toàn của các bài tập dã ngoại, đã cấu trúc như trên, trình bày ở bảng 2:

**Bảng 2. Xác định mức độ an toàn của các bài tập dã ngoại (n=36)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TT** | **Các bài tập dã ngoại** | **Mức độ an toàn của bài tập** |
| ***Rất*** ***an toàn*** | ***An toàn*** | ***Không*** ***an toàn*** |
| *SL* | *%* | *SL* | *%* | *SL* | *%* |
| **1** | **Bài tập 30 - 40 phút (03)** |  |
| 1.1 | Khoa GDTC - Hồ Đắc Di - Trường ĐH Luật - Hồ Đắc Di - Khoa GDTC (2,5km - 3km). | 03 | 8.3 | 03 | 8.3 | 30 | 83.3 |
| 1.2 | Khoa GDTC - Hồ Đắc Di - Trường ĐH Luật - Xóm Gióng - Hồ Đắc Di - Khoa GDTC (2.5km - 3km).  | 03 | 8.3 | 03 | 8.3 | 30 | 83.3 |
| 1.3 | Hồ Đắc Di - Nguyễn Khánh Toàn - Núi Tả Bật Sơn (leo đỉnh núi) - Nguyễn Khánh Toàn - khoa GDTC (2,5 km - 3km) | 28 | 77.8 | 07 | 19.4 | 01 | 2.8 |
| **2** | **Bài tập >40 - 50 phút (03)** |  |
| 2.1 | Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - Nguyễn Khoa Chiêm - Đường vành đai núi Ngự Bình - tiếp giáp Hoàng Thị Loan - quay lại Đường vành đai núi Ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>3km - 3,5 km)  | 28 | 77.8 | 07 | 19.4 | 01 | 2.8 |
| 2.2 | Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - Đường vành đai núi Ngự Bình - Hoàng Thị Loan - Đường Ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm (Ngã tư Bánh bèo) - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>3km - 3,5 km)  | 01 | 2.8 | 07 | 19.4 | 28 | 77.8 |
| 2.3 | Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - Núi Ngự Bình (leo ½ núi, di chuyển vòng quanh 1/3 núi) - Đường vành đai núi Ngự Bình - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>3 km - 3.5km)  | 28 | 77.8 | 04 | 11.1 | 04 | 11.1 |
| **3** |  **Bài tập >50 - 60 phút (02)** |  |
| 3.1 | Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - Núi ngự Bình (leo ½ núi, di chuyển vòng quanh 3/4 núi) - Hoàng Thị Loan) - Đường vành đai núi Ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>3,5 km - 4km)  | 28 | 77.8 | 04 | 11.1 | 04 | 11.1 |
| 3.2 | Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - Núi ngự Bình (leo ½ núi, di chuyển vòng quanh 3/4 núi) - Hoàng Thị Loan) - Đường Ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>3,5 km - 4km)  | 03 | 8.3 | 04 | 11.1 | 29 | 80.5 |
| **4** | **Bài tập >60 - 80 phút (04)** |  |
| 4.1 | Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - Núi ngự Bình ( leo ½ núi, di chuyển vòng quanh 3/4 núi) - Hoàng Thị Loan - - Quãng trường Vua Quang Trung (Dâng hương tượng đài Vua Quang Trung)- Hoàng Thị Loan - Đường vành đai núi ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm) - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>4 km - 4,5km) | 29 | 80.3 | 04 | 11.1 | 03 | 8.3 |
| 4.2 | Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - Núi ngự Bình ( leo ½ núi, di chuyển vòng quanh 3/4 núi) - Hoàng Thị Loan - Quãng trường Vua Quang Trung (Dâng hương tượng đài Vua Quang Trung) - Đường Ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm (Ngã tư Bánh bèo - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>4 km - 4,5km) | 03 | 8.3 | 04 | 11.1 | 29 | 80.5 |
| 4.3 | Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - Núi ngự Bình ( leo ½ núi, di chuyển vòng quanh 3/4 núi) - Hoàng Thị Loan - Quãng trường Vua Quang Trung ( Dâng hương và kèm bài tập chuyên môn tại quãng trường Vua Quang Trung) - Hoàng Thị Loan - Đường vành đai núi ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>4 km - 4,5km) | 30 | 83.3 | 04 | 11.1 | 03 | 8.3 |
| 4.4 | Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - Núi Ngự Bình ( leo ½ núi, di chuyển vòng quanh 3/4 núi) - Hoàng Thị Loan - Quãng trường Vua Quang Trung ( Dâng hương và kèm bài tập chuyên môn tại quãng trường Vua Quang Trung) - Hoàng Thị Loan - Đường Ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm (Ngã tư Bánh bèo) - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>4 km - 4,5km) | 02 | 5.6 | 04 | 11.1 | 30 | 83.3 |
| **5** | **Bài tập >80 - 90 phút (06)** |  |
| 5.1 |  Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - đỉnh núi Ngự Bình (Kèm bài tập chuyên môn tại đỉnh núi Ngự bình) - Hoàng Thị Loan - Đường vành đai núi Ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>4 km- 5 km).  | 30 | 83.3 | 04 | 11.1 | 02 | 5.6 |
| 5.2 | Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - đỉnh núi Ngự Bình (Kèm bài tập chuyên môn tại đỉnh núi Ngự Bình) - Hoàng Thị Loan - Đường Ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm (Ngã tư bánh bèo) - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>4 km - 5 km).  | 02 | 5.6 | 04 | 11.1 | 30 | 83.3 |
| 5.3 | Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - đỉnh núi Ngự Bình - Hoàng Thị Loan - Quãng trường Vua Quang Trung (Dâng hương, kèm bài tập chuyên môn tại Quãng trường Vua Quang Trung) - Đường vành đai núi ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm) - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>4 km - 5 km).  | 29 | 80.5 | 04 | 11.1 | 03 | 8.3 |
| 5.4 | Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - đỉnh núi Ngự Bình - Hoàng Thị Loan - Quãng trường Vua Quang Trung (Dâng hương, kèm bài tập chuyên môn tại Quãng trường Vua Quang Trung) - Đường Ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm (Ngã tư Bánh bèo) - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>4 km - 5 km). | 03 | 8.3 | 04 | 11.1 | 29 | 80.5 |
| 5.5 | Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - đỉnh núi Ngự Bình - Hoàng Thị Loan - Quãng trường Vua Quang Trung (Dâng hương tượng đài Vua Quang Trung và tham quan núi Bân) - Đường vành đai núi ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm) - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>4 km - 5 km). | 29 | 80.5 | 04 | 11.1 | 03 | 8.3 |
| 5.6 |  Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - đỉnh núi Ngự Bình - Hoàng Thị Loan - Quãng trường Vua Quang Trung (Dâng hương tượng đài Vua Quang Trung và tham quan núi Bân) - Đường Ngự Bình (Ngã tư bánh bèo) - Nguyễn Khoa Chiêm - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>4 km - 5 km). | 03 | 8.3 | 04 | 11.1 | 29 | 80.5 |

Kết quả trình bày ở bảng 2 cho thấy: Các bài tập 1.1,1.2 của nhóm bài tập 30 - 40 phút tương ứng với lộ trình 2,5km - 3km; bài tập 2.2 của nhóm bài tập >40 - 50 phút tương ứng với lộ trình >3km - 3,5km; bài tập 3.2 của nhóm bài tập >50 - 60 phút tương ứng với lộ trình >3,5km - 4km; bài tập 4.2, 4.4 của nhóm bài tập >60 - 80 phút tương ứng với lộ trình >4km - 4,5km; các bài tập 5.2, 5.4, 5.6 của nhóm bài tập >80 - 90 phút tương ứng với lộ trình 4,5km - 5km chỉ có số lượng ý kiến đồng ý ở mức độ an toàn cho người tập chỉ từ 16,6% đến 22.2%. Đây các bài tập trên bao gồm cả địa hình phẳng, dốc và cả leo núi. phù hợp với thể lực của người học. Phong cảnh hữu tình, môi trường giàu oxy; 2 bài tập có lộ trình tương đối bằng phẳng và là nơi giúp cho sinh viên tìm hiểu được trường đại học Kinh Tế và Trường ĐH Luật song các bài tập trên phải di chuyển trên một quãng đường tương đối dài với nhiều phương tiện giao thông qua lại nên các ý kiến cho rằng không đảm bảo an toàn trong quá trình thực hiện bài tập và tỷ lệ đánh giá bài tập an toàn và rất an toàn chỉ có tỷ lệ rất thấp, do vậy, đề tài không đưa vào sử dụng trong quá trình thực hiện chương trình môn GDTC.

Như vậy, còn lại 9/18 bài tập dã ngoại được xác định thoã mãn yêu cầu về mức độ an toàn tập luyện được các ý kiến đồng ý với tỷ lệ cho phép sử dụng (>70%) và đề tài quyết định lựa chọn 9 bài tập này để ứng dụng vào việc tập luyện của sinh viên ĐH Huế trong chương trình giảng dạy môn GDTC, đó là:

- Bài tập 30 - 40 phút (01): Hồ Đắc Di - Nguyễn Khánh Toàn - Núi Tả Bật Sơn (leo đỉnh núi) - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (2,5 km - 3km)

- Bài tập >40 - 50 phút (02)

+ Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - Nguyễn Khoa Chiêm - Đường vành đai núi Ngự Bình - tiếp giáp Hoàng Thị Loan - quay lại Đường vành đai núi Ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (> 3km - 3,5 km)

+ Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - Núi Ngự Bình (leo ½ núi, di chuyển vòng quanh 1/3 núi) - Đường vành đai núi Ngự Bình - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>3 km- 3.5km)

- Bài tập >50 - 60 phút (01): Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - Núi ngự Bình (leo ½ núi, di chuyển vòng quanh 3/4 núi) - Hoàng Thị Loan) - Đường vành đai núi Ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>3,5 km - 4km)

- Bài tập >60 - 80 phút (02):

+ Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - Núi ngự Bình ( leo ½ núi, di chuyển vòng quanh 3/4 núi) - Hoàng Thị Loan - *Quãng trường Vua Quang Trung (Dâng hương tượng đài Vua Quang Trung)*- Hoàng Thị Loan - Đường vành đai núi ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm) - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>4 km - 4,5km)

+ Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - Núi ngự Bình ( leo ½ núi, di chuyển vòng quanh 3/4 núi) - Hoàng Thị Loan - *Quãng trường Vua Quang Trung ( Dâng hương và kèm bài tập chuyên môn tại quãng trường Vua Quang Trung)* - Hoàng Thị Loan - Đường vành đai núi ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>4 km - 4,5km)

- Bài tập >80 - 90 phút (03):

+ Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - *đỉnh núi Ngự Bình (Kèm bài tập chuyên môn tại đỉnh núi Ngự bình)* - Hoàng Thị Loan - *Quãng trường Vua Quang Trung(Dâng hương tại Quãng trường Vua Quang Trung)* - Đường vành đai núi Ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (>4,5 km - 5km).

+ Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - đỉnh núi Ngự Bình - Hoàng Thị Loan - *Quãng trường Vua Quang Trung (Dâng hương, kèm bài tập chuyên môn tại Quãng trường Vua Quang Trung)* - Đường vành đai núi ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm) - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (4,5 km - 5km).

+ Khoa GDTC - Nguyễn Khánh Toàn - đỉnh núi Ngự Bình - Hoàng Thị Loan - *Quãng trường Vua Quang Trung (Dâng hương tượng đài Vua Quang Trung và tham quan núi Bân)* - Đường vành đai núi ngự Bình - Nguyễn Khoa Chiêm) - Nguyễn Khánh Toàn - Khoa GDTC (4,5 km - 5km).

**KẾT LUẬN**

Qua quá trình nghiên cứu, chúng tôi rút ra được các kết luận sau đây:

- Lựa chọn được 9 bài tập dã ngoại để ứng dụng tập luyện trong môn học GDTC của sinh viên ĐH Huế, gồm: Bài tập 30 - 40 phút (2,5 km - 3km); Bài tập >40 - 50 phút (> 3km - 3,5 km); Bài tập >50 - 60 phút (>3,5 km - 4km); Bài tập >60 - 80 phút (>4 km - 4,5km); Bài tập >80 - 90 phút (>4,5 km - 5km).

- Các bài tập dã ngoại được thiết kế theo lộ trình nội đô Tp. Huế có địa hình phong phú, an toàn và có thể sử dụng tự tập trong hoạt động ngoại khoá.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Nguyễn Như An (1999), *Phương pháp dạy học và giáo dục*, Nxb Đại học Quốc gia, Hà Nội.

2. Dương nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao,* Nxb. TDTT, Hà Nội.

3. Chương trình môn GDTC dành cho sinh viên Đại học Huế.

4. Đặng Vũ Hoạt, Hà Thị Đức (2008), *Lý luận dạy học ĐH*, Nxb ĐHSP, Hà Nội.

5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.

6. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.

Nguồn bài báo: TS. Nguyễn Gắng và nhóm nghiên cứu: *“Nghiên cứu ứng dụng giải pháp nâng cao hiệu quả Giáo dục thể chất cho sinh viên Đại học Huế bằng hình thức dạy học đan xen dã ngoại, tự tập”.* Đề tài cấp Đại học Huế năm 2017.