**LỰA CHỌN BIỆN PHÁP HOẠT ĐỘNG TDTT NGOẠI KHÓA**

**NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊNTRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT, ĐẠI HỌC HUẾ**

TS. Hoàng Hải; CN. Nguyễn Quang Tùng; Th.S Phạm Việt Đức

Khoa GDTC, Đại học Huế

**TÓM TẮT:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục thể thao (TDTT) để lựa chọn các biện pháp hoạt động TDTT 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 Đại học Luật, Đại học Huế, đóng góp một phần nâng cao chất lượng công tác Giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên Đại học Huế.

***Từ khóa:*** *Biện pháp ngoại khóa; hoạt động TDTT; thể lực chung; sinh viên Đại học Luật, Đại học Huế.*

**ABSTRACT:** To use the methods of regular scientific research in physical education and sports in order to select appropriate activities and physical training measures so as to attract and stimulate students’ participation. Training through improving the general physical fitness for students of University of Law, Hue University; which contribute to improve the quality of physical education for students of Hue University

***Keywords:*** *Extracurricular measures; Sports activities; General physical fitness; students of University of Law, Hue University.*

**ĐẶT VẤN ĐỀ**

Theo quy định hiện nay của Đại học Huế về chương trình GDTC cho sinh viên không chuyên 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, bốn học kỳ còn lại sinh viên không có điều kiện tham gia tập luyện 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 khoá cho sinh viên có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Song thực tế cho đến nay việc tổ chức hoạt động ngoại khoá cho sinh viên trường Đại học Luật - Đại học Huế còn kém hiệu quả. Vấn đề này theo chúng tôi thì việc tổ chức hoạt động ngoại khoá của trường hiện nay còn nhiều bất cập như: chưa nâng cao được nhận thức của sinh viên về vai trò, tác dụng của việc tập luyện TDTT, chưa có những biện pháp khuyến khích sinh viên tham gia ngoại khoá và đặc biệt là chưa có chế độ đãi ngộ đối với giảng viên hướng dẫn hoạt động ngoại khoá cho sinh viên…Chính vì vậy mà cần thiết lựa chọn biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa để thu hút sinh viên thường xuyên tham gia tập luyện TDTT từ đó nâng cao thể lực chung là rất quan trọng. Xuất pháp từ lý do trên mà chúng tôi tiến hành nghiên cứu vấn đề: Lựa chọn biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên Đại học Luật, Đại học Huế.

**PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp thực nghiệm sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

**KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

1. Lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá nâng cao thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Luật - Đại học Huế

1.1. Lựa chọn biện pháp tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa

Chúng tôi 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 8 biện pháp phù hợp với thực tiễn tổ chức TDTT ngoại khóa tốt nhất cho quá trình nghiên cứu. Số phiếu phát ra cho cán bộ, giảng viên là 40 phiếu và cho sinh viên là 135 phiếu, tổng số phiếu thu về là 175 phiếu. Kết quả ở bảng 1 và 2 sau:

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn cán bộ quản lý, giảng viên lựa chọn biện pháp

hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho sinh viên

trường Đại học Luật – Đại học Huế (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 thoa ngoại khóa nói riêng.** | **40** | **100** |
| 2 | Tăng cường các giải thể thao hàng năm cho sinh viên. | 20 | 50.00 |
| **3** | **Đa dạng hóa các hình thức câu lạc bộ TDTT cho sinh viên.** | **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 sinh viên tập luyện ngoại khóa.** | **36** | **90.00** |

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn sinh viên lựa chọn biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho sinh viên trường ĐH Luật – ĐH Huế (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 thoa ngoại khóa nói riêng.** | **100** | **74.07** |
| 2 | Tăng cường các giải thể thao hàng năm cho sinh viên. | 71 | 52.59 |
| **3** | **Đa dạng hóa các hình thức câu lạc bộ TDTT cho sinh viên.** | **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 sinh viên tập luyện ngoại khóa.** | **122** | **90.37** |

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 sinh viên trường Đại học Luật – Đại học Huế của cán bộ, giảng viên và sinh viên. Đề tài chỉ chọn những biện pháp cán bộ, giảng viên và sinh viên lựa chọn có tỷ lệ từ 70% trở lên, kết quả chọn được 05 biện pháp sau: 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; Đa dạng hóa các hình thức câu lạc bộ TDTT cho sinh viên; Cử giảng viên có chuyên môn tham gia hướng dẫn sinh viên 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 sinh viên tập luyện ngoại khóa.

1.2. Xây dựng nội dung các giải pháp.

*Biện pháp1: 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 lí, giảng viên, sinh viên…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 lí, giảng viên, sinh viên 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 học sinh 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 thỏa, tạo đàm. Giao cho Đoàn thanh niên nhà trường và Bộ Môn thực hiện.

- Khuyến khích học sinh 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 sinh viên.*

Mục đích: Phát triển các loại hình tập luyện TDTT ngoại khóa theo mô hình CLB, khuyến khích sinh viên tham gia tập luyện theo các CLB TDTT của trường Đại học Luật và Khoa GDTC – Đại học Huế.

Nội dụng 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 Đại học Huế đã có chủ trương mở rộng phát triển các CLB TDTT trong các trường thành viên Đại học Huế. Để là tốt chủ trường 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 sinh viên.

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

- Gắn kết giữa Khoa GDTC và trường Đại học Luật trong tổ chức hoạt động các CLB TDTT ngoại khóa để thu hút sinh viên tham gia tập luyện.

- Khuyến khích sinh viên 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 sinh viên 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 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 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 sinh viên) 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 cộng 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 sinh viên tập luyện ngoại khóa.*

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

Nội dung và cách thực hiện:

Để khuyến khích sinh viên tập luyện ngoại khóa, chúng tôi đề xuất với nhà trường phương án thưởng điểm rèn luyện cho những sinh viên tham gia tập luyện ngoại khoá. Cụ thể, đối với sinh viên tham ra vào các câu lạc bộ sẽ được hưởng điểm giỏi của học phần trùng với thời gian diễn ra giải mà sinh viên 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 sinh viên tham gia tập luyện và thi đấu ở đội tuyển sẽ được nhà trường hỗ trợ kinh phí.

1.3. Tổ chức tiến hành thực nghiệm các biện pháp.

Thời gian thực nghiệm là 1 học kỳ: ( 02/2018 – 7/2018) trên đối tượng là: 180 sinh viên trường Đại học Luật – Đại học Huế trong đó :

+ Nhóm thực nghiệm: 87 sinh viên (55 nữ, 32 nam)

+ Nhóm đối chứng: 93 sinh viên (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 chúng tôi đã lựa chọn, kết quả ứng dụng các biện pháp được trình bày cụ thể như sau.

*2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các biện pháp hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên trường Đại học Luật, Đại học Huế*

Để đánh giá hiệu quả việc ứng dụng các biện pháp đã lựa chọn được trên đối tượng nghiên cứu, chúng đã tiến hành đánh giá kết quả thể lực sinh viên ở các thời điểm trước và sau thực nghiệm đối với 2 nhóm đối tượng đối chứng và thực nghiệm. Kết quả kiếm tra được trình bày bảng 3 sau:

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra thể lực của sinh viên Đại học Luật - Đại học Huế của 2 nhóm sau thực nghiệm với tiêu chuẩn rèn luyện thân của Bộ GD&ĐT

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nam sinh viên** | **TT** | **Nội dung kiểm tra** | **Chỉ tiêu**  **RLTT** | **Nhóm thực nghiệm(n=32)** | | | | **Nhóm đối chứng(n=35)** | | | |
|  | **±δ** | **Số người đạt** | |  | **±δ** | **Số người đạt** | |
| **n** | **%** | **n** | **%** |
| 1 | Nằm ngửa gập bụng 30s (sl) | ≥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 sinh viên** | **TT** | **Nội dung kiểm tra** | **Chỉ tiêu**  **RLTT** | **Nhóm thực nghiệm(n=55)** | | | | **Nhóm đối chứng(n=58)** | | | |
|  | **±δ** | **Số người đạt** | |  | **±δ** | **Số người đạt** | |
| **n** | **%** | **n** | **%** |
| 1 | Nằm ngửa gập bụng 30s (sl) | ≥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 |

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 tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của cả 5 test đều có số người đạt > 50%, trong đó đặc biệt là test Chạy con thoi 4x10m (s) có thành tích đạt tốt nhất 84.37% đối với Nam và 67.27% đối với Nữ. Với nhóm đối chứng, sau quá trình thực nghiệm thì Nam sinh viên 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 sinh viên còn 1 test chưa đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể đó là Chạy tùy sức 5 phút (m).

Từ bảng 3 khẳng định, sau quá trình thực nghiệm sự phát triển thể lực của nhóm thực nghiệm đồng đều ở tất các test thể lực so với nhóm đối chứng, thể hiện rõ nét số sinh viên đạt ở tất cả các tiêu chuẩn rèn luyện thân thể đều >50%.

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, chúng tôi đánh giá mối tương quan của từng nhóm đối tượng sau một học kỳ. Kết quả được trình bày ở bảng 4 và bảng 5 sau:

Bảng 4. Kết quả so sánh trình độ phát triển thể lực

của Nữ sinh viên trước và sau thực nghiệm

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm** | **TT** | **Test** | **TTN** | | **STN** | | **ttính** | **W%** | **p** |
|  | **±δ** |  | **±δ** |
| **Đối chứng (n = 58)** | 1 | Nằm ngửa gập bụng 30s (sl) | 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 (lần/30s) | 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 trình độ phát triển thể lực

của Nam sinh viên trước và sau thực nghiệm

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nhóm** | **TT** | **Test** | **TTN** | | **STN** | | **ttính** | **W%** | **p** |
|  | **±δ** |  | **±δ** |
| **Đối chứng (n = 35)** | 1 | Nằm ngửa gập bụng 30s (sl) | 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 (sl) | 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 |

Từ 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 ttính > tbảng ở ngưỡng xác suất (P < 0.05), trong khi với nhóm đối chứng với Nữ sinh viên chỉ có 2/5cho kết quả ttính > tbảng ở ngưỡng xác suất (P < 0.05) là Test: Chạy 30m XPC (s) và Chạy con thoi 4x10m (s), còn lại 3 test Nằm ngửa gập bụng 30s (sl) và Bật xa tại chỗ (cm) và Chạy tùy sức 5 phút (m) thì ttính < tbảng sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất (P 0.05). Trong khi đó, với nhóm đối chứng Nam sinh viên 2/5 Test đó là Bật xa tại chỗ (cm) và Chạy tùy sức 5 phút (m) có ttính > tbảng ở ngưỡng xác suất (P < 0.05), còn3 test Nằm ngửa gập bụng 30s (sl), Chạy 30m XPC (s) và Chạy con thoi 4x10m (s)thì ttính < tbảng 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 được. Điều đó cho thấy, sau thời gian thực nghiệm 1 học kỳ, các biện pháp được chúng tôi 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 chứngở tất cả các test kiểm tra. Trong đó, với Nam nhóm thực nghiệm đều tăng trưởng từ3.13% đến 10.38%, còn nhóm đối chứng tăng trưởng từ 1.12% đến 7.16% và với Nữ sinh viên 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 mà chúng tôi lựa chọn được đã thể hiện tính hiệu quả trong việc nâng cao thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Luật – Đại học Huế. Các biện pháp này đảm bảo phù hợp với thực tiễn của trường.

KẾT LUẬN

- Đã lựa chọn được 5 biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa phù hợp thực tiễn cho sinh viên trường Đại học Luật - Đại học Huế.

- Sau quá trình thực nghiệm chứng tỏ hiệu quả các biện pháp mà chúng tôi lựa chọn được có tác dụng nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Luật, Đại học, sự khác biệt có độ tin cậy đảm bảo ở ngưỡng xác suất thống kê.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008). Quy định về kiểm tra đánh giá thể lực HS, SV ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008

2. Nguyễn Quốc Huy (2008). *Nghiên cứu một số biện pháp tổ chức hoạt động TDTT 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 TDTT Bắc Ninh.

3. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lẫm, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn (10/2006). *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

4. Lương Phúc Thành (2010). *Nghiên cứu tổ chức hoạt động TDTT 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 TDTT Bắc Ninh.

5. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2006). *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*, Nxb TDTT 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 TDTT Bắc Ninh

***Nguồn:*** Nguyễn Quang Tùng (2018). *“Lựa chọn biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho sinh viên trường Đại học Luật, Đại học Huế”.* Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, trường Đại học TDTT Đà Nẵng.