

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA NỮ SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ SAU MỘT NĂM HỌC TẬP GIỮA CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT THEO CÂU LẠC BỘ VÀ CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT CƠ BẢN

TS. Nguyễn Găng, CN. Nguyễn Thành Việt, TS. Nguyễn Thế Tình

Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế

Tóm tắt: Học tập môn giáo dục thể chất theo câu lạc bộ còn mang lại nhiều ưu điểm cơ bản, đó là phát triển và hoàn thiện tối ưu về năng lực thể chất, phát triển năng lực các nhân và thành tích thể thao cùng những yếu tố tâm sinh lý khác. Cùng với chương trình Giáo dục thể chất cơ bản hiện hành, chương trình dạy học giáo dục thể chất theo câu lạc bộ đã được Đại học Huế phê chuẩn và thực hiện từ năm học 2019 - 2020. Để đánh giá những ưu điểm của chương trình giáo dục thể chất theo câu lạc bộ mang lại, trong khuôn khổ nghiên cứu, bài viết đề cập đến kết quả đánh giá những biến đổi về thể lực qua quá trình học tập của Nữ SV Đại học Huế qua 2 chương trình GDTC được áp dụng song song.

Từ khóa: Dạy học giáo dục thể chất theo câu lạc bộ, giáo dục thể chất Đại học Huế

Abstract: Learning physical education by club also brings many basic advantages, that is, optimal development and perfection of physical capacity, personal capacity development and sports achievements together. other psychological factors. Along with the current Basic Physical Education program, the club - based physical education curriculum has been approved by Hue University and implemented from the 2019 - 2020 school year. In order to evaluate the advantages of the club - based physical education program, within the framework of the research, the topic refers to the results of assessing the changes in fitness through the learning process of female students. Hue University through 2 general education programs are applied in parallel.

Keywords: Teaching physical education by club, physical education Hue University

ĐẶT VẤN ĐỀ

GDTC là một trong những lĩnh vực cơ bản trong chiến lược cải tạo và phát triển nòi giống. Năm học 2019 - 2020, để nâng cao hiệu quả và chất lượng GDTC trong Đại học Huế (ĐHH), chương trình GDTC theo câu lạc bộ (CLB) được ĐHH phê chuẩn và được thực hiện song song với chương trình GDTC cơ bản (CB).

Việc đánh giá chương trình đào tạo qua thực tiễn hiệu quả học tập của người học có ý nghĩa cơ bản nhằm góp phần phát triển nguồn nhân lực của ĐHH. Đây là căn cứ quan trọng để đánh giá các chương trình GDTC đang thực hiện và là cơ sở để điều chỉnh chương trình cũng như điều chỉnh nội dung các học phần, đáp ứng các nhu cầu của

sinh viên (SV) và yêu cầu thực tiễn về phát triển xã hội.

Xuất phát từ tầm quan trọng của vấn đề đặt ra, chúng tôi tiến hành lựa chọn và thực hiện bài viết: “*Đánh giá hiệu quả phát triển thể lực của Nữ SV Đại học Huế sau một năm học tập giữa chương trình Giáo dục thể chất theo CLB và chương trình Giáo dục thể chất cơ bản*”.

Để giải quyết vấn đề nghiên cứu, bài viết sử dụng các phương pháp phân tích, tổng hợp tài liệu tham khảo, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

Bài viết được tiến hành nghiên cứu từ tháng 9/2019 đến tháng 9/2020 với 300 SV Nữ SV năm thứ nhất được kiểm tra sự phạm nhằm giúp đánh giá diễn biến sự phát triển TL của Nữ SV Đại học Huế sau 1 năm học giữa 2 chương trình GDTC với các chỉ tiêu cơ bản về: chạy tùy sức 5 phút, chạy 30m, nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ và lực bóp tay thuận.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Đánh giá sự phát triển thể lực (TL) của Nữ SV ĐHH giữa chương trình GDTC theo CLB và chương trình GDTC CB

Kiểm tra sự phạm được tiến hành theo hình thức so sánh tự đối chiếu. Kết quả nghiên cứu giữa các hình thức học tập theo chương trình GDTC theo CLB và chương trình GDTC CB.

- **Nhóm học tập theo chương trình GDTC CB:** SV được tổ chức học tập theo chương trình GDTC Cơ bản.

- **Nhóm học tập theo chương trình GDTC theo CLB:** SV được chọn lựa và tham gia học tập một trong sáu môn thể thao ưa thích theo chương trình mới ban hành tại ĐHH từ năm học 2019 - 2020, bao gồm 2 nhóm: (nhóm CLB I và nhóm CLB II)

- Nhóm CLB I: Nhóm SV theo học các nội dung Bóng bàn và Bóng rổ.

- Nhóm CLB II: Nhóm SV theo học nội dung Bóng chuyền..

1. Đánh giá sự tăng trưởng TL ở các nhóm đầu HK 1 và cuối HK 2

Đánh giá sự tăng trưởng TL ở các nhóm đầu HK 1 và cuối HK 2, theo trình tự sau:

Đánh giá sự tăng trưởng TL của nhóm CB đầu HK 1 và cuối HK 2

Đánh giá sự tăng trưởng TL của nhóm CLB I đầu HK 1 và cuối HK 2

Đánh giá sự tăng trưởng TL của nhóm CLB II - đầu HK 1 và cuối HK 2

+ **Đánh giá sự tăng trưởng TL của nhóm CB đầu HK 1 và cuối HK 2**

Kết quả kiểm tra đầu HK 1 và cuối HK 2 ở bảng 1 cho thấy chỉ số các chỉ tiêu được kiểm tra ở nhóm CB đều có sự phát triển; Trong đó, 4/5 chỉ tiêu có được ý nghĩa thống kê với $P < 0,001$; Sự phát triển ở chỉ tiêu bật xa tại chỗ chưa đạt được ý nghĩa thống kê với $P < 0,05$. Nhịp độ tăng trưởng ở chỉ tiêu nhỏ nhất ở mức 3,92% (bật xa tại chỗ) và cao nhất đạt ở mức 19,02% (nằm ngửa gập bụng). Mức tăng trưởng trung bình ở các chỉ tiêu đạt 11,46%.

Bảng 1. So sánh sự phát triển TL của nhóm CB đầu HK 1 và cuối HK 2

TT	Chỉ tiêu	Đầu HK 1 (n=130)		Cuối HK 2 (n=130)		So sánh		W%
		$\overline{XX}_A$	$\pm\delta_A$	$\overline{XX}_B$	$\pm\delta_B$	T	P	
1	Bật xa tại chỗ (cm)	150.00	10.63	156.00	12.15	1.832	>0.05	3.92
2	Chạy 30m (s)	6.82	0.95	6.20	0.87	4.925	<0.001	15.38
3	Chạy tùy sức 5 phút (m)	820.00	40.90	877.00	19.81	3.352	<0.001	5.89
4	Lực bóp tay thuận (Kg)	25.54	2.33	28.00	1.03	1.621	<0.001	9.18
5	Nằm ngửa gập bụng (SI)	13.22	3.34	16.00	1.26	3.372	<0.001	19.02

+ Đánh giá sự tăng trưởng TL của nhóm CLB I đầu HK 1 và cuối HK 2

Kết quả đầu HK 1 và cuối HK 2 được trình bày ở bảng 2 thể hiện chỉ số các chỉ tiêu kiểm tra ở nhóm CLB I Nữ đều có sự phát

triển cách biệt với 5/5 chỉ số được kiểm tra có độ tin cậy thống kê mức $P < 0,001$. Nhịp độ tăng trưởng ở chỉ tiêu nhỏ nhất ở mức 8,77% (bật xa tại chỗ) và cao nhất đạt ở mức 38,40% (nằm ngửa gập bụng). Mức tăng trưởng trung bình ở các chỉ tiêu đạt 17,71%.

Bảng 2. So sánh sự phát triển TL nhóm CLB I đầu HK 1 và cuối HK 2

TT	Chỉ tiêu	Đầu HK 1 (n=35)		Cuối HK 2 (n=35)		So sánh		W%
		$\overline{XX}_A$	$\pm\delta_A$	$\overline{XX}_B$	$\pm\delta_B$	T	P	
1	Bật xa tại chỗ (cm)	151.10	10.63	165.01	12.23	3.851	<0.001	8.77
2	Chạy 30m (s)	6.81	0.77	5.55	0.42	4.725	<0.001	20.38
3	Chạy tùy sức 5 phút (m)	822.00	54.02	925.00	33.62	3.808	<0.001	11.79
4	Lực bóp tay thuận (Kg)	25.44	3.30	30.11	3.65	3.702	<0.001	9.57
5	Nằm ngửa gập bụng (SI)	13.28	3.18	19.61	2.74	6.177	<0.001	38.04

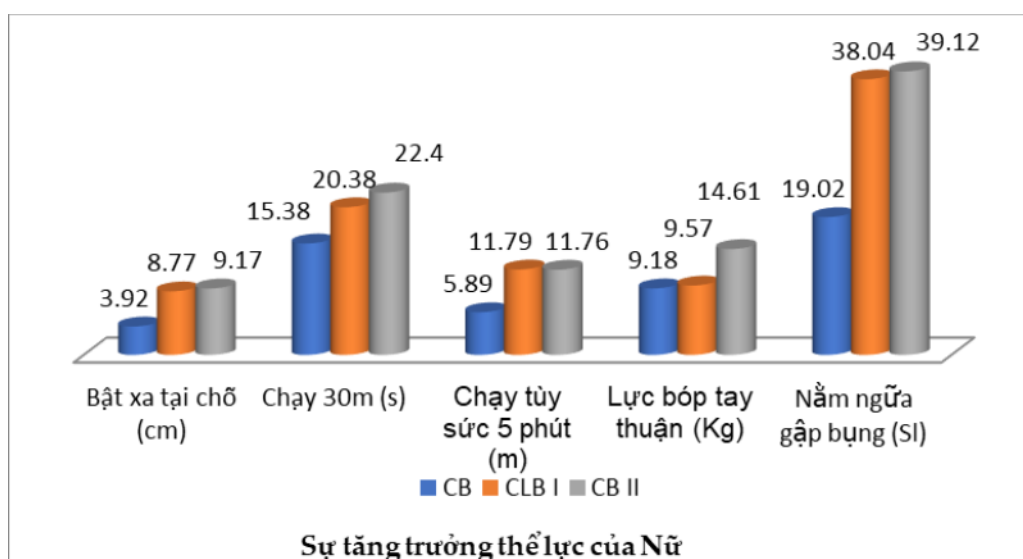
+ Đánh giá sự tăng trưởng TL của nhóm CLB II đầu HK 1 và cuối HK 2

Kết quả đầu HK 1 và cuối HK 2 được trình bày ở bảng 3 cũng cho thấy, ở nhóm CLB II chỉ số các chỉ tiêu kiểm tra đều có sự phát triển vượt trội ở cả 5 chỉ tiêu được

kiểm tra đều có độ tin cậy thống kê ở mức $P < 0,001$. Nhịp độ tăng trưởng ở chỉ tiêu nhỏ nhất ở mức 9,77% (bật xa tại chỗ) và cao nhất đạt ở mức 39,12% (nằm ngửa gập bụng). Mức tăng trưởng trung bình ở các chỉ tiêu đạt 19,41%.

Bảng 3. So sánh sự phát triển TL nhóm CLB II đầu HK 1 và cuối HK 2

TT	Chỉ tiêu	Đầu HK 1 (n=35)		Cuối HK 2 (n=35)		So sánh		W%
		$\bar{X}\bar{X}_A$	$\pm\pm\delta_A$	$\bar{X}\bar{X}_B$	$\pm\pm\delta_B$	T	P	
1	Bật xa tại chỗ (cm)	150.50	9.63	165.08	11.84	3.702	<0.001	9.17
2	Chạy 30m (s)	6.83	0.66	5.45	0.44	4.972	<0.001	22.40
3	Chạy tùy sức 5 phút (m)	825.00	34.02	928.10	40.65	3.758	<0.001	11.76
4	Lực bóp tay thuận (KG)	26.00	2.30	30.10	3.22	3.851	<0.001	14.61
5	Nằm ngửa gập bụng (SL)	13.30	3.18	19.77	1.05	6.188	<0.001	39.12



2. Bàn luận về hiệu quả phát triển TL ở các nhóm tham gia kiểm tra

Sau một năm học tập, nhóm CB đã có sự phát triển về TL theo chiều hướng khả quan; cả 4/5 chỉ số ở các chỉ tiêu đề đạt được ý nghĩa thống kê với $P < 0,001$, chỉ số bật xa tại chỗ chỉ đạt được ở mức $P < 0.05$; Mức tăng trưởng trung bình đạt 11,46%.

Chỉ số các chỉ tiêu ở các nhóm CLB I và CLB II đã có sự phát triển đồng đều ($P > 0,05$) và cách biệt so với nhóm CB. Cả 5/5 chỉ số ở các chỉ tiêu kiểm tra thể hiện sự vượt trội và đạt được ý nghĩa thống kê với $P < 0,001$, chỉ số tăng trưởng trung bình ở nhóm CLB I và CLB II xấp xỉ gấp đôi so với nhóm CB

(17,71% và 19,41%).

Biểu đồ tăng trưởng và tổng thể các kết quả trên phản ánh rõ nét, việc tổ chức học tập theo chương trình GDTC CB sự phát triển TL cũng rất khả quan song mức độ tăng trưởng mới chỉ đạt ở mức xấp xỉ so với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo lứa tuổi nhưng so với kết quả tăng trưởng của các nhóm CLB cả 5/5 chỉ số đều có sự tăng trưởng đạt được ý nghĩa xác suất với $P < 0,001$, thể hiện sự phát triển TL đồng đều chiếm ưu thế cách biệt.

Như vậy, có thể khẳng định rằng: Chương trình GDTC theo CLB của ĐH Huế mang lại hiệu quả vượt trội so với chương trình GDTC CB hiện hành.

KẾT LUẬN

1. Chương trình GDTC CB hiện hành vẫn đảm bảo được hiệu quả phát triển TL cho Nữ SV ĐHH sau một năm học tập; có 4/5 chỉ tiêu đạt được ý nghĩa thống kê với $P < 0,001$ bao gồm chạy 30 mét, chạy tùy sức 5 phút, lực bóp tay thuận và nằm ngửa gập bụng. Chỉ số bật xa tại chỗ có sự phát triển nhưng mức tăng trưởng chưa đạt được ý nghĩa thống kê với $P > 0,05$; mức tăng trưởng trung bình ở nhóm CB đạt được 11,46%,

2. Chương trình GDTC theo CLB, kết quả phát triển TL của Nữ SV sau một năm học ở cả 2 nhóm CLB I và CLB II được ghi nhận với cả 5/5 chỉ tiêu có các chỉ số đều đạt được ý nghĩa thống kê với $P < 0,001$. Mức tăng trưởng trung bình của các chỉ tiêu ở nhóm CLB I là 17,71% và ở nhóm CLB II là 9,41%. Như vậy, cho dù học tập môn thể dục, thể thao nào ở chương trình GDTC theo CLB cũng sẽ phát triển tối ưu các chỉ số TL của Nữ SV so với chương trình GDTC CB.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Ngũ Duy Anh, Hoàng Công Dân, Nguyễn Hữu Thắng (2008), *Kết quả xây dựng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại TL HSSV Việt Nam*, Tuyển tập nghiên cứu khoa học GDTC, y tế trường học (lần V), Nxb TDTT, Hà Nội, tr.111 - 117.
- [2]. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [3]. <http://tuoitre.vn>
- [4]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
54. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [5]. Quyết định số 641/QĐ - TTG của Thủ tướng Chính phủ: *Về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển TL, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030*.
- [6]. Nguyễn Thiệt Tình (1993), *Phương pháp nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 25/4/2022, phản biện ngày 02/6/2022, duyệt đăng ngày 10/6/2022