

GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG CHO CÁC CÂU LẠC BỘ THỂ DỤC THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ VÀ QUẢN TRỊ KINH DOANH - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

Nguyễn Ngọc Bình*, Nguyễn Tiên Phong

Trường Đại học Kinh tế và Quản trị Kinh doanh - ĐH Thái Nguyên

TÓM TẮT

Sử dụng các phương pháp thường quy trong nghiên cứu khoa học thể dục thể thao, nghiên cứu này đã đánh giá được thực trạng hoạt động của các Câu lạc bộ Thể dục thể thao trong Trường Đại học Kinh tế và Quản trị Kinh doanh - Đại học Thái Nguyên; Số lượng các Câu lạc bộ và hội viên tham gia còn ít, hoạt động chủ yếu theo hình thức tự quản, thiếu hướng dẫn của giảng viên, huấn luyện viên thể thao, hiệu quả hoạt động của các Câu lạc bộ còn thấp. Từ kết quả đánh giá nêu trên, nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động cho các Câu lạc bộ thể thao công trình nghiên cứu đã lựa chọn được các giải pháp: Tăng cường công tác tuyên truyền; tăng cường nghiên cứu lựa chọn các phương tiện chuyên môn; tạo nguồn kinh phí cho hoạt động; phát huy vai trò của giảng viên bộ môn thể thao; thực hiện nghiêm túc quy định tập thể thao ngoại khóa...

Từ khóa: *Câu lạc bộ thể dục thể thao; thực trạng; huấn luyện viên thể thao; phương tiện chuyên môn; Đại học Kinh tế và Quản trị Kinh doanh - Đại học Thái Nguyên.*

Ngày nhận bài: 10/8/2019; **Ngày hoàn thiện:** 07/10/2019; **Ngày đăng:** 24/10/2019

SOLUTIONS TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF SPORTS CLUBS IN UNIVERSITY OF ECONOMICS AND BUSINESS ADMINISTRATION - THAI NGUYEN UNIVERSITY

Nguyen Ngoc Binh*, Nguyen Tien Phong

TNU – University of Economics and Business Administration

ABSTRACT

Using the conventional methods in sporty science, the research evaluated the current situations of the Sports Clubs at University of Economics and Business Administration - Thai Nguyen University to find solutions to enhance their effectiveness. The study indicated that the number of clubs and club members was still limited, the clubs mainly worked under self-management system with a lack of teachers or sports coaches' guidance and the effectiveness was still low. From the result mentioned above, to improve the effectiveness of those sports clubs the researcher proposed some solutions which are strengthening the propaganda, choosing more professional facilities, looking for funds, promoting the role of sports teachers and strictly implementing extracurricular sports regulations.

Keywords: *Sports clubs; reality; sport coach; professional means; University of Economics and Business Administration - Thai Nguyen University.*

Received: 10/8/2019; **Revised:** 07/10/2019; **Published:** 24/10/2019

* Corresponding author. Email: ngocbinh6587@gmail.com

1. Đặt vấn đề

Cùng với giờ học Giáo dục thể chất (GDTC) nội khóa, Thể dục thể thao ngoại khóa có vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe, thể lực, giáo dục phẩm chất ý chí, nhân cách cho học sinh, sinh viên (SV), hướng thể hệ trẻ vào các sinh hoạt thể thao lành mạnh, tránh xa tệ nạn xã hội. Trong đó Câu lạc bộ Thể dục thể thao (CLB TDTT) là một hình thức của thể thao ngoại khóa. Khi tập luyện theo CLB người tập được giảng viên (GV), hướng dẫn viên (HDV) hướng dẫn, tập luyện có kế hoạch cụ thể, cơ sở vật chất, thiết bị tập luyện được đầu tư đầy đủ. Ngoài ra còn được sự quan tâm hỗ trợ của Nhà trường và các tổ chức đoàn thể, đảm bảo sự ổn định và phát triển lâu dài. Vì vậy tổ chức các CLB TDTT là rất cần thiết cho SV. Để nâng cao được hiệu quả hoạt động cho các CLB TDTT tại Trường Đại học Kinh tế và Quản trị Kinh doanh – Đại học Thái Nguyên (ĐHKQT&TKD - ĐHTN) chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động cho các CLB TDTT Trường Đại học Kinh tế và Quản trị Kinh doanh – Đại học Thái Nguyên”.

2. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp: Tổng hợp và phân tích tài liệu; phương pháp phỏng vấn; quan sát sự phạm; thống kê toán học [1].

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Thực trạng nội dung và hình thức hoạt động ngoại khóa của SV Trường ĐHKQT&TKD - ĐHTN

Nội dung hoạt động: Trong hoạt động thể thao ngoại khóa SV Trường ĐHKQT&TKD - ĐHTN thường tham gia các môn thể thao như: Bóng đá, Bóng chuyền, Bóng rổ, Cầu lông, Võ thuật. Các môn thể thao trong trường cũng rất phong phú nhưng đa phần SV tham gia theo hình thức tự tập luyện (không có GV hướng dẫn), hoặc do các đội trưởng của các CLB duy trì hoạt động của CLB.

Hình thức hoạt động: Chủ yếu là tập theo lớp, theo khóa và theo CLB, đội tuyển. Đối với SV tham gia đội tuyển cũng tham gia tập theo lớp và tham gia CLB, chỉ khi chuẩn bị thi đấu thì mới có lịch tập riêng cho đội.

3.2. Thực trạng hoạt động, số lượng các CLB TDTT và hội viên

Các CLB TDTT trong trường hoạt động theo hình thức tự quản dưới sự giám sát, hướng dẫn của các GV, huấn luyện viên, chủ nhiệm các CLB và của Hội SV - Đoàn thanh niên Nhà trường. Tài chính hoạt động của các CLB TDTT dưới hình thức đóng hội phí hàng tháng của các hội viên, các nguồn ủng hộ khác. Hoạt động của các CLB TDTT được dựa trên chương trình, kế hoạch đã được xây dựng theo từng học kỳ của năm học và theo các giải thi đấu TDTT thường niên do ngành giáo dục và Tỉnh Thái Nguyên tổ chức.

Số lượng các CLB TDTT được thể hiện trong Bảng 1: Nhà trường có 5 CLB với số lượng thành viên của các CLB là 190/3500 số lượng học viên của toàn trường chiếm 5,42%.

3.3. Tình hình phát triển hội viên của các CLB TDTT

Đề tài đã tiến hành tổng hợp danh sách các hội viên đang tham gia hoạt động trong các CLB TDTT của trường tại bảng 1: Kết quả thu được cho thấy số lượng hội viên trong các CLB TDTT tăng dần theo các khóa, càng về sau số lượng hội viên càng tăng rõ rệt: Khóa 11 với 22,3%; Khóa 12 với 22,9 %; Khóa 13 với 25,3%; Khóa 14 với 29,5%. Đây là một điều kiện thuận lợi để nâng cao phong trào rèn luyện TDTT cho SV.

3.4. Thực trạng CLB TDTT có GV tham gia hướng dẫn với CLB TDTT không có GV hướng dẫn

Kết quả ở bảng 2 cho thấy việc tham gia vào các hoạt động của GV đối với các CLB TDTT có sự chênh lệch đáng kể. Chỉ có 2 CLB (Bóng đá, võ thuật) là có sự hướng dẫn của GV thể thao còn lại các CLB khác thì không có, hội viên tự tập luyện là chính [2].

Bảng 1. Các CLB TDTT và số lượng hội viên của mỗi CLB trong Trường ĐHK&QTKD - ĐHTN

TT	CLB	TỔNG				n	%
		K11	K12	K13	K14		
1	Võ thuật	8	11	12	17	48	25,2
2	Bóng đá	9	7	11	13	40	21,5
3	Bóng chuyền	8	7	9	15	39	20,5
4	Cầu lông	6	6	9	13	34	17,9
5	Bóng rổ	6	7	8	8	29	15,2
	Σ	37 (22,3%)	38 (22,9%)	43 (25,3%)	49 (29,5%)	190	100

Bảng 2. Thực trạng CLB TDTT có GV tham gia hướng dẫn và không có GV hướng dẫn

CLB TDTT	Số lượng hội viên	Xác nhận	Tổng	Tỷ lệ %
Bóng đá	40	Có GV hướng dẫn	88	46,3
Võ thuật	48			
Bóng rổ	29	Không có GV hướng dẫn	102	53,68
Cầu lông	34			
Bóng chuyền	39			
Σ	190			100

3.5. Xây dựng các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động của các CLB TDTT trong Trường ĐHK&QTKD

3.5.1. Cơ sở lý luận

Khi lựa chọn một số giải pháp để ứng dụng cần phải xem xét các nguyên tắc giảng dạy, các nguyên tắc về quản lý thể thao, từ đó đặt ra yêu cầu lựa chọn và ứng dụng [3].

Giải pháp có tính khả thi: Đó là giải pháp có khả năng áp dụng vào thực tế và hiệu quả.

Giải pháp mang tính thực tiễn: Phải xuất phát từ đòi hỏi của công tác đào tạo SV Nhà trường và đi vào giải quyết trực tiếp hoặc gián tiếp các vấn đề khó khăn để thúc đẩy phát triển.

Giải pháp phải toàn diện: các biện pháp phải phản ánh được đầy đủ các mặt để nâng cao hiệu quả hoạt động của CLB TDTT.

Giải pháp phải mang tính hợp lý: Mức độ sâu, độ rộng của việc triển khai các biện pháp phải căn cứ vào mức độ tiếp thu của các đối tượng cần tác động.

3.5.2. Cơ sở thực tiễn

Căn cứ vào kết quả đánh giá thực trạng hoạt động của các CLB TDTT trong Trường ĐHK&QTKD – ĐHTN còn nhiều bất cập:

SV tham gia hoạt động ngoại khóa chiếm tỷ lệ cao, số môn thể thao trong trường phong phú nhưng đa phần SV tham gia theo hình thức tự tập luyện là chủ yếu. Số lượng các CLB TDTT nhiều nhưng tỉ lệ hội viên tham gia trong các CLB còn thấp.

Đội ngũ GV có chuyên môn tham gia công tác huấn luyện trong các CLB còn hạn chế, chỉ một số các CLB mũi nhọn mới có sự quan tâm và tham gia của các GV có chuyên môn trong công tác huấn luyện. Một số CLB TDTT được duy trì tương đối đều (Võ thuật, Bóng chuyền, Bóng rổ với thời gian là 02 buổi/tuần), các CLB còn lại vẫn duy trì nhưng không liên tục. Vì vậy tìm ra những giải pháp để nâng cao hiệu quả hoạt động cho các CLB TDTT Nhà trường là rất cần thiết.

3.5.3. Lựa chọn các giải pháp và nội dung các giải pháp

Để xác định, đề tài đã tiến hành phỏng vấn các đồng chí lãnh đạo các Phòng chức năng và các GV giảng dạy thường xuyên tham gia tập luyện TDTT và các GV giảng dạy môn GDTC (tổng số là 20 người). Số liệu chi tiết được thể hiện ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động của các CLB TDTT trong Trường ĐHK&QTKD - ĐHTN (n=20)

Giải pháp	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Tăng cường công tác tuyên truyền đến tất cả mọi người về hoạt động của các CLB TDTT trong Trường ĐHK&QTKD.	19	95	1	5
2	Tăng cường công tác lãnh đạo của Nhà trường và các đoàn thể.	13	65	7	35
3	Sự tham gia nhiệt tình và có trách nhiệm của đội ngũ cán bộ quản lý, GV, SV.	11	22	9	45
4	Tăng cường nghiên cứu, lựa chọn các phương tiện chuyên môn nhằm nâng cao kết quả tập luyện cho SV.	20	100	0	0
5	Phải tạo được nguồn kinh phí cho hoạt động.	20	100	0	0
6	Phải có phòng tập, nhà tập, sân bãi tập luyện.	20	100	0	0
7	Tăng số giải đấu phong trào TDTT SV hàng năm.	18	94	2	10
8	Tăng số buổi hoạt động của CLB TDTT trong tuần.	11	55	9	45
9	Tăng hình thức thi đấu giao lưu trong trường.	12	60	8	40
10	Phát huy vai trò trung tâm của GV bộ môn TDTT trong việc duy trì hoạt động của CLB TDTT.	19	95	1	5
11	Thực hiện tập luyện TDTT ngoại khoá (ngoài tham gia các CLB TDTT còn phải thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khoá theo quy định của Nhà trường).	20	100	0	0

Kết quả phỏng vấn ở bảng 3 cho thấy đa số các giải pháp đề tài đưa ra đều được đánh giá cao (94%-100%), đó là các giải pháp 1,4,5,6,7,10,11. Các giải pháp còn lại có tỉ lệ tán đồng thấp (dưới 70%) nên đề tài không lựa chọn. Như vậy đề tài đã lựa chọn được 7/11 giải pháp là những giải pháp có trên 90% ý kiến tán thành để ứng dụng vào các CLB TDTT trong Trường ĐHK&QTKD - ĐHTN.

Giải pháp 1: Tăng cường công tác tuyên truyền đến tất cả mọi người về hoạt động của các CLB TDTT.

Giải pháp 2: Tăng cường nghiên cứu lựa chọn các phương tiện chuyên môn nhằm nâng cao kết quả tập luyện cho SV.

Giải pháp 3: Phải tạo được nguồn kinh phí cho hoạt động.

Giải pháp 4: Phát huy vai trò trung tâm của GV bộ môn TDTT trong việc duy trì hoạt động của CLB TDTT.

Giải pháp 5: Phải có phòng tập, nhà tập, sân bãi tập luyện.

Giải pháp 6: Tăng số giải đấu phong trào TDTT SV hàng năm.

Giải pháp 7: Thực hiện nghiêm túc quy định

tập ngoại khoá (ngoài việc tham gia các CLB TDTT còn phải thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khoá theo quy định của nhà trường).

3.6. Kiểm nghiệm các giải pháp

3.6.1. Nội dung tiến hành thực hiện các giải pháp

Giải pháp 1: Tăng cường công tác tuyên truyền đến tất cả mọi người về hoạt động của các CLB TDTT

Trường xuyên thông báo các thông tin liên quan đến TDTT trong nước và quốc tế, các thành tích thi đấu của SV Nhà trường trong các giải thi đấu thi đấu do Nhà trường, ĐHTN, Tỉnh Thái Nguyên tổ chức hay các cuộc giao lưu của các đội tuyển trong trường với các đội thể thao bên ngoài trường...

Giải pháp 2: Nghiên cứu lựa chọn các phương tiện chuyên môn nhằm nâng cao kết quả tập luyện cho SV.

Trường xuyên nghiên cứu, xây dựng các bài tập phù hợp với SV từ đó góp phần nâng cao thành tích tập luyện.

Giải pháp 3: Phải tạo được nguồn kinh phí cho hoạt động

Nguồn tài chính được thực hiện bởi sự đóng

góp của các hội viên, ngoài ra còn tranh thủ sự ủng hộ, tài trợ của các Phòng, Khoa, Bộ môn (trong các giải thi đấu thể thao vận động sự ủng hộ và tài trợ). Các nguồn thu, chi cho các hoạt động của CLB TDTT được các hội viên thống nhất và công khai.

Giải pháp 4: Phát huy vai trò trung tâm của GV bộ môn TDTT trong việc duy trì hoạt động của CLB TDTT

Đoàn Thanh niên đề xuất và giới thiệu với các GV TDTT về hoạt động của các CLB TDTT và các chủ nhiệm các CLB TDTT có trách nhiệm mời các GV tham gia công tác huấn luyện cho CLB của mình. Bên cạnh đó Đoàn thanh niên có trách nhiệm báo cáo thành tích của các CLB TDTT cũng như của các GV bộ môn tham gia huấn luyện lên lãnh đạo cấp trên để có khen thưởng động viên kịp thời.

Giải pháp 5: Tăng số giải đấu phong trào TDTT SV hàng năm

Tổ chức các giải thi đấu thể thao nhân dịp những ngày kỷ niệm của Nhà trường và các ngày lễ lớn của cả nước... Ngoài việc tập luyện phục vụ cho thi đấu thể thao tại các giải do Nhà trường tổ chức thì cần tăng cường thêm các giải đấu và giao lưu với các CLB TDTT bên ngoài trường. Phối hợp với Đoàn thanh niên trường thực hiện các giải thi đấu thể thao trong năm học theo kế hoạch năm đã đề ra.

Giải pháp 6: Phải có phòng tập, nhà tập, sân bãi tập luyện

Phát huy tối đa nguồn lực sẵn có về cơ sở vật chất của Nhà trường và kiến nghị với lãnh đạo Nhà trường trong quy hoạch xây dựng Nhà trường đảm bảo có kế hoạch xây dựng mới, cải tạo, nâng cấp các sân bãi, nhà tập, phòng tập.

Giải pháp 7: Thực hiện nghiêm túc quy định tập ngoại khoá (ngoài việc tham gia các CLB TDTT còn phải thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khoá theo quy định của Nhà trường)

Các GV chủ nhiệm và GV thuộc Phòng quản lý SV có trách nhiệm theo dõi và đôn đốc việc tập luyện TDTT ngoại khoá đối với SV trong trường.

Chủ nhiệm và Phó Chủ nhiệm các CLB TDTT có trách nhiệm giám sát và giúp đỡ các hội viên trong CLB của mình tham gia tập luyện TDTT ngoại khoá ngoài CLB.

3.6.2. Kết quả sau khi thực hiện các giải pháp

Sau khi tiến hành thực nghiệm các giải pháp tại học kỳ 1 năm học 2018 – 2019. Đề tài thu được kết quả như sau:

- Công tác tuyên truyền về các CLB TDTT được thực hiện sâu rộng, được thông báo thường xuyên trong các buổi sinh hoạt của các CLB và trong các hoạt động chung của Nhà trường (90% SV được khảo sát biết đến các CLB TDTT).

- Hệ thống các phương tiện chuyên môn của môn GDTC đã xây dựng hiệu quả, phù hợp và đáp ứng được nhu cầu của sinh viên.

- Nguồn kinh phí cho hoạt động của các CLB ngoài đóng góp của các hội viên thì đã được hỗ trợ của nhà trường.

- 100% các CLB TDTT đã có sự hướng dẫn và duy trì của giáo viên TDTT.

- Các giải đấu TDTT đã được tăng lên, ngoài các giải diễn ra vào các ngày lễ kỷ niệm thì Nhà trường cũng thường xuyên tổ chức thêm các giải đấu ở cấp CLB, cấp khoa, tổ chức ngày hội sinh viên khỏe...

- Cơ sở vật chất được cải tạo và xây dựng đáp ứng nhu cầu tập luyện ngoại khóa cho SV, cải tạo và làm thêm 01 sân bóng chuyền, 01 sân bóng rổ.

- Hoạt động thể thao ngoại khóa theo quy định của Nhà trường đã được duy trì thường xuyên. Các CLB đã hoạt động hiệu quả hơn, số hội viên tham gia vào các CLB TDTT đã tăng cao so với trước thực nghiệm (950/3500) chiếm 27,1% trên tổng SV của trường.

Để đánh giá cụ thể hơn về tác động của các giải pháp tới thể lực của SV đề tài tiến hành đánh giá thể lực của SV trước và sau thực nghiệm.

*** Kết quả đánh giá thể lực của 2 nhóm sau thực nghiệm**

*** Ở nhóm đối chứng**

Kết quả ở bảng 5 cho thấy các test đánh giá thể

lực của nhóm đối chứng sau thực nghiệm đều có sự tăng trưởng nhưng mức độ tăng trưởng là không cao. Trong đó có test bật xa tại chỗ là 0,40% 0,65% là hai test có mức độ tăng trưởng thấp. Điều đó chứng tỏ các biện pháp hiện hành ứng dụng trong các CLB tuy rằng có mang lại hiệu quả nhưng không được thể hiện trên các mặt khác nhau về thể lực của SV.

* Ở nhóm thực nghiệm

Kết quả tại bảng 6 cho thấy: Các test đánh giá thể lực đều có nhịp tăng trưởng khá cao, thấp nhất là ở chỉ tiêu chạy con thoi ($W = 1,32\%$) và cao nhất là ở chỉ tiêu kéo tay xà đơn ($W = 27,95\%$). Chỉ số $\bar{X}$ của các test

đều tăng so với trước thực nghiệm chứng tỏ thành tích đã được cải thiện sau quá trình thực nghiệm. Chỉ số $t_{\text{tính}}$ của các test thể lực $> t_{\text{bảng}} = 2,0$ chứng tỏ sự khác biệt về mặt thể lực của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều đó chứng minh các biện pháp mà đề tài ứng dụng đã tác động tích cực, có hiệu quả toàn diện đến sự phát triển thể lực của SV nhóm thực nghiệm.

3.6.3. So sánh thể lực giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm.

Kết quả so sánh giá trị trung bình sau thực nghiệm của 2 nhóm được giới thiệu ở bảng 6.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực của nhóm đối chứng ($n=30$)

TT	Test thể lực	Trước TN $\bar{X} \pm \delta$	Sau TN $\bar{X} \pm \delta$	W%	t
1	Bật xa tại chỗ (cm)	246,33±5,85	247,32±4,06	0,40	0,76
2	Chạy con thoi 4x10m (s)	10,71±0,17	10,64±0,12	0,65	1,57
3	Nằm ngửa gập bụng 30s (số lần)	17,33±1,39	18,03±1,24	3,96	2,05
4	Chạy 100m (s)	14,04±0,73	13,62±0,61	3,06	2,41
5	Chạy 1500m (s)	369,71±12,72	363,34±9,84	2,89	2,85
6	Kéo tay xà đơn (số lần)	14,32±3,82	16,35±3,31	13,23	2,19
	$\bar{W} \%$			4,02	

Bảng 5. Kết quả kiểm tra thể lực của nhóm thực nghiệm ($n=30$)

TT	Test thể lực	Trước TN $\bar{X} \pm \delta$	Sau TN $\bar{X} \pm \delta$	W%	t
1	Bật xa tại chỗ (cm)	246,06±6,94	252,53±7,84	2,60	3,38
2	Chạy con thoi 4x10m (s)	10,65±0,09	10,51±0,11	1,32	5,39
3	Nằm ngửa gập bụng 30s (số lần)	17,83±1,31	19,84±1,28	5,36	6,01
4	Chạy 100m (s)	13,69±0,58	13,27±0,5	3,11	3,00
5	Chạy 1500m (s)	371,13±14,4	358,3±6,66	3,51	4,42
6	Kéo tay xà đơn (số lần)	14,06±5,42	18,63±3,56	27,95	3,86
	$\bar{W} \%$			7,30	

Bảng 6. So sánh trình độ thể lực giữa nhóm TN và nhóm ĐC sau thực nghiệm

TT	Test thể lực	Nhóm TN ($n=30$)		Nhóm ĐC ($n=30$)		$t_{\text{tính}}$	P
		$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	252,53	7,84	247,32	4,06	3,23	<0,05
2	Chạy con thoi 4x10m (s)	10,55	0,11	10,64	0,12	3,02	<0,05
3	Nằm ngửa gập bụng 30s	19,84	1,28	18,03	1,24	5,56	<0,05
4	Chạy 100m (s)	13,27	0,5	13,62	0,61	2,06	<0,05
5	Chạy 1500m (s)	358,3	6,66	363,34	9,84	2,32	<0,05
6	Kéo tay xà đơn (số lần)	18,63	3,56	16,35	3,31	2,56	<0,05

Qua kết quả ở bảng 6 cho thấy: Sau 3 tháng thực nghiệm cả 6 test đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.0$, sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$ mà sự nổi trội thuộc về nhóm TN trước nhóm ĐC. Hay nói một cách khác, việc tập luyện trong các CLB TDTT có ứng dụng các giải pháp đề ra đã có tác dụng mạnh mẽ đến việc nâng cao thể lực cho SV.

4. Kết luận

Bằng cơ sở lý luận và thực tiễn đề tài đã lựa chọn được 07 biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động cho các CLB TDTT trong trường ĐH KT&QTKD - ĐHTN bao gồm:

Giải pháp 1: Tăng cường công tác tuyên truyền đến tất cả mọi người về hoạt động của các CLB TDTT.

Giải pháp 2: Nghiên cứu lựa chọn các phương tiện chuyên môn phù hợp nhằm phát huy kết quả tập luyện cho SV.

Giải pháp 3: Phải tạo được nguồn kinh phí cho hoạt động.

Giải pháp 4: Phải có phòng tập, nhà tập, sân bãi tập luyện.

Giải pháp 5: Tăng số giải đấu phong trào

TDTT SV hàng năm.

Giải pháp 6: Phát huy vai trò trung tâm của GV bộ môn TDTT trong việc duy trì hoạt động của CLB TDTT.

Giải pháp 7: Thực hiện nghiêm túc quy định tập ngoại khoá (ngoài việc tham gia các CLB TDTT còn phải thường xuyên tập luyện TDTT ngoại khoá theo quy định của Nhà trường).

Kết quả ứng dụng của các giải pháp vào thực tiễn đạt hiệu quả cao, góp phần nâng cao hiệu quả hoạt động cho các CLB TDTT cũng như hoạt động thể thao ngoại khóa và thể lực của SV Trường ĐHKT&QTKD - ĐHTN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO/ REFERENCES

- [1]. X. S. Nguyen, V. L. Le, Q. H. Luu and N. V. Pham, *A coursebook on Scientific research methods of Sports* (In Vietnamese), Sports Publishing House, Hanoi, 2016.
- [2]. D. V. Nguyen, *Statistical Methods in Sports* (In Vietnamese), Sports Publishing House, Hanoi, 2000.
- [3]. T. Nguyen, D. T. Pham, *Theory and Methodology of Sports* (In Vietnamese), Sports Publishing House, Hanoi, 2006.
- [4]. N. C. Duong et al., *Sports Measurement* (In Vietnamese), Sports Publishing House, Hanoi, 2006.