

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CHƯƠNG TRÌNH THỂ THAO NGOẠI KHÓA MÔN CẦU LÔNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC HÙNG VƯƠNG THÔNG QUA TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC

Lưu Thị Như Quỳnh*

Tóm tắt:

Sau thời gian một năm ứng dụng chương trình thể thao ngoại khóa do tác giả xây dựng nhằm phát triển thể lực cho sinh viên trong câu lạc bộ (CLB) Cầu lông Trường Đại học Hùng Vương. Kết quả đánh giá ở giai đoạn kết thúc thực nghiệm đã cho thấy khác biệt về thành tích giữa nhóm thực nghiệm và hai nhóm đối chứng ở tất cả nội dung thể lực và xếp loại thể lực theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ Giáo dục – Đào tạo.

Từ khóa: Thể thao ngoại khóa, Cầu lông, Đại học Hùng Vương.

Evaluate the effectiveness of extracurricular sports program for Hung Vuong University students through fitness assessment criteria

Summary:

After a year of application of extracurricular sports program that the project built to develop fitness for students in the club (Badminton Club) of Hung Vuong University. The evaluation results at the end of experimental period showed the difference in performance between the experimental group and the two control groups in all 6 assessments and fitness ratings according to the physical evaluation criteria of Ministry of Education and Training.

Keywords: Extracurricular sports, Badminton, Hung Vuong University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Xây dựng chương trình thể thao ngoại khóa có ý nghĩa thực tiễn lớn nhằm nâng cao chất lượng công tác GDTC và thể thao trường học ở Trường Đại học Hùng Vương. Triển khai chương trình thể thao ngoại khóa góp phần nâng cao chất lượng môn học GDTC và đáp ứng nhu cầu xã hội. Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã xây dựng được chương trình thể thao ngoại khóa môn Cầu lông cho sinh viên Trường Đại học Hùng Vương và đưa vào thực nghiệm. Do vậy, đánh giá hiệu quả chương trình thể thao ngoại khóa thông qua sự phát triển thể lực của sinh viên trong CLB Cầu lông Trường Đại học Hùng Vương là khách quan và cần thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp toán học thống kê.

Kết quả tính tham số trung bình, độ lệch chuẩn và biểu đồ thực hiện bằng ngôn ngữ lập trình R được xây dựng bởi tác giả Ross Ihaka và Robert Gentleman trường đại học Auckland, New Zealand, tiếp tục được phát triển bởi nhóm

R Development Core Team.

Đối tượng thực nghiệm đều là sinh viên ở độ tuổi 19 và phân thành các nhóm như sau: Nhóm thực nghiệm: 54 nữ sinh viên CLB Cầu lông. Nhóm đối chứng chia thành 2 nhóm ở mỗi CLB: CLB Cầu lông với nhóm đối chứng 1 gồm 24 nữ sinh viên tập luyện theo chương trình cũ và nhóm đối chứng 2 gồm 29 nữ sinh viên. Nhóm thực nghiệm tập luyện theo Chương trình thể thao ngoại khóa môn Cầu lông được đề tài xây dựng trong 9 tháng/năm học.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Xây dựng chương trình thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Hùng Vương

Căn cứ chương trình GDTC cho sinh viên, căn cứ thực trạng các điều kiện đảm bảo cho hoạt động TDTT ngoại khóa tại Trường, căn cứ nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên và căn cứ các cơ sở lý luận và thực tiễn tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa chúng tôi đã tiến hành xây dựng chương trình thể thao ngoại khóa môn Cầu lông đảm bảo theo Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo cho sinh viên Trường Đại học Hùng Vương. Nội dung chương

*ThS, Trường Đại học Hùng Vương; Email: luuthinhuquynh0209@gmail.com

trình ngoại khóa môn Cầu lông đáp ứng chuẩn đầu ra của chương trình môn thể thao chính khóa. Hình thức tổ chức theo mô hình CLB thể thao. Thời gian thực hiện gắn liền với thời gian đào tạo của môn GDTC chính khóa. Cụ thể: Chương trình môn học TDTT ngoại khóa được xây dựng trong 9 tháng/năm học, căn cứ theo chương trình học GDTC nội khóa của sinh viên; Thời gian tập luyện: 3 buổi/tuần, trong đó có 2 buổi có giáo viên hướng dẫn và 1 buổi tự tập luyện; Thời gian mỗi buổi 90 phút. Tổng thời gian tập mỗi năm là 108 buổi, trong đó có 72 buổi có giáo viên hướng dẫn và 36 buổi tự tập luyện. Nội dung chương trình: Tập trung vào phát triển kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và kỹ năng thi đấu môn Cầu lông, ngoài ra còn chú trọng rèn luyện đạo đức, ý chí, tác phong và thói quen tập luyện TDTT suốt đời cho sinh viên. Nội dung phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu TDTT môn Cầu lông cũng được chú trọng trong quá trình xây dựng chương trình.

2. Đánh giá hiệu quả chương trình thể thao ngoại khóa thông qua kết quả rèn luyện thân thể của sinh viên Trường Đại học Hùng Vương

Bảng 1. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực ở giai đoạn kết thúc thực nghiệm của nữ sinh viên CLB Cầu lông

Nhóm	Tham số	Lực bóp tay thuận (kG)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (s)	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
Thực nghiệm	\bar{x}	31.40	19.40	170.00	5.60	11.70	952.40
	δ	1.40	1.60	2.90	0.30	0.50	36.80
Đối chứng 1	\bar{x}	28.60	17.70	165.50	6.10	12.30	917.50
	δ	1.60	1.30	2.90	0.80	0.60	21.40
Đối chứng 2	\bar{x}	26.30	18.00	165.80	6.20	12.40	920.70
	δ	3.30	0.90	2.00	0.40	0.50	26.00

chứng 1 và nhóm đối chứng 2; giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng 1; giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng 2. Kết quả thu được như trình bày ở biểu đồ 1.

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Ở tất cả 6 test đánh giá thì kết quả so sánh giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng 1, giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng 2 đều có sự khác biệt rõ ràng, vì các đường thẳng trên biểu đồ đều không cắt ngang đường zero (0). Tức là thành tích thu được giữa nhóm đối chứng và thực nghiệm là khác biệt có ý nghĩa thống kê. Đồng

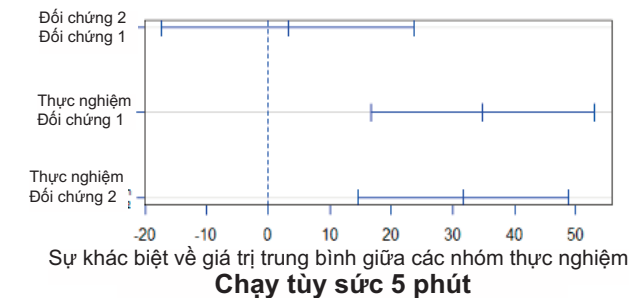
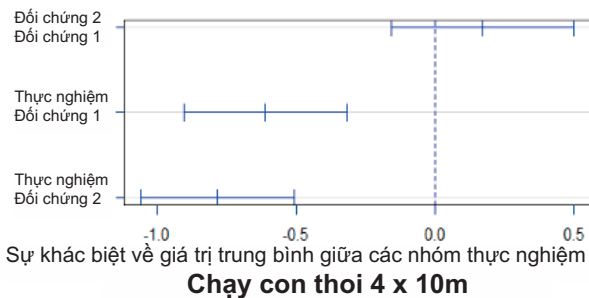
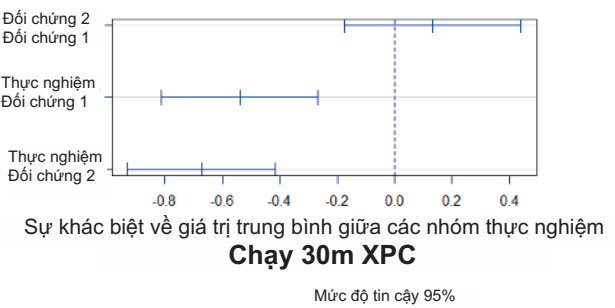
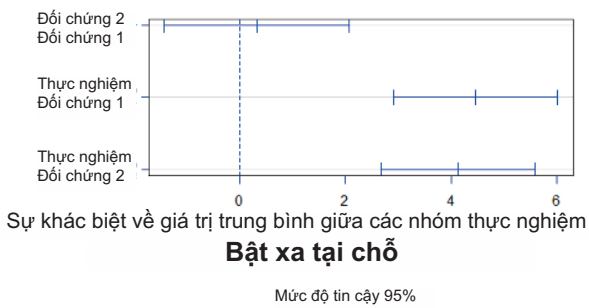
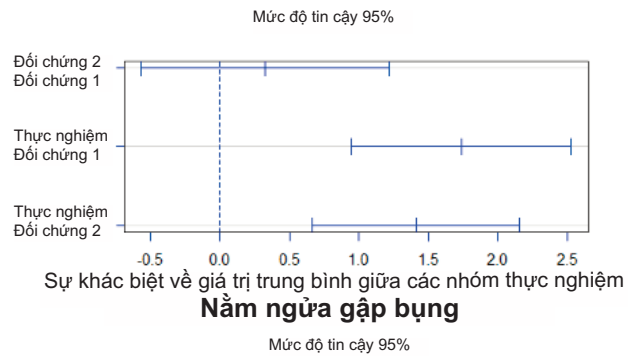
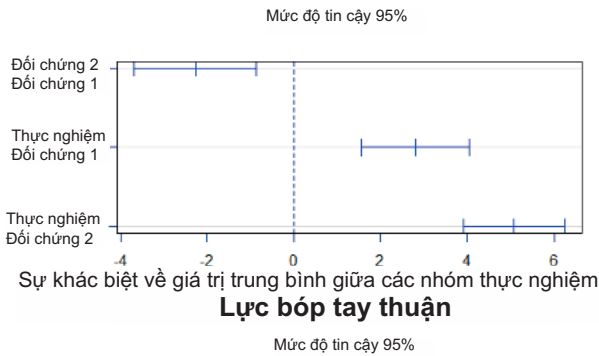
Sau quá trình ứng dụng chương trình thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Hùng Vương, chúng tôi đã đánh giá chương trình thể thao ngoại khóa thông qua thành tích và kết quả xếp loại thể lực theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục – Đào tạo (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 về Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên).

Kết quả các test đánh giá thu được ở giai đoạn kết thúc thực nghiệm như trình bày ở bảng 1.

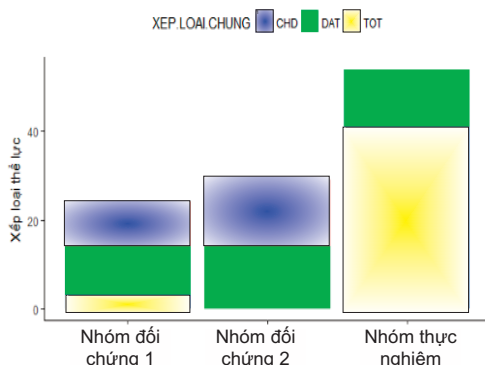
Kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Thành tích thu được ở nhóm thực nghiệm có xu hướng tốt hơn nhóm đối chứng 1 và đối chứng 2. Thành tích giữa 2 nhóm đối chứng 1 và đối chứng 2 hầu như không có sự khác biệt. Để làm rõ hơn sự khác biệt đề tài đã tiến hành phân tích phương sai ANOVA.

Giai đoạn kết thúc thực nghiệm bao gồm 3 nhóm, do vậy chúng tôi đã tiến hành phân tích phương sai ANOVA để xác định sự khác biệt về 6 test kiểm tra của sinh viên giữa các nhóm thực nghiệm. Đồng thời sử dụng phương pháp phân tích hậu định TukeyHSD (Tukey’s Honest Significant Difference) để tìm những khác biệt thực sự. Ở mỗi test đã so sánh giữa nhóm đối

chứng 1 và nhóm đối chứng 2; giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng 1; giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng 2 thì chỉ có ở test lực bóp tay thuận là đường thẳng trên biểu đồ không cắt ngang đường zero (0), ở các test còn lại thì đường thẳng trên biểu đồ đều cắt ngang đường zero (0). Như vậy, thành tích thu được giữa nhóm đối chứng 1 và nhóm đối chứng 2 là không có sự khác biệt. Như vậy, chương trình thể thao ngoại khóa môn Cầu lông sau thời gian áp dụng đã mang lại hiệu quả rõ rệt về thể lực cho nữ sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học Hùng Vương.



Biểu đồ 1. So sánh sự khác biệt về thành tích của các test kiểm tra thể lực giữa các nhóm thực nghiệm ở giai đoạn kết thúc thực nghiệm của nữ sinh viên CLB Cầu lông



Biểu đồ 2. Kết quả xếp loại thể lực giữa các nhóm thực nghiệm ở giai đoạn kết thúc thực nghiệm của nữ sinh viên CLB Cầu lông

Kết quả xếp loại xếp loại thể lực sinh viên theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ GD-ĐT thu được như trình bày ở biểu đồ 2. Kết quả cho thấy, nhóm thực nghiệm gồm 2 nhóm xếp loại tốt và đạt, còn nhóm đối chứng 1 và đối chứng 2 còn nhiều sinh viên ở mức chưa đạt.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã đánh giá được hiệu quả chương trình thể thao ngoại khóa thông qua sự phát triển thể lực của sinh viên CLB Cầu lông. Chương trình thể thao ngoại khóa đã có hiệu quả rõ rệt trong nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Hùng Vương.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV, Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008.*
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên, Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008.*
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.