

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

NGUYỄN ĐỨC TRƯỜNG

NGHIÊN CỨU GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ
HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA
CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

BẮC NINH – 2026

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

NGUYỄN ĐỨC TRƯỜNG

**NGHIÊN CỨU GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ
HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA
CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN**

NGÀNH: GIÁO DỤC HỌC

MÃ SỐ: 9140101

LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

Cán bộ hướng dẫn khoa học:

1. PGS.TS. Đỗ Hữu Trường

2. PGS.TS. Hà Quang Tiến

BẮC NINH – 2026

LỜI CAM ĐOAN

Tôi xin cam đoan, đây là công trình nghiên cứu của riêng tôi. Các số liệu, kết quả nghiên cứu nêu trong luận án là trung thực và chưa từng được tác giả nào công bố trong bất kỳ công trình nào.

Tác giả luận án

Nguyễn Đức Trường

DANH MỤC CÁC KÝ HIỆU, CÁC CHỮ VIẾT TẮT

GDTC	Giáo dục thể chất
TT	Thể thao
ĐH	Đại học
ĐHTN	Đại học Thái Nguyên
CBQL	Cán bộ quản lý
GV	Giảng viên
SV	Sinh viên
TDTT	Thể dục thể thao
PV	Phòng vấn
ĐHSP	Đại học Sư phạm
ĐH CNTT&TT	Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông
ĐH NL	Đại học Nông lâm
ĐH KT&QTKD	Đại học Kinh tế và quản trị kinh doanh
ĐH KTCN	Đại học Kỹ thuật công nghiệp
ĐH KH	Đại học Khoa học
GD&ĐT	Giáo dục và đào tạo
RLTT	Rèn luyện thân thể
NĐC	Nhóm đối chứng
NTN	Nhóm thực nghiệm
NXB	Nhà xuất bản
NK	Ngoại khóa
STT	Số thứ tự
CLB	Câu lạc bộ
m	Mét
S	Giây
Cm	centimet
%	Phần trăm
mi	Số lượng phân tử

MỤC LỤC

LỜI CAM ĐOAN

DANH MỤC CÁC KÝ HIỆU, CÁC CHỮ VIẾT TẮT

MỤC LỤC

DANH MỤC CÁC BẢNG

DANH MỤC BIỂU ĐỒ

PHẦN MỞ ĐẦU	1
Tính cấp thiết	1
Mục đích nghiên cứu	4
Nhiệm vụ nghiên cứu	5
Đối tượng và phạm vi nghiên cứu	5
Giả thuyết nghiên cứu	7
Ý nghĩa của đề tài nghiên cứu	7
Chương 1: TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU	8
1.1. Quan điểm, đường lối chính sách của Đảng, Nhà nước về công tác giáo dục thể chất và thể dục thể thao trường học	8
1.1.1. Quan điểm, đường lối của Đảng về công tác giáo dục thể chất và thể dục thể thao trường học	8
1.1.2. Chính sách của Nhà nước về giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao trong trường học	10
1.1.3. Mục tiêu, nhiệm vụ của Giáo dục thể chất trong các trường Đại học, Cao đẳng ở Việt Nam.	15
1.2. Cơ sở lý luận về hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên	17
1.2.1. Một số khái niệm có liên quan đến vấn đề nghiên cứu	17
1.2.2. Mục đích, vị trí, vai trò, ý nghĩa của hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa	24
1.2.3. Đặc điểm hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa	29
1.3. Một số yếu tố đảm bảo cho công tác tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa	31
1.3.1. Yếu tố con người	31
1.3.2. Yếu tố cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện	32
1.3.3. Yếu tố cơ chế chính sách	34
1.4. Nội dung, hình thức, nguyên tắc tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa và hệ thống các giải thi đấu thể dục thể thao trong Nhà trường	35
1.4.1. Nội dung tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa	35
1.4.2. Hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa	36
1.4.3. Các nguyên tắc tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa	37
1.4.4. Hệ thống thi đấu giải thể dục thể thao trong Nhà trường	39
1.5. Đánh giá hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa	40
1.6. Đặc điểm tâm, sinh lý và phát triển thể lực lứa tuổi 18 - 22	42

1.6.1. Đặc điểm tâm lý lứa tuổi 18 - 22	42
1.6.2. Đặc điểm sinh lý lứa tuổi 18 - 22	44
1.6.3. Đặc điểm phát triển tố chất thể lực lứa tuổi 18-22	46
1.7. Các công trình nghiên cứu có liên quan	48
1.7.1. Các công trình nghiên cứu trên thế giới	48
1.7.2. Các công trình nghiên cứu trong nước	51
Tiểu kết chương 1	55
Chương 2: PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU	58
2.1. Phương pháp nghiên cứu	58
2.1.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu	58
2.1.2. Phương pháp quan sát sự phạm	59
2.1.3. Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm	59
2.1.4. Phương pháp kiểm tra sự phạm	61
2.1.5. Phương pháp thực nghiệm sự phạm	64
2.1.6. Phương pháp toán học thống kê	65
2.2. Tổ chức nghiên cứu	67
2.2.1. Thời gian nghiên cứu	67
2.2.2. Địa điểm nghiên cứu	67
2.2.3. Kế hoạch nghiên cứu	67
Chương 3: KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN	68
3.1. Nghiên cứu thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên	68
3.1.1. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên	68
3.1.2. Đánh giá thực trạng phong trào tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên	96
3.1.3. Đánh giá thực trạng sử dụng các giải pháp phát triển phong trào thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên	106
3.1.4. Thực trạng trình độ thể lực của sinh viên Đại học Thái Nguyên	107
3.1.5. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 1	111
Tiểu kết nhiệm vụ 1:	124
3.2. Nghiên cứu lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên	126
3.2.1. Những cơ sở và nguyên tắc lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên Thái Nguyên	126
3.2.2. Lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên	139
3.2.3. Xây dựng nội dung các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên	143
Tiểu kết nhiệm vụ 2:	159

3.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên	160
3.3.1. Lựa chọn tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên	160
3.3.2. Tổ chức thực nghiệm	162
3.3.3. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm	167
3.3.4. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 3	203
Tiểu kết nhiệm vụ 3	214
KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ	216
DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU ĐÃ CÔNG BỐ CÓ LIÊN QUAN ĐẾN LUẬN ÁN	
DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO	
PHỤ LỤC	

DANH MỤC CÁC BẢNG

Bảng	Nội dung	Trang
Bảng 2.1.	Đặc điểm đối tượng thực nghiệm	65
Bảng 3.1.	Kết quả phỏng vấn xác định yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên	69
Bảng 3.2.	Các yếu tố chính ảnh hưởng tới hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên	70
Bảng 3.3.	Thực trạng nhận thức về vai trò tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên	71
Bảng 3.4	Nhận thức về vai trò tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên theo đặc điểm giới tính	73
Bảng 3.5.	Thực trạng nhu cầu tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên	75
Bảng 3.6.	Thực trạng động cơ tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên	77
Bảng 3.7.	Thực trạng thái độ tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên	79
Bảng 3.8	Kết quả khảo sát sự quan tâm, chỉ đạo của lãnh đạo các trường về hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa	81
Bảng 3.9	Kết quả phỏng vấn cán bộ quản lý, giảng viên giáo dục thể chất về thực trạng cơ sở vật chất phục vụ hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên	Sau Tr.82
Bảng 3.10	Kết quả phỏng vấn sinh viên về thực trạng cơ sở vật chất phục vụ hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên	Sau Tr.82
Bảng 3.11	Thực trạng đội ngũ giảng viên giáo dục thể chất ở các trường trong Đại học Thái Nguyên	86
Bảng 3.12	Thực trạng đội ngũ giảng viên tham gia hướng dẫn công tác thể dục thể thao ngoại khóa	87
Bảng 3.13	Thực trạng nội dung tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa	89

Bảng	Nội dung	Trang
	của sinh viên Đại học Thái Nguyên	
Bảng 3.14	Thực trạng hình thức tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên	91
Bảng 3.15	Thực trạng tập thời lượng và số buổi tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên	94
Bảng 3.16	Kết quả phỏng vấn lựa chọn tiêu chí đánh giá phong trào tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên	97
Bảng 3.17	Kết quả phỏng vấn mức độ tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên	99
Bảng 3.18	Thực trạng công tác tổ chức tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên	101
Bảng 3.19	Số lượng các giải thi đấu thể thao và số lượng sinh viên tham gia các giải thi đấu thể thao của sinh viên Đại học Thái Nguyên	103
Bảng 3.20	Số lượng và tần suất hoạt động của các câu lạc bộ thể thao sinh viên trong Đại học Thái Nguyên	104
Bảng 3.21	Thực trạng trình độ thể lực của sinh viên Đại học Thái Nguyên	108
Bảng 3.22	Kết quả phân loại trình độ thể lực của sinh viên Đại học Thái Nguyên	109
Bảng 3.23	Kết quả phỏng vấn đánh giá mức độ cần thiết việc tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên	130
Bảng 3.24	Kết quả phỏng vấn nhu cầu tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên	132
Bảng 3.25	Kết quả phỏng vấn cán bộ quản lý, giảng viên giáo dục thể chất và sinh viên về lựa chọn nội dung, hình thức tổ chức tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên	133

Bảng	Nội dung	Trang
Bảng 3.26	Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên	137
Bảng 3.27	Kết quả phỏng vấn cán bộ quản lý, Giảng viên giáo dục thể chất về mức độ đáp ứng của các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên	140
Bảng 3.28	Kết quả phỏng vấn cán bộ quản lý, giảng viên giáo dục thể chất về lựa chọn nội dung và hình thức tổ chức tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên	142
Bảng 3.29	Kết quả phỏng vấn cán bộ quản lý, giảng viên giáo dục thể chất về lựa chọn các tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên	161
Bảng 3.30	Mối liên hệ giữa các giải pháp ứng dụng và tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa	168
Bảng 3.31	Kết quả phỏng vấn nhận thức của sinh viên về vai trò của tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Khoa học trước thực nghiệm	173
Bảng 3.32	Kết quả phỏng vấn nhận thức của sinh viên về vai trò của tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Khoa học sau thực nghiệm	175
Bảng 3.33	Kết quả phỏng vấn sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Khoa học về mức độ tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa trước thực nghiệm	179
Bảng 3.34	Kết quả phỏng vấn sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Khoa học về mức độ tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa sau thực nghiệm	181
Bảng 3.35	Số lượng các giải thi đấu thể thao và số lượng sinh viên	183

Bảng	Nội dung	Trang
	tham gia giải trước và sau thực nghiệm của Trường Đại học Sư phạm và Đại học Khoa học	
Bảng 3.36	Mức độ tăng trưởng Câu lạc bộ thể thao của Trường Đại học Sư phạm và Đại học Khoa học trước và sau thực nghiệm	186
Bảng 3.37	So sánh thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm ở nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm	189
Bảng 3.38	So sánh thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Khoa học ở nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm	189
Bảng 3.39	Sự khác biệt về thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm ở nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm	192
Bảng 3.40	Sự khác biệt về thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Khoa học ở nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm	193
Bảng 3.41	So sánh nhịp tăng trưởng thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm ở nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm	196
Bảng 3.42	So sánh nhịp tăng trưởng thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Khoa học ở nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm	Sau Tr.196
Bảng 3.43	So sánh nhịp tăng trưởng thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Khoa học sau 1 năm thực nghiệm	Sau Tr.200

DANH MỤC BIỂU ĐỒ

Biểu đồ	Nội dung	Trang
Biểu đồ 3.1	Thực trạng thái độ tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên	79
Biểu đồ 3.2	Nội dung tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên	89
Biểu đồ 3.3	Kết quả phỏng vấn sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Khoa học về mức độ tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa trước thực nghiệm	179
Biểu đồ 3.4	Kết quả phỏng vấn sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Khoa học về mức độ tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa sau thực nghiệm	181
Biểu đồ 3.5	Số lượng các giải thi đấu thể thao và số lượng sinh viên tham gia giải trước và sau thực nghiệm của Trường Đại học Sư phạm và Đại học Khoa học	184
Biểu đồ 3.6	So sánh nhịp tăng trưởng thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm ở nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm	Sau Tr.196
Biểu đồ 3.7	So sánh nhịp tăng trưởng thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Khoa học ở nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm	197
Biểu đồ 3.8	So sánh nhịp tăng trưởng thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Khoa học sau 1 năm thực nghiệm	Sau Tr.200

PHẦN MỞ ĐẦU

1. Tính cấp thiết

Giáo dục thể chất (GDTC) là một bộ phận cấu thành không thể thiếu trong hệ thống giáo dục, giữ vai trò quan trọng trong quá trình giáo dục và bồi dưỡng thế hệ trẻ. Thông qua GDTC, người học được phát triển toàn diện các mặt Đức, Trí, Thể, Mỹ và Lao động, góp phần xây dựng con người xã hội mới. Đó là những con người có năng lực trí tuệ, sức khỏe thể chất vững vàng, đời sống tinh thần phong phú và phẩm chất đạo đức trong sáng. Nhận thức được vai trò đó, Đảng và Nhà nước luôn quan tâm, coi trọng công tác giáo dục nói chung và GDTC nói riêng, xem GDTC là một nội dung quan trọng của giáo dục trong Nhà trường.

Mục tiêu cốt lõi của nền giáo dục Việt Nam được xác định là phát triển con người Việt Nam toàn diện, hội tụ đầy đủ phẩm chất đạo đức, lý tưởng sống cao đẹp, ý thức tổ chức, kỷ luật, tinh thần cộng đồng gắn liền với sự chủ động và sáng tạo cá nhân. Bên cạnh đó, giáo dục còn hướng tới việc trang bị tri thức hiện đại, tư duy đổi mới, kỹ năng thực hành. Để hiện thực hóa mục tiêu này, giáo dục cần tập trung vào các nhiệm vụ trọng tâm: Nâng cao chất lượng và hiệu quả giáo dục; mở rộng quy mô đào tạo đại trà và mũi nhọn trên cơ sở đảm bảo chất lượng; điều chỉnh cơ cấu ngành nghề đào tạo theo hướng gắn với nhu cầu sử dụng lao động. Quá trình phát triển giáo dục phải gắn liền với yêu cầu chuẩn hóa, từng bước hội nhập quốc tế.

Tuy nhiên, thực tiễn cho thấy hệ thống giáo dục và đào tạo Việt Nam vẫn còn tồn tại nhiều hạn chế và yếu kém. Như Nghị quyết Đại hội Đại biểu toàn quốc lần thứ XI của Đảng Cộng sản Việt Nam đã nhận định: *“Trong những năm vừa qua, lĩnh vực giáo dục và đào tạo vẫn còn nhiều hạn chế và yếu kém”* [2, tr.2]. Trước tình hình đó, Đảng ta đã khẳng định sự cần thiết phải tiến hành đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, với mục tiêu nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, đáp ứng yêu cầu phát triển của đất nước trong giai đoạn mới. Một trong năm nhiệm vụ phát triển đất nước đã được xác định rõ ràng là: *“Phát triển, nâng cao chất lượng giáo dục và đào tạo, chất lượng nguồn nhân lực”* [2, tr.4].

Trong hệ thống giáo dục quốc dân nói chung và giáo dục đại học nói riêng, GDTC và TDTT trường học là một bộ phận cấu thành hữu cơ, giữ vai trò nền tảng trong việc thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện. Không chỉ đơn thuần là việc rèn

luyện hình thể, GDTC trường học là công cụ giáo dục đa năng, góp phần hoàn thiện nhân cách, phát triển hài hòa cả thể lực lẫn trí lực, và hình thành các phẩm chất đạo đức, ý thức kỷ luật cho người học.

Nhận thức rõ tầm quan trọng chiến lược này, Đảng và Nhà nước luôn ban hành nhiều chủ trương, văn bản pháp quy nhằm thúc đẩy công tác TDTT trường học, xem đây là giải pháp then chốt để nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa và hội nhập quốc tế của đất nước.

Tinh thần này được cụ thể hóa trong Nghị quyết số 14/2005/NQ-CP ngày 2/11/2005 về *“Đổi mới cơ bản và toàn diện giáo dục đại học Việt Nam giai đoạn 2006 - 2010”*. Những định hướng này khẳng định vai trò trung tâm của giáo dục trong chiến lược phát triển quốc gia, trong đó đội ngũ nhà giáo giữ vai trò then chốt trong việc chuyển hóa các mục tiêu giáo dục thành hiện thực. Đòi hỏi mới từ bối cảnh đổi mới giáo dục đặt ra yêu cầu cao hơn đối với đội ngũ giáo viên về cả phẩm chất đạo đức, năng lực chuyên môn và năng lực xã hội. Người giáo viên không chỉ đơn thuần là người truyền thụ kiến thức, mà còn là người tổ chức, hướng dẫn và trực tiếp thực hiện các hoạt động giáo dục trong và ngoài lớp học [5].

Đảng và Nhà nước luôn nhấn mạnh “tầm quan trọng của công tác giáo dục nói chung và GDTC nói riêng, coi đây là một trong những mặt trọng yếu của quá trình giáo dục toàn diện trong trường học”. Tại các cơ sở giáo dục đại học, cao đẳng và trung học chuyên nghiệp, chương trình GDTC được thiết kế với mục tiêu trang bị kiến thức, kỹ năng vận động và rèn luyện thể lực cho sinh viên thông qua hai hình thức: GDTC nội khóa và hoạt động TDTT ngoại khóa [2].

Giáo dục thể chất nội khóa là hoạt động bắt buộc theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo (BGD&ĐT), đóng vai trò là một trong những hình thức cơ bản nhất trong kế hoạch đào tạo của Nhà trường. Nội dung chương trình GDTC nhằm phát triển các tố chất thể lực, năng lực vận động phối hợp và kỹ năng thực hiện các động tác thể dục thể thao cơ bản. Qua đó, sinh viên không chỉ nâng cao thể lực, mà còn hình thành ý thức tập luyện thường xuyên, phẩm chất đạo đức và tinh thần tập thể [11].

Việc tổ chức giờ học GDTC nội khóa còn đóng vai trò quan trọng trong quản lý và giáo dục con người theo định hướng toàn diện. Thông qua các bài tập thể chất,

sinh viên được rèn luyện để phát triển hài hòa về cơ thể, củng cố và bảo vệ sức khỏe, đồng thời chuẩn bị thể lực phù hợp với yêu cầu nghề nghiệp tương lai.

Bên cạnh nội khóa, hoạt động TDDT ngoại khóa được tổ chức tùy theo điều kiện và kế hoạch cụ thể của từng cơ sở giáo dục. Đây là hình thức hoạt động mang tính tự nguyện, nhằm thỏa mãn nhu cầu rèn luyện thể chất ngoài giờ học chính khóa, qua đó củng cố kiến thức, kỹ năng đã học và phát triển chuyên sâu theo sở thích cá nhân.

Các hoạt động TDDT ngoại khóa bao gồm: Tập luyện trong các CLB, tham gia các giải thi đấu nội bộ hoặc liên trường, thực hiện bài tập vệ sinh cá nhân chống mệt mỏi, tự luyện tập theo chương trình cá nhân. Những hoạt động này không chỉ góp phần nâng cao thành tích thể thao mà còn có ý nghĩa tích cực trong việc động viên, khuyến khích sinh viên rèn luyện sức khỏe, phục vụ tốt cho học tập và sinh hoạt hàng ngày [11].

Đại học Thái Nguyên (ĐHTN) được thành lập theo Nghị định số 31/CP ngày 4/4/1994 của Chính phủ. ĐHTN là một đại học vùng trọng điểm, giữ vai trò nòng cốt trong đào tạo nguồn nhân lực cho khu vực Trung du và Miền núi phía Bắc với cấu trúc đa ngành, đa lĩnh vực bao gồm 11 đơn vị đào tạo thành viên. Từ năm học 2008-2009, cơ bản các trường thành viên chuyển sang hình thức đào tạo theo tín chỉ. ĐHTN đã có những bước đổi mới căn bản về chương trình GDTC, tăng tỷ trọng các môn thể thao tự chọn nhằm tiệm cận với nhu cầu của sinh viên. Các hoạt động giao lưu, giải thi đấu thể thao trong toàn đại học bước đầu được duy trì, tạo sân chơi lành mạnh cho người học [84].

Bên cạnh những kết quả đạt được, thực tiễn tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN hiện nay đang bộc lộ những hạn chế. Tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện thể thao thường xuyên chưa cao; phong trào phát triển thiếu tính bền vững; nội dung và hình thức tổ chức các hoạt động ngoại khóa còn đơn điệu, chưa thực sự cuốn hút số đông sinh viên tham gia. Điều này do một số nguyên nhân chính như khi chuyển sang hình thức đào tạo học tín chỉ, thời gian biểu của sinh viên hoàn toàn phân tán, không đồng nhất. Cơ chế quản lý hoạt động ngoại khóa hiện tại chưa thích ứng được với sự thay đổi này, dẫn đến tình trạng các hoạt động ngoại khóa diễn ra rời rạc, thiếu tính hệ thống và chưa tạo được sự liên kết chặt chẽ với chương trình nội

khóa. Ngoài ra, ĐHTN có các trường thành viên nằm rải rác về mặt địa lý, đồng thời có đặc thù sinh viên các ngành khác nhau (khối kỹ thuật, khối sư phạm...). Sự chênh lệch quá lớn về điều kiện sân bãi, quỹ đất, kinh phí và năng lực tổ chức giữa các trường thành viên. Điều này gây ra tình trạng các hoạt động phong trào mất cân đối, chưa có sự thống nhất chung của toàn đại học. Bên cạnh đó, mô hình tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khóa của các trường hiện tại vẫn mang nặng tính hành chính, áp đặt từ trên xuống qua các giải đấu thường niên, chưa chú trọng phát triển mô hình Câu lạc bộ (CLB) thể thao tự chủ, tự quản vốn là xu hướng tiếp cận ưa thích của thể hệ sinh viên hiện đại.

Trên cơ sở phân tích lý luận và thực tiễn, có thể khẳng định rằng việc nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa là yêu cầu cấp thiết nhằm góp phần hoàn thiện mục tiêu GDTC trong giáo dục đại học. Mặc dù đã có nhiều công trình nghiên cứu đề cập đến công tác GDTC và TDTT ngoại khóa trong trường học (Nguyễn Găng, 2000 [35]; Trần Kim Cương, 2006 [22]; Nguyễn Đức Thành, 2004 [56]; Phùng Xuân Dũng, 2017 [26]; Phạm Thanh Lương, 2020 [42]...). Các công trình này đã xây dựng được hệ thống lý luận nền tảng và đề xuất các giải pháp có giá trị thực tiễn đối với từng đối tượng cụ thể.

Tuy nhiên, hầu hết các nghiên cứu hiện có chỉ tập trung giải quyết các vấn đề về TDTT ngoại khóa cho các trường đại học cụ thể hoặc các khối trường chuyên ngành mang tính đồng nhất. Chưa có công trình nào nghiên cứu một cách hệ thống và chuyên sâu về giải pháp quản lý, đồng bộ hóa và phát triển TDTT ngoại khóa cho một mô hình đại học vùng có tính phân tán cao và đa dạng về loại hình đào tạo như ĐHTN. Ngoài ra, các nghiên cứu có xu hướng đề xuất các giải pháp mang tính đơn lẻ (như đầu tư kinh phí, mua sắm trang thiết bị...) mà thiếu đi các giải pháp mang tính chiến lược về cơ chế chính sách, phát triển mô hình CLB thể thao sinh viên.

Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn đó, đề tài: *“Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động Thể dục Thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên”* được đề xuất nhằm xây dựng các giải pháp mang tính hệ thống, khoa học và khả thi, hướng tới nâng cao thể lực và chất lượng giáo dục toàn diện cho sinh viên trong giai đoạn phát triển mới.

2. Mục đích nghiên cứu

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và đánh giá thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN, luận án lựa chọn, xây dựng và ứng dụng các giải pháp có cơ sở khoa học, phù hợp với điều kiện thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa, góp phần phát triển phong trào tập luyện, nâng cao trình độ thể lực và chất lượng công tác GDTC trong các trường thuộc ĐHTN.

3. Nhiệm vụ nghiên cứu

Nhiệm vụ 1: Nghiên cứu thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên

Nhiệm vụ 2: Nghiên cứu lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên

Nhiệm vụ 3: Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên

4. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu

4.1. Đối tượng nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu của đề tài là các “giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên.”

4.2. Phạm vi nghiên cứu

Về nội dung nghiên cứu: Các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên.

Về không gian nghiên cứu: Đề tài tiến hành nghiên cứu trên 06 trường đại học trực thuộc ĐHTN: Đại học Sư phạm (ĐHSP); Đại học Nông Lâm (ĐHNL); Đại học Kinh tế và Quản trị kinh doanh (ĐH KT&QTKD); Đại học Khoa học (ĐHKH); Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông (ĐH CNTT&TT); Đại học Kỹ thuật Công nghiệp (ĐH KTCN)

Khách thể khảo sát: 24 CBQL, 30 giảng viên GDTC ở 06 trường đại học thuộc ĐHTN, 2000 sinh viên năm thứ 2 thuộc 6 trường Đại học thành viên và được phân bổ như sau: ĐHSP: 300 sinh viên; ĐHNL: 300 sinh viên; ĐH KT&QTKD: 400 sinh viên; ĐHKH: 300 sinh viên; ĐH CNTT&TT: 350 sinh viên; ĐH KTCN: 350 sinh viên.

Khách thể thực nghiệm:

Nghiên cứu lựa chọn 300 sinh viên trường ĐHSP và 300 sinh viên trường

ĐHKH để tiến hành thực nghiệm đánh giá mục tiêu giáo dục và đánh giá sự phát triển phong trào TDTT ngoại khóa.

Đánh giá trình độ thể lực của sinh viên, nghiên cứu tiến hành thực nghiệm tại Trường ĐHSP và ĐHKH gồm 136 nữ sinh viên có tham gia hoạt động ngoại khóa hiện đang học tập năm thứ 2 (trong năm học 2022 - 2023).

Việc lựa chọn đối tượng khảo sát và đối tượng thực nghiệm được thực hiện phù hợp với mục đích và yêu cầu của từng nội dung nghiên cứu nhằm bảo đảm cả tính đại diện của dữ liệu khảo sát và độ tin cậy trong đánh giá hiệu quả thực nghiệm. Đối với phương pháp phỏng vấn, tọa đàm, nghiên cứu tiến hành khảo sát trên 2000 sinh viên năm thứ hai gồm cả nam và nữ tại các trường thành viên của ĐHTN nhằm phản ánh tương đối đầy đủ thực trạng hoạt động GDTC ngoại khóa, nhu cầu tham gia và các yếu tố ảnh hưởng trong môi trường đại học vùng.

Đối với thực nghiệm sư phạm, luận án lựa chọn trường ĐHSP và ĐHKH mỗi trường 300 sinh viên để tiến hành thực nghiệm đánh giá mục tiêu giáo dục và đánh giá sự phát triển phong trào TDTT ngoại khóa, lựa chọn 136 sinh viên nữ năm thứ hai của Trường ĐHSP và Trường ĐHKH để đánh giá sự phát triển thể lực. Trên thực tế, mức độ tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố như giới tính, nhu cầu vận động, đặc điểm tâm sinh lý và điều kiện học tập. Vì vậy, việc giới hạn đối tượng thực nghiệm trong một nhóm có đặc điểm tương đối gần nhau giúp hạn chế ảnh hưởng của các biến nhiễu, qua đó nâng cao độ tin cậy trong đánh giá hiệu quả thực nghiệm.

Bên cạnh đó, sinh viên năm thứ hai được lựa chọn do đây là giai đoạn người học đã có sự thích nghi tương đối ổn định với môi trường đại học nhưng chưa chịu nhiều tác động từ áp lực thực tập nghề nghiệp hoặc chuẩn bị tốt nghiệp như sinh viên các năm cuối. Điều này tạo điều kiện thuận lợi cho việc theo dõi sự thay đổi về mức độ tham gia hoạt động GDTC ngoại khóa trong quá trình thực nghiệm.

Mặc dù thực nghiệm được triển khai tại hai trường thành viên, việc lựa chọn các đơn vị này vẫn bảo đảm được sự khác biệt nhất định về môi trường đào tạo và đặc điểm học tập của sinh viên, qua đó góp phần phản ánh tính khả thi của hệ thống giải pháp trong điều kiện thực tiễn của mô hình đại học vùng. Kết quả nghiên cứu vì vậy có thể được xem là cơ sở tham khảo cho việc tổ chức hoạt động GDTC ngoại khóa ở những đơn vị đào tạo có điều kiện tương đồng.

5. Giả thuyết khoa học

Hoạt động TDDT ngoại khóa tại ĐHTN hiện chưa đạt hiệu quả thiết thực và bền vững do thiếu hệ thống giải pháp phát triển phù hợp. Giả thuyết rằng, nếu lựa chọn và áp dụng đồng bộ các giải pháp có cơ sở khoa học, phù hợp với điều kiện thực tiễn của các trường, sẽ thu hút sinh viên tham gia tập luyện thường xuyên, thúc đẩy phong trào TDDT phát triển ổn định hơn, đồng thời nâng cao trình độ thể lực và chất lượng GDTC trong Nhà trường.

6. Ý nghĩa của đề tài nghiên cứu

6.1. Ý nghĩa lý luận

Kết quả nghiên cứu của luận án góp phần bổ sung, hoàn thiện hệ thống lý luận về công tác tổ chức, quản lý và phát triển hoạt động TDDT ngoại khóa tại các cơ sở giáo dục đại học.

Đề tài xây dựng một hệ thống tiêu chí, phương pháp luận đánh giá thực trạng hoạt động ngoại khóa toàn diện, tạo ra nguồn dữ liệu khoa học tin cậy cho các nghiên cứu tiếp theo về GDTC và hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên tại khu vực Trung du và Miền núi phía Bắc.

6.2. Ý nghĩa thực tiễn

Hệ thống giải pháp do luận án đề xuất sẽ góp phần giúp ĐHTN khắc phục được tình trạng hoạt động ngoại khóa rời rạc, thiếu đồng bộ và phát triển không đều giữa các trường thành viên, góp phần nâng cao rõ rệt tỷ lệ sinh viên tập luyện TDDT thường xuyên và cải thiện các chỉ số thể lực cho người học. Ngoài ra, các giải pháp mà luận án đề xuất sẽ giúp các nhà quản lý tại ĐHTN sử dụng hợp lý các nguồn lực sẵn có, vượt qua rào cản về thiếu hụt ngân sách, thiếu hụt sân bãi và dụng cụ tập luyện.

Mô hình CLB thể thao sinh viên tự chủ, tự quản gắn liền với sở thích cá nhân. Điều này giúp các trường thành viên dễ dàng ứng dụng để chuyển đổi phương thức tập luyện từ áp đặt, hành chính sang tự nguyện, thu hút sinh viên tham gia tập luyện thường xuyên hơn.

Kết quả nghiên cứu cũng là căn cứ tham khảo cho các trường đại học vùng khác trong quá trình xây dựng kế hoạch, tổ chức hoạt động, lựa chọn nội dung tập luyện và đánh giá hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên.

Chương 1

TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

1.1. Quan điểm, đường lối chính sách của Đảng, Nhà nước về công tác giáo dục thể chất và thể dục thể thao trường học

1.1.1. Quan điểm, đường lối của Đảng về công tác giáo dục thể chất và thể dục thể thao trường học

Ngay từ khi bắt đầu xây dựng mạng lưới chính quyền, Đảng và Nhà nước ta đã xác định giáo dục con người phát triển toàn diện là nhiệm vụ quan trọng, trong đó việc nâng cao thể lực giữ vai trò không thể thiếu. Chủ tịch Hồ Chí Minh sớm nhận thức được ý nghĩa của hoạt động TDTT đối với sức khỏe cá nhân cũng như sự phát triển bền vững của xã hội, coi đây là một biện pháp thiết thực thúc đẩy tăng cường thể chất cho nhân dân. Trên cơ sở đó, ngay sau khi đất nước giành được độc lập, Người đã phát động phong trào *“toàn dân rèn luyện thân thể, nhấn mạnh quan hệ chặt chẽ giữa sức khỏe, lao động, học tập và sự nghiệp xây dựng đất nước”*. [1]. Quan điểm này đã đặt nền móng cho sự phát triển TDTT ở Việt Nam. Thực hiện lời căn dặn của Chủ tịch Hồ Chí Minh, hơn nửa thế kỷ qua, Đảng và Nhà nước ta đã *“ban hành nhiều Chỉ thị, Nghị quyết và các văn bản quy phạm pháp luật để chỉ đạo, quản lý các ngành Giáo dục - Đào tạo và TDTT trong đó đặc biệt chú trọng đến lĩnh vực GDTC và thể thao trường học”* [3].

Giáo dục thể chất và Thể thao trong trường học không chỉ là một môn học bắt buộc trong chương trình giáo dục, mà còn là một bộ phận hữu cơ của quá trình giáo dục toàn diện, góp phần quan trọng vào việc phát triển thể lực, nhân cách và năng lực vận động cho HSSV. Hoạt động GDTC bao gồm các giờ học chính khóa bắt buộc và các hoạt động TDTT ngoại khóa mang tính tự nguyện, được tổ chức ngoài giờ học. Hoạt động GDTC và TDTT trong trường học không chỉ dừng lại ở việc cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần, mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc hoàn thiện nhân cách. Thông qua việc phát triển các tố chất vận động và xây dựng ý thức vệ sinh, rèn luyện tự giác, người học được rèn luyện về ý chí, lòng kiên trì và nghị lực vượt khó những hành trang quý giá cho tương lai. Trong bối cảnh đất nước đẩy mạnh CNH - HĐH, GDTC và TDTT trường học giữ vai trò đặc biệt quan trọng trong việc chuẩn bị và phát triển nguồn nhân lực chất lượng cao [3].

Trong công cuộc phát triển sự nghiệp TDTT của đất nước, Thủ tướng Chính

phủ đã thông qua nghị quyết số 05/NQ-CP ngày 18/4/2005 về việc “đẩy mạnh xã hội hóa các lĩnh vực, giáo dục, y tế, văn hóa, thông tin và TDTT”. Trong đó đã nêu: “Ngành TDTT cần xây dựng định hướng phát triển mang tính chiến lược, trong đó xác định các môn thể thao và các hình thức hoạt động có tính phổ biến, phù hợp với mọi đối tượng, hướng tới việc hình thành thói quen rèn luyện thể thao rộng khắp. Đồng thời, BGD&ĐT cần đặc biệt quan tâm đến công tác GDTC trong Nhà trường thông qua việc đổi mới và hoàn thiện nội dung giảng dạy cả trong và ngoài giờ học, ban hành các tiêu chuẩn rèn luyện thân thể phù hợp cho HSSV ở các cấp học, cùng với các quy định mang tính bắt buộc trong hệ thống giáo dục. Đặc biệt, các cơ sở giáo dục đại học cần được đầu tư đầy đủ về cơ sở vật chất như sân bãi, phòng tập; xây dựng kế hoạch đào tạo, bồi dưỡng và đảm bảo số lượng, chất lượng đội ngũ giáo viên, giảng viên TDTT ở tất cả các cấp học” [60].

“Nghị quyết số 14/2005/NQ-CP ngày 02/11/2005 của Chính phủ nêu rõ đổi mới chương trình giảng dạy, xây dựng tiêu chuẩn rèn luyện thể lực, đào tạo đội ngũ giáo viên GDTC cho các cấp học”. Bên cạnh đó, nghị quyết nhấn mạnh yêu cầu đảm bảo các điều kiện cần thiết về cơ sở vật chất nhằm thực hiện chế độ GDTC bắt buộc tại tất cả các cơ sở giáo dục, từng bước hình thành thói quen tập luyện TDTT thường xuyên trong HSSV. Qua đó, góp phần phát hiện và tuyển chọn được nhiều tài năng thể thao cho đất nước [5].

Xác định GDTC và TDTT trường học là nhân tố chiến lược trong hệ thống giáo dục, Đảng và Nhà nước đã ban hành nhiều văn kiện quan trọng để định hướng phát triển. Đặc biệt là “*Nghị quyết số 08-NQ/TW của Bộ Chính trị*”, văn bản này không chỉ khẳng định vai trò nòng cốt của TDTT học đường mà còn đặt nó vào vị trí trọng yếu trong chiến lược phát triển kinh tế - xã hội và sự nghiệp đổi mới đất nước. Nghị quyết đã xác định rõ “tiếp tục hoàn thiện bộ máy tổ chức, đổi mới công tác quản lý, nâng cao chất lượng đội ngũ cán bộ làm công tác GDTC và TDTT; đồng thời tăng cường đầu tư cơ sở vật chất, thúc đẩy nghiên cứu khoa học và ứng dụng công nghệ, tạo nền tảng cho sự phát triển bền vững của sự nghiệp TDTT đến năm 2020”. Đồng thời, chương trình cũng đề cập đến nhiệm vụ phát triển phong trào TDTT quần chúng, “*Toàn dân rèn luyện thân thể theo Bác Hồ vĩ đại*”, vận động quần chúng tham gia tập luyện TDTT trong mọi tầng lớp [3].

Ngày 26/12/2018, Bộ GD&ĐT đã ban hành “*Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT*

về *Chương trình GDPT*”, trong đó quy định chương trình GDPT tổng thể và các chương trình môn học, hoạt động giáo dục các cấp tiểu học, THCS và THPT. Theo chương trình này, GDTC được xác định là một trong 8 năng lực cơ bản cốt lõi, có vai trò đặc biệt quan trọng trong công việc góp phần phát triển toàn diện nhân cách của HSSV. Đồng thời, GDTC trở thành môn học bắt buộc, được thực hiện xuyên suốt từ lớp 1 đến lớp 12 trong chương trình GDPT [15].

Để thúc đẩy TDTT phát triển đúng hướng, việc thiết lập cơ chế quản lý nhà nước thống nhất kết hợp với đẩy mạnh xã hội hóa là yêu cầu tất yếu. Trong tiến trình đó, Đảng ta khẳng định đội ngũ giáo viên chính là nhân tố quyết định chất lượng và hiệu quả giáo dục. Bằng việc thực thi các chính sách tạo động lực, khơi dậy truyền thống 'Tôn sư trọng đạo' và trọng dụng nhân tài, Nhà nước tạo điều kiện để các thầy cô phát huy tinh thần lao động sáng tạo, tâm huyết với sự nghiệp dạy học và nghiên cứu, đóng góp tích cực cho sự phát triển của Đất nước [15].

1.1.2. Chính sách của Nhà nước về giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao trong trường học

Chính sách của Nhà nước về GDTC và TDTT trường học được thể hiện rõ ràng trong hệ thống pháp luật quốc gia. Hiến pháp nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (1992, sửa đổi năm 2006) quy định “hoạt động GDTC là bắt buộc trong các trường phổ thông, đồng thời khuyến khích, hỗ trợ phát triển các loại hình TDTT tự nguyện của nhân dân, nhằm mở rộng và phát huy phong trào TDTT trong quần chúng” [47].

Ngày 29 tháng 11 năm 2006, Quốc hội đã ban hành Luật TDTT – Luật số 77.2006/QH11, trong đó các điều 20, 21, 22 có quy định về *GDTC* và *thể thao trong Nhà trường*. Luật TDTT quy định “GDTC là môn học chính khóa trong chương trình giáo dục, với mục tiêu trang bị kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, góp phần thực hiện giáo dục toàn diện. Hoạt động TDTT ngoại khóa là hình thức tập luyện tự nguyện, được tổ chức phù hợp với đặc điểm cá nhân và điều kiện thực tế, tạo điều kiện cho người học rèn luyện sức khỏe, giải trí và phát hiện năng khiếu thể thao” [49].

Quyết định số 53/2008-QĐ-BGD&ĐT, “ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV. Trong đó nêu lên mục đích là nhằm đánh giá kết quả rèn luyện thể lực toàn diện của người học trong Nhà trường; Điều chỉnh nội dung, phương pháp GDTC phù hợp với các trường ở các cấp học và trình độ đào tạo và đẩy mạnh việc

thường xuyên rèn luyện thân thể, nâng cao sức khỏe để học tập, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc cho HSSV trong quá trình hội nhập quốc tế” [10].

Ngày 23/12/2008 Bộ GD&ĐT đã ra Quyết định số 72/2008/QĐ-BGD&ĐT về việc ban hành Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho HSSV. Trong Quyết định nêu rõ: *“Tổ chức cho HSSV tập luyện các môn thể thao ngoại khóa theo điều kiện của từng trường”* Nội dung quyết định nêu rõ trong điều 4 *“Khuyến khích động viên học sinh, sinh viên hàng ngày tự tập luyện ngoài giờ (ngoại khóa) các môn thể thao theo sở thích của từng cá nhân (điền kinh, thể dục, các môn bóng, cầu lông, đá cầu, cờ, võ, vật, bơi lội,...). Nội dung kiểm tra đánh giá thể lực, các môn thể thao có trong chương trình thi đấu của Hội khỏe Phù Đổng, Đại hội thể thao sinh viên và các chương trình hoạt động GDTC của ngành giáo dục”* [11].

Tháng 12 năm 2010, Thủ tướng Chính phủ đã ban hành Quyết định số 2198/QĐ-TTg phê duyệt Chiến lược phát triển TDTT Việt Nam đến năm 2020, trong đó xác định cụ thể các mục tiêu, nhiệm vụ và giải pháp đối với hoạt động TDTT trong Nhà trường. *“Chiến lược nhấn mạnh yêu cầu đổi mới nội dung và phương pháp giảng dạy GDTC theo hướng gắn kết với các hoạt động vui chơi, giải trí, đồng thời đáp ứng nhu cầu và sở thích đa dạng của học sinh, sinh viên. Đề cao việc phát triển phong phú các mô hình câu lạc bộ TDTT trong trường học, khuyến khích học sinh, sinh viên chủ động tham gia tập luyện từ 2–3 giờ mỗi tuần thông qua các câu lạc bộ và các lớp năng khiếu thể thao”* [61].

Bên cạnh đó, Quyết định số 641/QĐ-TTG (2011) của Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt *“Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011–2030”* đã xác định rõ vai trò của GDTC trong việc cải thiện thể chất quốc dân, đặc biệt thông qua việc nâng cao chất lượng giờ học thể dục chính khóa và tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khóa [62].

Theo Quyết định số 2160/QĐ-TTG của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt *“Quy hoạch phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020, định hướng đến năm 2030”*, trong đó nhấn mạnh *“công tác GDTC và thể thao trường học được xác định là thành tố then chốt trong tiến trình giáo dục nhân cách toàn diện cho HSSV”*. Bên cạnh đó, các giải pháp về nguồn lực con người và cơ sở khoa học cũng được chú trọng thông qua việc nâng cao năng lực đội ngũ giáo viên GDTC và tăng cường các nghiên cứu về tâm sinh lý lứa tuổi trong hoạt động TDTT trường học [65].

Nghị định số 11/2015/NĐ-CP đóng vai trò quan trọng, khẳng định vị thế của GDTC: “GDTC là nội dung giáo dục bắt buộc trong chương trình đào tạo ở các cấp học”. Với mục tiêu chuẩn hóa hệ thống kiến thức và kỹ năng vận động cơ bản, đồng thời định hình thói quen rèn luyện thân thể tự giác ở người học. Ở tầm mức vĩ mô, chính sách này hướng tới việc cải thiện các chỉ số thể chất, nâng cao tầm vóc và cải thiện chất lượng sức khỏe cộng đồng một cách bền vững [66].

Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT “*quy định về chương trình môn học GDTC ở trình độ đại học*” đã xác lập một hệ thống mục tiêu đa chiều, mang tính chiến lược trong việc phát triển nguồn nhân lực chất lượng cao. Cụ thể, chương trình không chỉ dừng lại ở việc hệ thống hóa tri thức và năng lực vận động cốt lõi mà còn chú trọng đến việc thiết lập hành vi vận động bền vững thông qua thói quen rèn luyện TDTT. GDTC được coi là nhân tố thúc đẩy sự cải thiện các chỉ số sinh học (thể lực, tầm vóc) đồng thời hỗ trợ quá trình hoàn thiện nhân cách HSSV. Đặc biệt, thông tư nhấn mạnh mối tương quan mật thiết giữa nền tảng thể chất với năng lực tư duy và kỹ năng tương tác xã hội, qua đó khẳng định vai trò của GDTC trong việc hiện thực hóa triết lý giáo dục toàn diện [14].

Nội dung thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT quy định cụ thể về các “nội dung tổ chức hoạt động thể thao trong Nhà trường, nhiệm vụ, quyền hạn của giáo viên, giảng viên GDTC và người học, quy định về tài chính và cơ sở vật chất dành cho hoạt động thể thao trong Nhà trường, quy định trách nhiệm của các cơ sở giáo dục và đào tạo, của các Nhà trường đối với hoạt động thể thao trong Nhà trường” [15].

Quyết định số 1076/QĐ-TTg, phê duyệt “*Đề án phát triển GDTC và TDTT trường học giai đoạn 2016–2025*” là căn cứ pháp lý quan trọng khẳng định tầm quan trọng của GDTC học đường. Đề án nhấn mạnh việc huy động sức mạnh tổng hợp từ cả hệ thống chính trị và xã hội. Đồng thời, yêu cầu các hoạt động GDTC phải đảm bảo sự gắn kết chặt chẽ giữa tính khoa học với thực tiễn, phù hợp với nguồn lực kinh tế của từng giai đoạn, từng địa phương [67].

Việc xác lập vị thế chiến lược của GDTC trong hệ thống giáo dục quốc dân đòi hỏi một lộ trình triển khai đồng bộ và có tính liên thông chặt chẽ với các loại hình giáo dục khác (trí dục, đức dục) từ bậc mầm non đến đại học. Năng lực thể chất và sức khỏe của HSSV được xem là nhân tố then chốt quyết định sự thành công của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ tổ quốc và thúc đẩy quá trình hội nhập quốc tế [67].

Công văn số 4557/BGDĐT-GDTC về việc “*hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ GDTC và y tế trường học năm học 2023-2024*” đã xác lập trọng tâm của công văn là sự phối hợp đồng bộ giữa các chương trình chiến lược quốc gia, bao gồm chương trình “*Sức khỏe học đường*”, đề án dinh dưỡng hợp lý kết hợp tăng cường vận động, và đề án tổng thể phát triển GDTC trường học. Cách tiếp cận liên ngành này nhằm thiết lập việc chăm sóc sức khỏe chủ động, không những giúp nâng cao sức khỏe thể chất mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc phòng ngừa các bệnh lý phổ biến như ung thư, tim mạch, đái tháo đường và các bệnh lý hô hấp mãn tính trong HSSV [8].

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục đại học hiện nay, GDTC và hoạt động thể thao trường học ngày càng được nhìn nhận không chỉ như một nội dung hỗ trợ rèn luyện thể lực mà còn là một thành tố quan trọng trong phát triển toàn diện người học. Nếu ở các giai đoạn trước, các định hướng quản lý chủ yếu tập trung vào việc bảo đảm thực hiện chương trình GDTC chính khóa, thì xu hướng quản lý giáo dục trong thời gian gần đây đã có sự chuyển dịch rõ rệt theo hướng tăng cường môi trường vận động thường xuyên, mở rộng các hình thức hoạt động thể thao ngoại khóa và nâng cao mức độ tham gia chủ động của người học trong quá trình rèn luyện thân thể [14].

Sự chuyển dịch này được thể hiện khá rõ trong hệ thống văn bản quản lý chuyên ngành ban hành những năm gần đây. Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT ngày 31/12/2020 của BGD&ĐT đã tạo ra cơ sở pháp lý tương đối toàn diện cho việc tổ chức hoạt động thể thao trong Nhà trường, không chỉ ở phương diện quản lý mà còn ở yêu cầu bảo đảm tính thường xuyên, phù hợp với đặc điểm người học và điều kiện thực tiễn của từng cơ sở đào tạo, bao gồm các cơ sở giáo dục có trách nhiệm tổ chức hoạt động thể thao phù hợp với điều kiện thực tế, bao gồm CLB thể thao, tập luyện ngoại khóa, hoạt động thi đấu và Hội khỏe Phù Đổng các cấp. Trường học cần đảm bảo cơ sở vật chất, sân bãi, trang thiết bị phục vụ hoạt động thể thao và đảm bảo an toàn cho người tham gia. Giáo viên GDTC có nhiệm vụ hướng dẫn, quản lý và tổ chức các hoạt động thể thao cho học sinh, sinh viên. Người học được quyền tham gia các hoạt động thể thao, phát triển năng khiếu và tham gia các đội tuyển thể thao trên trường. Thông tư cũng khuyến khích huy động các nguồn lực xã hội để phát triển phong trào thể thao học đường, góp phần xây dựng môi trường giáo dục lành mạnh và tích cực [16].

Quyết định số 1189/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ “*phê duyệt chiến lược*

phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2030, tầm nhìn 2045” với mục tiêu là xây dựng TDTT Việt Nam phát triển bền vững và chuyên nghiệp. Chiến lược xác định mục tiêu nâng cao sức khỏe, thể lực, tầm vóc và chất lượng cuộc sống của nhân dân, đồng thời mở rộng cơ hội tiếp cận các hoạt động thể dục, thể thao cho mọi đối tượng trong xã hội. Đến năm 2030, tỷ lệ người tập luyện TDTT thường xuyên phấn đấu đạt trên 45% dân số; trên 90% học sinh, sinh viên đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể. Chiến lược cũng chú trọng phát triển TDTT thành tích cao với mục tiêu duy trì vị trí trong nhóm dẫn đầu khu vực Đông Nam Á và từng bước nâng cao vị trí tại Asiad, Olympic và Paralympic [68].

Bên cạnh đó, hệ thống cơ sở vật chất, khoa học công nghệ và chuyển đổi số trong quản lý thể thao tiếp tục được quan tâm đầu tư theo hướng hiện đại hóa. Đồng thời, chiến lược cũng nhấn mạnh yêu cầu đẩy mạnh xã hội hóa, phát triển kinh tế thể thao và huy động các nguồn lực nhằm thúc đẩy sự phát triển toàn diện của ngành TDTT Việt Nam trong giai đoạn mới.

Trên cơ sở đó, các định hướng quản lý tiếp tục được cụ thể hóa thông qua kế hoạch số 1864/KH-BGDĐT ngày 22 tháng 10 năm 2025 của BGD&ĐT ban hành “kế hoạch thực hiện chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2030, tầm nhìn 2045 trong ngành Giáo dục”. Kế hoạch tập trung nâng cao chất lượng công tác GDTC và phát triển phong trào thể thao trường học theo hướng toàn diện, hiện đại và bền vững. Nội dung trọng tâm bao gồm đổi mới chương trình, phương pháp tổ chức giảng dạy môn GDTC; tăng cường hoạt động thể thao ngoại khóa, phát triển mô hình CLB thể thao và các hoạt động thi đấu trong học sinh, sinh viên. Đồng thời, lập kế hoạch đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị, ứng dụng khoa học công nghệ và chuyển đổi số trong quản lý, tổ chức hoạt động thể thao học đường. Công tác đào tạo, bồi dưỡng đội ngũ giáo viên GDTC và cán bộ quản lý cũng được xác định là nhiệm vụ quan trọng nhằm đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục. Bên cạnh đó, kế hoạch khuyến khích huy động các nguồn lực xã hội, tăng cường phối hợp giữa Nhà trường, gia đình và xã hội trong phát triển TDTT học đường, góp phần nâng cao sức khỏe, thể lực và phát triển toàn diện cho học sinh, sinh viên [17].

Có thể nhận thấy rằng, yêu cầu đặt ra đối với GDTC trong giai đoạn hiện nay không còn dừng lại ở việc hoàn thành nội dung chương trình học tập theo quy định mà hướng nhiều hơn tới việc hình thành môi trường vận động bền vững trong Nhà

trường, phát triển thói quen rèn luyện thân thể và nâng cao chất lượng đời sống thể chất cho sinh viên. Đây đồng thời cũng là căn cứ quan trọng cho việc xác định hướng tiếp cận của luận án, đặc biệt trong nghiên cứu các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động GDTC ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên trong điều kiện thực tiễn hiện nay.

Tóm lại, quan điểm, đường lối của Đảng và Nhà nước về TDDT trong trường học được thể hiện rõ và nhất quán trong các văn bản. Qua đó, công tác GDTC cho HSSV là một trong những nhiệm vụ quan trọng nhằm bồi dưỡng sức khỏe, tinh thần, trí tuệ... Những quan điểm, chính sách đó góp phần hình thành con người phát triển toàn diện, có sức khỏe, tri thức, đạo đức, ý thức kỷ luật và tinh thần tập thể; đồng thời tạo tiền đề quan trọng cho hoạt động học tập, sinh hoạt và rèn luyện của học sinh, sinh viên. Thông qua đó rèn luyện cho HSSV về đạo đức, ý thức kỷ luật và tinh thần tập thể nhằm đào tạo con người vững vàng bước vào cuộc sống đáp ứng yêu cầu phát triển của xã hội hiện đại.

1.1.3. Mục tiêu, nhiệm vụ của giáo dục thể chất trong các trường Đại học, Cao đẳng ở Việt Nam

Giáo dục thể chất không chỉ là một cấu phần quan trọng trong hệ thống giáo dục quốc dân mà còn là mục tiêu chiến lược của Đảng và Nhà nước trong việc xây dựng con người mới phát triển toàn diện. Về bản chất, đây là một quá trình sư phạm đặc thù, được tổ chức bài bản và có kế hoạch nhằm chuyển giao tri thức, kỹ năng vận động giữa các thế hệ. Thông qua vai trò chủ đạo của người thầy và các nguyên tắc giáo dục khoa học, GDTC góp phần hoàn thiện thể chất, bồi dưỡng nhân cách, nâng cao năng lực học tập và chuẩn bị nền tảng sức khỏe cho người học [5].

Cấu trúc của GDTC được hình thành bởi hai mặt gắn kết hữu cơ: Dạy học thực hành (hình thành kỹ năng, kỹ xảo) và phát triển các tố chất thể lực. Trong triết lý giáo dục hiện đại, GDTC không tồn tại biệt lập mà luôn giữ mối quan hệ tương hỗ chặt chẽ với đức dục, trí dục, mỹ dục và giáo dục lao động, tạo thành một chỉnh thể thống nhất để đào tạo nên những thế hệ trẻ vừa có trí tuệ minh mẫn, vừa có thể lực cường tráng, đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước [5].

Chương trình GDTC trong trường đại học được thiết kế như một quá trình giáo dục toàn diện, tập trung giải quyết ba nhóm nhiệm vụ chiến lược. Thứ nhất là nhiệm vụ giáo dục tư tưởng và nhân cách: Thông qua các hoạt động vận động để rèn luyện

tinh thần tập thể, ý thức kỷ luật, xây dựng lối sống tích cực và ý chí sẵn sàng phục vụ sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc. Thứ hai là nhiệm vụ trang bị tri thức và kỹ năng: Cung cấp hệ thống lý luận cơ bản về phương pháp tập luyện và kỹ thuật các môn thể thao phù hợp, từ đó bồi dưỡng năng lực tự rèn luyện và kỹ năng tổ chức, tuyên truyền hoạt động TDTT tại cơ sở cho sinh viên. Thứ ba là nhiệm vụ phát triển thể chất và sức khỏe: Tập trung củng cố nền tảng thể lực, giúp cơ thể phát triển hài hòa, đồng thời hình thành thói quen sinh hoạt lành mạnh để nâng cao hiệu quả học tập. Đặc biệt, chương trình còn chú trọng giáo dục thẩm mỹ và tạo điều kiện tối ưu để nâng cao trình độ chuyên môn cho nhóm sinh viên vận động viên, đảm bảo mọi đối tượng đều đạt được các chỉ tiêu thể lực quy định theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của lứa tuổi [5].

Trong xu thế hiện đại hóa và hội nhập quốc tế, nền giáo dục Việt Nam đang chuyển mình mạnh mẽ hướng tới tương lai, trong đó TDTT khẳng định vị thế là một bộ phận cấu thành không thể tách rời của hệ thống giáo dục quốc dân. Để hiện thực hóa mục tiêu giáo dục toàn diện "Đức - Trí - Thể - Mỹ", công tác TDTT Nhà trường cần được đặt vào vị trí xứng đáng, đóng vai trò là nền tảng để tăng cường thể chất, bảo vệ sức khỏe và hỗ trợ sự phát triển tâm sinh lý cho học sinh, sinh viên. Không chỉ dừng lại ở việc huấn luyện thể lực, GDTC còn có nhiệm vụ giúp người học làm chủ hệ thống tri thức cơ bản, thành thực kỹ năng và kỹ thuật thể thao, từ đó thấu hiểu sâu sắc mục đích, ý nghĩa và giá trị xã hội của TDTT trong đời sống hiện đại. Đầu tư đúng tầm cho GDTC chính là sự chuẩn bị tốt nhất về mặt con người, tạo ra những thế hệ trẻ không chỉ có trí tuệ minh mẫn mà còn dồi dào sức sống, đủ bản lĩnh để vươn ra thế giới [5].

Song hành với việc huấn luyện kỹ thuật, công tác GDTC phải trang bị cho người học hệ thống nguyên lý khoa học về rèn luyện thân thể và phương pháp tự tập luyện chủ động, giúp họ linh hoạt thích ứng với nhu cầu vận động và giải trí lành mạnh trong đời sống. Xét về yêu cầu sư phạm, đây là quá trình chuyển hóa các hoạt động thể chất thành các giá trị tinh thần cao đẹp: Từ lòng yêu nước, niềm hứng thú thể thao tự thân đến việc rèn luyện ý chí kiên cường, lòng dũng cảm và tư duy sáng tạo. Đặc biệt, môi trường thể thao còn là không gian lý tưởng để hình thành các chuẩn mực hành vi văn hóa, bồi dưỡng ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần đoàn kết hợp tác và tác phong năng động. Qua đó, GDTC góp phần quan trọng trong việc định hình mỹ cảm

thể thao và phong cách sống văn minh cho thế hệ trẻ, tạo tiền đề để các em trở thành những cá nhân có ích và phát triển hài hòa trong xã hội hiện đại [5].

1.2. Cơ sở lý luận về hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên

1.2.1. Một số khái niệm có liên quan đến vấn đề nghiên cứu

1.2.1.1. Khái niệm về giải pháp

Theo từ điển Tiếng Việt về mặt thuật ngữ, khái niệm “*giải pháp*” được định nghĩa là phương pháp luận nhằm giải quyết một vấn đề nảy sinh trong thực tiễn. Trong nghiên cứu khoa học, giải pháp được hiểu là hệ thống các cách thức hoặc công cụ mang tính chiến lược để tác động vào đối tượng nhằm đạt được mục tiêu đề ra. Mặc dù trong một số ngữ cảnh, “*giải pháp*” và “*biện pháp*” thường được sử dụng thay thế nhau, tuy nhiên giữa hai khái niệm này tồn tại sự khác biệt về cấp độ và phạm vi: “*Giải pháp*” mang tính bao quát, định hướng vĩ mô và xác định khung hành động tổng thể. “*Biện pháp*” tập trung vào tính thực thi, mang tính vi mô và cụ thể hóa các thao tác để giải quyết từng khía cạnh của vấn đề [44].

Xét trong mối quan hệ biện chứng, biện pháp đóng vai trò là công cụ thực thi hoặc là các thành tố cấu thành nên giải pháp. Nói cách khác, để hiện thực hóa một giải pháp mang tính chiến lược, cần triển khai đồng bộ các biện pháp cụ thể. Trong cách hiểu này đôi khi người ta cũng dùng thuật ngữ “*biện pháp*” để thay thế. Theo từ điển Tiếng Việt “*biện pháp là cách làm, cách giải quyết một vấn đề cụ thể*”. Tuy nhiên hai khái niệm này có thể dùng thay thế cho nhau trong thực tiễn, nhưng về bản chất, khái niệm “*giải pháp*” có nghĩa là nội dung rộng lớn hơn, có tính chất vĩ mô hơn so với “*biện pháp*” thường để chỉ cách thức giải quyết một công việc cụ thể nào đó. Theo nghĩa này, người ta còn xem biện pháp là cách thức, công cụ thực hiện giải pháp để thực hiện giải pháp đó [44].

Về mặt phương pháp luận, giải pháp quản lý là kết quả của quá trình tổng hợp và phân tích thực chứng các nhân tố ảnh hưởng đến tổ chức. Quá trình này đòi hỏi sự nhận diện rõ nét giữa nội lực (điểm mạnh, yếu) và ngoại lực (cơ hội, thách thức) dưới sự tác động của bối cảnh kinh tế - xã hội hiện đại. Ở tầm mức vĩ mô, các giải pháp được thiết lập nhằm hiện thực hóa hệ thống mục tiêu tổng thể, đảm bảo sự tương thích giữa thực tiễn đơn vị và định hướng phát triển chung của toàn ngành hoặc quốc gia.

Trong lĩnh vực giáo dục, các hiện tượng và quan hệ sự phạm đều vận hành dựa

trên những quy luật khách quan. Do đó, hệ thống giải pháp trong giáo dục thực chất là sự vận dụng các quy luật này vào thực tiễn quản lý và giảng dạy. Nhiệm vụ trọng tâm của các nhà khoa học và nhà quản lý là nghiên cứu, nhận diện các quy luật tất yếu nhằm đảm bảo hiệu quả của công tác giáo dục. Quá trình này đòi hỏi việc phân tích thực chứng nền giáo dục trong nước trong mối tương quan so sánh với các hệ thống giáo dục tiên tiến trên thế giới, từ đó khái quát hóa thành các giải pháp mang tính chiến lược, đảm bảo tính khoa học và sự tương thích với đặc thù văn hóa - xã hội tại Việt Nam [44].

Giải pháp thường được gắn liền với từ "đột phá" hoặc "then chốt" nhằm nhấn mạnh tầm quan trọng của giải pháp đó. Có thể hiểu "*giải pháp đột phá*" là giải pháp mở đường cho các giải pháp khác, còn "*giải pháp then chốt*" là giải pháp quan trọng, có tác dụng quan trọng đối với toàn bộ các vấn đề liên quan. Như trong các giải pháp Chiến lược phát triển giáo dục đến năm 2020, Thủ tướng chính phủ đã xác định giải pháp "*đổi mới quản lý giáo dục là giải pháp đột phá*", còn phát triển nhà giáo và cán bộ quản lý giáo dục là giải pháp then chốt" [65].

Trong luận án này sử dụng khái niệm giải pháp với ý nghĩa là cách thức để nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN. Như vậy khái niệm giải pháp mà đề tài sử dụng còn là một phương thức tổ chức thực hiện gồm có mục đích, nội dung, phương pháp triển khai, đơn vị phối hợp, cách đánh giá kết quả.

1.2.1.2. Khái niệm hiệu quả

Theo từ điển tiếng Việt "*Hiệu quả là kết quả như yêu cầu của việc làm mang lại*". "*Hiệu quả*" được định nghĩa là kết quả thực tế thu được so với các mục tiêu hoặc yêu cầu đã xác lập từ trước. Trong bối cảnh khoa học giáo dục, tính hiệu quả được quan niệm là chỉ số phản ánh mối tương quan biện chứng giữa các nguồn lực đầu vào (bao gồm nhân lực, vật lực, tài lực và thời gian) với các giá trị đầu ra đạt được sau một giai đoạn can thiệp nhất định, dưới những điều kiện thực tiễn cụ thể [44].

Do đó, việc đánh giá tính hiệu quả có thể được cụ thể hóa thông qua phương pháp định lượng. Quá trình này bao gồm việc thu thập, phân tích và xử lý các dữ liệu thực chứng về năng lực và trình độ của đối tượng nghiên cứu, nhằm đo lường mức độ tiệm cận so với các tiêu chí mục tiêu đã đề ra.

Trong lĩnh vực TDDT học đường, đánh giá hiệu quả GDTC và hoạt động thể

thao được xác lập như một quy trình hệ thống về thu thập và xử lý dữ liệu thu được trong quá trình nghiên cứu. Quá trình này đóng vai trò là cơ sở khoa học cho việc điều chỉnh các cách quản lý liên quan đến cấu trúc chương trình, mục tiêu đào tạo, phương pháp dạy học và các hoạt động hỗ trợ khác trong hệ thống giáo dục [59].

Về mặt phương pháp luận, đánh giá hiệu quả GDTC và hoạt động thể thao thực chất là quá trình đối chiếu, so sánh các giá trị thực đạt (kết quả đầu ra) với hệ tiêu chí mục tiêu đã xác lập. Trong đó, mục tiêu của công tác đánh giá luôn được đặt trong sự thống nhất biện chứng với mục tiêu tổng thể của quá trình giáo dục, đảm bảo tính nhất quán giữa định hướng chiến lược và kết quả thực thi thực tiễn [59].

Trên cơ sở các quan niệm về hiệu quả và đặc điểm của hoạt động TDDT ngoại khóa trong trường đại học, luận án xác định: Hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN là mức độ biến đổi tích cực đạt được sau quá trình tác động bằng các giải pháp tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa, thể hiện ở sự thay đổi về nhận thức, mức độ tham gia phong trào và trình độ thể lực của SV. Theo đó, hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa không được đánh giá bằng một chỉ báo riêng lẻ, mà thông qua hệ thống tiêu chí phản ánh ba nhóm nội dung: giáo dục thể chất, phát triển phong trào TDDT ngoại khóa và phát triển thể chất. Cách tiếp cận này phù hợp với đặc điểm của hoạt động TDDT ngoại khóa, bởi đây là hoạt động vừa mang tính giáo dục, vừa mang tính tổ chức phong trào, đồng thời hướng tới mục tiêu nâng cao thể lực và sức khỏe cho SV.

Về phương diện kỹ thuật, đánh giá hiệu quả TDDT trong trường học cần xác định các vấn đề như:

Khẳng định tính xác thực của mục tiêu GDTC và hoạt động Thể thao trường học.

Xác định mức độ đạt được của mục tiêu thể hiện trong sản phẩm giáo dục.

Khẳng định tính nhân quả giữa quá trình GDTC và hoạt động thể thao đối với sản phẩm được đào tạo, nói cách khác là chất lượng đầu ra của học sinh, SV.

Tính hiệu quả của hoạt động TDDT trong trường học còn thể hiện qua kết quả học tập và rèn luyện, đó là mức độ thành tích đạt được, xem xét mối quan hệ với công sức, thời gian bỏ ra với mục tiêu đã xác định. Như vậy, kết quả học tập, rèn luyện của HSSV là mức độ thực hiện những mục tiêu đã định trước. Với cách hiểu như vậy hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa là kết quả như yêu cầu của hoạt động TDDT ngoại

khóa mang lại. Hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho SV là sự thể hiện mối quan hệ chung nhất giữa đầu tư công sức cho hoạt động ngoại khóa bao gồm nhân lực, vật lực với kết quả đạt được sau một giai đoạn nhất định xét theo mục tiêu của hoạt động ngoại khóa trong những điều kiện cụ thể. Vì vậy việc đánh giá hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa có thể thực hiện một cách định lượng thông qua quá trình thu thập thông tin về phong trào tập luyện, về trình độ, khả năng thực hiện của đối tượng đối với mục tiêu đã đề ra [59].

Như vậy hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa được đánh giá qua phong trào tập luyện và được thể hiện thông qua số người tham gia tập luyện, số câu lạc bộ và đội tuyển, ngoài ra TDDT ngoại khóa là yếu tố cấu thành lên TDDT trường học chính vì thế khi đánh giá về trình độ của người tập nó còn được đánh giá thông qua kết quả học tập, kết quả thi đẳng cấp và kết quả rèn luyện thể lực của SV, đó là mức độ thành tích đạt được, học lực đạt được xem xét với mối quan hệ với công sức, thời gian bỏ ra với mục tiêu đã xác định. Để đánh giá hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa đối với SV trường ĐHTN, luận án đánh giá về hoạt động phong trào thông qua tính chuyên cần tập luyện, trình độ thể lực.

1.2.1.3. Khái niệm hiệu quả giáo dục thể chất

Hiệu quả GDTC là *“kết quả tổng hợp của tiến trình sư phạm, biểu hiện thông qua sự biến đổi về phẩm chất và năng lực của người học. Trọng tâm của chỉ số này là năng lực thể chất, được đối chiếu dựa trên mức độ tương thích với mục tiêu đào tạo đặc thù của từng cấp học, bậc học và định hướng nghề nghiệp cụ thể”*.

Bản chất của đánh giá hiệu quả GDTC là quá trình định lượng và định tính mức độ thực thi các mục tiêu dạy học trong thực tiễn Nhà trường. Đây là hoạt động phân tích dựa trên đối chiếu là các mục tiêu đã xác lập để xác định chỉ số phát triển, mức độ tiến bộ của HSSV cũng như giá trị thực tiễn của kế hoạch giáo dục đã triển khai. Theo tác giả Vũ Đức Văn mục tiêu cốt lõi của đánh giá hiệu quả là xác định chỉ số của chất lượng dạy học (tăng trưởng, ổn định hay suy giảm) và tính phù hợp của chương trình, từ đó làm rõ nguyên nhân và mức độ tác động [77].

Trong thực tiễn quản lý và nghiên cứu giáo dục, việc đánh giá hiệu quả công tác GDTC được triển khai thông qua hai phương thức tiếp cận chủ đạo, có thể vận dụng độc lập hoặc phối hợp đồng bộ:

Phương thức đánh giá gián tiếp: Tập trung vào việc thẩm định chất lượng của

các điều kiện đảm bảo. Phương thức này phân tích các nguồn lực như: Cơ sở vật chất, trang thiết bị dụng cụ, trình độ đội ngũ giảng dạy và tính khoa học của chương trình đào tạo. Đây là cách tiếp cận nhằm đánh giá năng lực vận hành và tiềm năng tạo ra chất lượng của hệ thống giáo dục.

Phương thức đánh giá trực tiếp (Đánh giá đầu ra): Tập trung vào việc đo lường mức độ đáp ứng các mục tiêu chuẩn đầu ra của người học. Phương thức này xem xét sự chuyển biến của HSSV trên các bình diện cốt lõi:

Về nhận thức: Hệ thống kiến thức lý thuyết về GDTC và sức khỏe.

Về năng lực: Trọng tâm là các kỹ năng vận động cơ bản và các chỉ số nhân trắc học phản ánh năng lực thể chất.

Về thái độ: Sự thay đổi trong tâm lý, ý chí và mức độ tự giác tham gia các hoạt động thể chất.

Sự kết hợp giữa hai phương thức đánh giá này cho phép các nhà quản lý có cái nhìn toàn diện: vừa kiểm soát được tiến trình thực hiện (gián tiếp), vừa xác định được giá trị thực tế mà quá trình giáo dục mang lại cho đối tượng thụ hưởng (trực tiếp) [77].

1.2.1.4. Khái niệm Hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa

Hoạt động TDTT ngoại khóa là “*hoạt động TDTT tự nguyện có tổ chức được tiến hành ngoài giờ chính khóa, phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và sức khỏe của HSSV*”. Đặc trưng của loại hình này là tính đa dạng trong nội dung và phương thức triển khai, bao gồm: Tập luyện tại CLB, huấn luyện đội tuyển, các giải đấu phong trào và hoạt động thể dục giữa giờ. Nội dung ngoại khóa được thiết kế linh hoạt nhằm tương thích với nhu cầu, sở thích, đặc điểm giới tính, lứa tuổi và tình trạng sức khỏe của HSSV [11].

Trong giáo dục, hoạt động ngoại khóa cùng với chương trình nội khóa cấu thành một chỉnh thể sư phạm thống nhất. Đối với bậc đại học, đây là thành tố hữu cơ không thể tách rời nhằm hiện thực hóa các mục tiêu đào tạo. Vai trò của TDTT ngoại khóa được thể hiện qua các bình diện:

Phát triển nhân cách: Thúc đẩy sự phát triển toàn diện về “Đức - Trí - Thể - Mỹ” hình thành lối sống lành mạnh và chế độ sinh hoạt khoa học.

Tối ưu hóa năng lực thể chất: Bên cạnh việc đáp ứng nhu cầu vui chơi, giải trí lành mạnh cho học sinh, công tác TDTT học đường còn đóng vai trò chiến lược trong

việc nhận diện, tuyển chọn và bồi dưỡng những hạt nhân năng khiếu, tạo nguồn lực tài năng trẻ cho nền thể thao nước nhà.

Cân bằng tâm lý: Loại bỏ các biểu hiện tiêu cực trong lối sống của HSSV, tạo nếp sống vận động sôi nổi và lạc quan.

Về mặt phương pháp luận, các buổi tập ngoại khóa thường có cấu trúc linh hoạt và nội dung tập trung hơn so với giờ chính khóa. Điều này đòi hỏi người học phải có ý thức tự giác và tinh thần độc lập sáng tạo cao. Nhiệm vụ trọng tâm là “củng cố, hoàn thiện các kỹ năng đã tiếp thu từ giờ nội khóa, đồng thời phát triển các nội dung tự chọn theo hứng thú cá nhân”. Về mặt hình thức tổ chức: Bao gồm tập luyện có hướng dẫn (bởi giảng viên hoặc hướng dẫn viên) và tự tập luyện tự do. Các nội dung phổ biến gồm: Thể dục buổi sáng, thể dục vệ sinh chống mệt mỏi, hoạt động câu lạc bộ và phong trào tự rèn luyện thân thể [11], [22].

Ngoài ra trong hoạt động TDDT nội khóa và ngoại khóa tồn tại mối quan hệ tương hỗ và tác động qua lại mật thiết: Thể hiện tính kế thừa “ngoại khóa là môi trường thực chứng để củng cố và nâng cao hiệu quả của giờ học nội khóa”. Tính phát triển “hoạt động ngoại khóa cung cấp thời lượng vận động bổ sung, giúp duy trì năng lực hoạt động thể lực và nâng cao thành tích thể thao chuyên sâu. Tính tổng thể “việc phối hợp đồng bộ hai hình thức này là điều kiện tiên quyết để tối ưu hóa chỉ số nhân trắc học, cải thiện thẩm mỹ thân thể và nâng cao hiệu suất học tập của HSSV” [11].

1.2.1.5. Khái niệm về thể chất

Tác giả Đồng Văn Triệu, Trương Anh Tuấn (2015), trong “*Giáo trình lý luận và phương pháp Huấn luyện Thể thao*” cho rằng thể chất được hiểu là “một tập hợp các đặc điểm hình thái và chức năng của cơ thể con người, được hình thành và phát triển trong quá trình phát triển cá nhân theo những quy luật sinh học nhất định”. Thể chất chịu ảnh hưởng đồng thời của các yếu tố di truyền và điều kiện môi trường sống [59].

Tác giả Nguyễn Toán và Phạm Danh Tồn, trong “*Lý luận và phương pháp GDTC*” đã xác định rằng: “thể chất bao gồm ba nội dung chính là thể hình, khả năng chức năng và năng lực thích ứng”. Thể hình phản ánh cấu trúc hình thái của cơ thể, trong khi năng lực thể chất biểu hiện ở chức năng của các hệ cơ quan, đặc biệt là quá trình hoạt động của hệ cơ - xương. Năng lực thể chất bao gồm các tố chất vận động cơ bản như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo và sự mềm dẻo. Bên cạnh đó, năng

lực thích ứng thể hiện khả năng của cơ thể trong việc đáp ứng với các tác động từ môi trường bên ngoài, bao gồm cả khả năng kháng bệnh [69].

1.2.1.6. Khái niệm về giáo dục thể chất

Giáo dục thể chất là “một hình thức tổ chức hoạt động tập luyện thể thao có tính định hướng trong xã hội, được thực hiện thông qua một quá trình sư phạm có tổ chức nhằm truyền đạt và tiếp nhận các giá trị của TDTT trong hệ thống giáo dục, đặc biệt trong môi trường học đường”. Về bản chất, GDTC là một loại hình giáo dục mà nội dung trọng tâm là giảng dạy các động tác vận động và phát triển có mục đích các tố chất thể lực của con người [69].

Trong Nhà trường, GDTC được triển khai dưới hai hình thức chủ yếu: GDTC nội khóa và hoạt động thể thao ngoại khóa.

1.2.1.7. Khái niệm về thể lực

Thể lực, hay còn gọi là tố chất thể lực hoặc tố chất thân thể, là “năng lực vận động của con người, được biểu hiện thông qua các hoạt động thể chất, lao động và sinh hoạt hàng ngày”. Thể lực gồm hai loại chính: Thể lực chung, đáp ứng các hoạt động vận động thông thường, và thể lực chuyên môn phù hợp với yêu cầu của từng môn thể thao cụ thể. Ngoài ra, trong một số trường hợp, khái niệm thể lực có thể được mở rộng để bao hàm cả các đặc điểm hình thái bên ngoài như chiều cao, cân nặng, chu vi và kích thước cơ thể [59].

Theo sinh lý học vận động, thể lực được cấu thành từ năm tố chất vận động cơ bản: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự mềm dẻo và sự khéo léo.

Các tố chất thể lực cơ bản:

Sức nhanh: Nguyễn Toán và Phạm Danh Tồn cho rằng sức nhanh là tổ hợp các đặc điểm chức năng liên quan đến tốc độ thực hiện động tác và thời gian phản ứng vận động [59].

Sức mạnh: Sức mạnh là “khả năng của cơ thể trong việc khắc phục hoặc chống lại lực cản thông qua sự nỗ lực của hệ cơ” [59].

Sức bền: Được định nghĩa là “khả năng thực hiện một hoạt động vận động với cường độ xác định trong khoảng thời gian dài mà cơ thể có thể chịu đựng được”.

Khéo léo: đây là “khả năng thực hiện chính xác và hiệu quả một hoạt động vận động cụ thể, phù hợp với yêu cầu của bài tập”.

Mềm dẻo: Mềm dẻo là “khả năng thực hiện các bài tập với biên độ lớn, đòi

hỏi sự tham gia của nhiều nhóm cơ, khớp và dây chằng với độ đàn hồi cao” [59].

1.2.2. Mục đích, vị trí, vai trò, ý nghĩa của hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa

1.2.2.1. Mục đích của hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa

Hoạt động TDDT ngoại khóa đóng vai trò then chốt trong tiến trình giáo dục toàn diện cho người học. Phạm vi truyền thụ không những bao gồm nhiều lĩnh vực tri thức chuyên môn, mà còn góp phần hiện thực hóa mục tiêu đào tạo thể hệ con người thể hệ mới: Có thể lực, phẩm chất đạo đức vững vàng và năng lực thích ứng cao với yêu cầu của thời kỳ CNH - HĐH. Việc tham gia thường xuyên vào các hoạt động TDDT ngoại khóa không chỉ cải thiện trạng thái tâm lý mà còn là môi trường lý tưởng để rèn luyện kỷ luật, đạo đức nghề nghiệp và hoàn thiện nhân cách cho người học.[11]

Các hoạt động TDDT trong trường học đều có mục tiêu chủ yếu là “*đào tạo con người phát triển toàn diện*”, một lớp người lao động mới đáp ứng nhu cầu phát triển của đất nước trong thời kỳ CNH - HĐH đất nước. Hoạt động ngoại khóa tạo điều kiện cho người học tâm lý thoải mái, có cơ hội nâng cao thể chất và trau dồi tri thức, phẩm chất đạo đức nghề nghiệp, nhân cách, khả năng cảm thụ cuộc sống, yêu công việc, gần gũi với mọi người, tạo không khí ấm cúng thân thiện, nâng cao nhận thức pháp luật, đẩy lùi tệ nạn xã hội.[11]

“*Thể dục thể thao ngoại khóa là giải pháp tối ưu để đa dạng hóa đời sống văn hóa tinh thần trong môi trường học đường, tạo không gian vui chơi bổ ích và xây dựng lối sống tích cực cho người học*”. Con người sinh ra và lớn lên đều mong muốn được học tập, giao lưu nâng cao đời sống văn hóa tinh thần. Đó cũng là nhu cầu tối thiểu, khách quan của mỗi người. Những yêu cầu đó có thể được giải quyết thông qua các hoạt động ngoại khóa phong phú cả nội dung, hình thức, không cứng nhắc gò bó cho nên SV cảm thấy cuộc sống học tập càng có ý nghĩa hơn và như vậy có lợi cho việc nâng cao hiệu quả quá trình dạy học. Một lợi ích khác cho thấy thông qua các hoạt động ngoại khóa sẽ động viên có chung sở thích tham gia hoạt động TDDT quần chúng cũng như củng cố hoạt động chính khóa.

Hoạt động TDDT ngoại khóa là sự bổ sung tất yếu của giờ học chính khóa: Quá trình đào tạo và bồi dưỡng nhân tài trong Nhà trường các cấp tiến hành trên lớp (giờ chính khóa) là con đường chủ yếu. Tuy nhiên về chương trình, yêu cầu phục vụ giờ giảng chưa ổn định, chưa đồng nhất, chưa nói đến cơ sở vật chất, đội ngũ cán bộ

giáo viên còn yếu, thiếu, không đáp ứng nhu cầu đổi mới, sáng tạo chương trình, nội dung ở tất cả các giờ chính khóa. Thực tế cho thấy tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa là một đòi hỏi khách quan, tất yếu góp phần làm hạn chế khó khăn, bất cập trong giáo dục. Hay nói cách khác chỉ có hoạt động ngoại khóa mới có điều kiện sửa chữa sai lầm trong quá trình tập luyện, có thời gian bổ sung hoàn thiện kỹ xảo vận động và nâng cao phát hiện bồi dưỡng nhân tài [58].

Hoạt động TDDT ngoại khóa giúp phát hiện và bồi dưỡng nhân tài:

Thời gian, nội dung chương trình trong giờ chính khóa thực hiện theo quy chế chuyên môn, giải quyết nhiệm vụ cụ thể của mỗi môn học, nên không có đủ điều kiện phát hiện bồi dưỡng cho SV. Quá trình hoạt động ngoại khóa trong trường học giúp các thầy cô giáo phát hiện và bồi dưỡng những nhân tài về TDDT. Ngoài ra thông qua hoạt động ngoại khóa sẽ giúp cho SV có thói quen tập luyện TDDT hàng ngày. Đó là thói quen tốt, là cơ sở hình thành phản xạ có điều kiện có cơ hội cho cuộc sống, cho sức khỏe của người tập [11], [58].

1.2.2.2. Vị trí của hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa

Hoạt động TDDT ngoại khóa giữ vị trí “cầu nối quan trọng giữa kiến thức lý thuyết và thực tiễn vận động. Nếu giờ học chính khóa đóng vai trò cung cấp nền tảng kỹ thuật căn bản, thì hoạt động ngoại khóa chính là không gian để người học tự nguyện rèn luyện, ứng dụng và nâng cao năng lực thể chất. Đây là bộ phận cấu thành không thể tách rời của quá trình giáo dục toàn diện, góp phần trực tiếp vào việc hình thành lối sống lành mạnh và bản lĩnh cho thế hệ trẻ trong thời kỳ mới” [11].

Trong tổng thể cấu trúc thể thao học đường, hoạt động TDDT ngoại khóa giữ một vị trí đặc biệt quan trọng, là một “bộ phận không thể thiếu của GDTC trong trường học”. Hoạt động này cùng với GDTC nội khóa hợp thành hệ thống GDTC toàn diện, giúp thực hiện đầy đủ mục tiêu và nhiệm vụ giáo dục toàn diện cho HSSV. Sự thiếu vắng của TDDT ngoại khóa sẽ dẫn đến sự thiếu hụt trong việc hoàn thiện thể thao học đường cũng như trong công tác giáo dục nhân cách, thể lực và kỹ năng sống cho thế hệ trẻ.

Trong cấu trúc thể thao học đường, hoạt động TDDT ngoại khóa không chỉ là sự tiếp nối mà còn là “mảnh ghép” sống còn, giữ vị trí đặc biệt quan trọng như một bộ phận không thể thiếu của GDTC. Nếu các giờ học nội khóa đóng vai trò cung cấp nền tảng kỹ thuật cơ bản, thì hoạt động ngoại khóa chính là môi trường thực hành tự

nguyện, giúp HSSV củng cố kỹ năng và phát triển thể chất một cách tối ưu. Sự kết hợp giữa nội khóa và ngoại khóa tạo nên một hệ thống giáo dục toàn diện, đáp ứng đầy đủ mục tiêu đào tạo thể hệ trẻ không chỉ giỏi kiến thức mà còn dồi dào sức khỏe [22].

Thông qua việc tham gia các câu lạc bộ hay giải đấu, HSSV không chỉ được cải thiện các chỉ số về hình thái, chức năng cơ thể mà còn được tôi luyện bản lĩnh, tinh thần đồng đội và kỹ năng giải quyết vấn đề. Ngược lại, sự thiếu vắng của TDTT ngoại khóa sẽ tạo ra một lỗ hổng lớn trong việc hoàn thiện cấu trúc thể thao trường học, dẫn đến sự thiếu hụt nghiêm trọng trong công tác giáo dục nhân cách và kỹ năng sống. Thiếu đi không gian vận động tự do, người học dễ rơi vào lối sống thụ động, làm giảm khả năng đề kháng trước các áp lực tâm lý và bệnh lý học đường. Do đó, việc đẩy mạnh các hoạt động ngoại khóa chính là chìa khóa để hiện thực hóa mục tiêu giáo dục con người phát triển hài hòa, tạo nền tảng vững chắc cho nguồn nhân lực tương lai của đất nước [71].

1.2.2.3. Vai trò của hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa

Trong hệ thống GDTC, hoạt động ngoại khóa không chỉ là công cụ tối ưu để phát triển thể chất mà còn là phương thức giáo dục phẩm chất toàn diện cho sinh viên. Thông qua môi trường tự nguyện và đa dạng của các loại hình tập luyện, giáo viên có thể sớm phát hiện những cá nhân có tố chất đặc biệt để định hướng đào tạo chuyên sâu. Ngoài ra, việc duy trì thói quen vận động thường xuyên còn đóng vai trò đặc biệt quan trọng, giúp người học hình thành nếp sống khoa học, tránh xa các tác động tiêu cực từ môi trường bên ngoài [11].

Hoạt động TDTT ngoại khóa có vai trò đặc biệt trong việc nâng cao sức khỏe, thể lực, đồng thời giáo dục phẩm chất ý chí và nhân cách cho HSSV. Đây là môi trường thuận lợi để phát hiện, bồi dưỡng tài năng thể thao cho đất nước, góp phần xây dựng nguồn lực thể thao kế cận. Về mặt cộng đồng, hoạt động này góp phần định hướng thể hệ trẻ tham gia các hoạt động thể thao lành mạnh, tránh xa các tệ nạn xã hội [11].

Việc tổ chức TDTT ngoại khóa là một giải pháp tích cực nhằm khuyến khích và duy trì thói quen rèn luyện thể chất một cách tự giác, thường xuyên ở HSSV. Tuy nhiên, để hoạt động này phát huy hiệu quả, công tác tổ chức cần tuân thủ các nguyên tắc cơ bản như: Phù hợp với chủ trương, đường lối của Đảng, pháp luật của Nhà nước;

phù hợp với điều kiện thực tiễn của từng địa phương, từng cơ sở giáo dục; đảm bảo tính tiết kiệm, tránh hình thức và lãng phí. Quan trọng hơn, người tham gia cần xuất phát từ sự tự nguyện, phù hợp với sở thích nguyện vọng, độ tuổi, giới tính và thể trạng cá nhân. Để gia tăng giá trị giáo dục, công tác TDDT ngoại khóa cần được xây dựng theo lộ trình mang tính chiến lược, tránh sự rời rạc trong tổ chức. Việc tích hợp linh hoạt các hoạt động vận động vào những chương trình ngoại khóa trọng điểm của Nhà trường sẽ tạo ra sức mạnh cộng hưởng, giúp chuyển hóa các giá trị thể chất thành phẩm chất đạo đức và kỹ năng sống cho sinh viên [42].

1.2.2.4. Ý nghĩa của hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa

Kết quả nghiên cứu tại nhiều quốc gia phát triển cho thấy, việc HSSV tham gia hoạt động TDDT ít nhất một giờ mỗi ngày là cần thiết để đáp ứng nhu cầu vận động, phát triển thể chất. Trong bối cảnh thời lượng GDTC chính khóa còn hạn chế, hoạt động TDDT ngoại khóa được xem là giải pháp tối ưu nhằm mở rộng và làm phong phú hơn nội dung GDTC trong Nhà trường.

Các hoạt động TDDT ngoại khóa giúp HSSV hình thành nhịp độ học tập và sinh hoạt hợp lý, hỗ trợ quá trình phát triển hài hòa giữa thể chất và tinh thần. Đồng thời, thông qua các hoạt động này, HSSV được rèn luyện tác phong, kỷ luật, tính tổ chức, kỹ năng giao tiếp và hành vi văn minh trong cộng đồng. Hoạt động TDDT ngoại khóa cũng là môi trường lý tưởng để nuôi dưỡng và phát triển niềm đam mê thể thao, hình thành nhân cách tích cực và nâng cao năng lực thẩm mỹ trong thể thao cho HSSV. Đặc biệt, đây còn là môi trường thuận lợi để đào tạo và bồi dưỡng đội ngũ cán bộ TDDT nòng cốt, có nhiệm vụ phát hiện, bồi dưỡng nhân tài cho nền TDDT nước nhà [11],[42].

1.2.2.5. Mô hình câu lạc bộ thể thao sinh viên trong các trường đại học chuyên nghiệp

Câu lạc bộ (CLB) thể thao là một tổ chức xã hội tự nguyện, tập hợp những người có cùng sở thích, đam mê đối với một hoặc nhiều môn thể thao nhằm mục đích tập luyện, biểu diễn, thi đấu và nâng cao sức khỏe [28].

Trong môi trường đại học, CLB thể thao sinh viên là một dạng tổ chức được Nhà trường công nhận, bảo trợ nhưng do sinh viên tự quản lý, đóng vai trò là sân chơi ngoại khóa để phát triển toàn diện cả về thể chất lẫn kỹ năng xã hội.

Để xây dựng một mô hình CLB thể thao sinh viên xuất sắc và có sức lan tỏa, chúng ta cần thiết lập một hệ sinh thái bán tự trị vững chắc. Mô hình này vận hành dưới cấu trúc: Ban Giám hiệu và Đoàn Thanh niên định hướng vĩ mô; Bộ môn GDTC bảo trợ chuyên môn; và Ban chủ nhiệm sinh viên trực tiếp quản lý, điều hành. Điểm cốt lõi của mô hình là cơ chế tự quản linh hoạt, kết hợp giữa rèn luyện thể chất hằng ngày và tổ chức các sự kiện thể thao lớn, chia thành các phân ban chuyên trách như Ban Chuyên môn, Ban Truyền thông - Sự kiện, và Ban Đối ngoại [28].

Về đặc điểm, mô hình mang đậm tính tri thức, sáng tạo và độ nhạy bén xu hướng cực cao của giới trẻ. CLB không chỉ đơn thuần là nơi tập luyện các bộ môn truyền thống như bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền, mà còn là nơi tiên phong cập nhật các trào lưu mới như pickleball, dance thể thao, hay e-sports. Khác với các CLB chuyên nghiệp, tính đại chúng và tinh thần gắn kết cộng đồng tại đây được đặt lên hàng đầu. CLB đóng vai trò như một "giảng đường thứ hai", nơi lồng ghép việc nâng cao thể lực với giáo dục nhân cách, rèn luyện kỹ năng mềm như kỹ năng lãnh đạo, làm việc nhóm, và xử lý khủng hoảng truyền thông cho sinh viên [28].

Về thuận lợi, mô hình sở hữu một "mỏ neo" vững chắc là nguồn nhân lực trẻ tuổi, giàu năng lượng và có tư duy đổi mới. Sinh viên ngày nay rất am hiểu công nghệ, giúp CLB dễ dàng xây dựng các kênh truyền thông Tiktok, Facebook bài bản để tự quảng bá hình ảnh. Bên cạnh đó, hệ thống cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường như nhà thi đấu, sân bãi, phòng gym luôn là điểm tựa hậu cần kiên cố giúp giảm thiểu tối đa chi phí vận hành. Sự đồng hành, khuyến khích bằng cơ chế từ phía Nhà trường (như cộng điểm rèn luyện, ưu tiên học bổng) cũng là đòn bẩy tâm lý cực lớn thu hút đông đảo sinh viên tham gia [28].

Tuy nhiên, mô hình luôn phải đối mặt với những khó khăn mang tính hệ thống. Trở ngại lớn nhất là thời gian tham gia quá ngắn (chỉ từ 3 đến 4 năm), dẫn đến sự biến động nhân sự liên tục; khi các thành viên chủ chốt tốt nghiệp, CLB thường rơi vào khoảng trống hụt hẫng về năng lực quản lý và tính kế thừa. Vấn đề tài chính cũng là một bài toán đau đầu khi nguồn quỹ chủ yếu đến từ sự đóng góp hạn hẹp của sinh viên, trong khi việc chuyên nghiệp hóa giải đấu lại đòi hỏi kinh phí lớn mà năng lực gọi vốn từ doanh nghiệp của sinh viên còn non nớt. Ngoài ra, áp lực học tập, thi cử và đi làm thêm theo mùa vụ luôn là tác nhân gây xáo trộn sỹ số và tính duy trì đều đặn của các buổi sinh hoạt [28].

Nhìn về tương lai, định hướng hoạt động của mô hình CLB thể thao sinh viên cần tập trung đột phá vào bốn giải pháp chiến lược. *Trước hết*, phải "thể chế hóa" quy trình chuyển giao thể hệ bằng cách lập các quỹ tài liệu quản trị, tổ chức các khóa kỹ năng quản lý CLB bắt buộc cho thành viên tiềm năng. *Thứ hai*, đẩy mạnh chiến lược "xã hội hóa thể thao học đường", biến CLB thành một thương hiệu có sức hút để chủ động ký kết hợp tác dài hạn với các nhãn hàng thể thao, nước uống vận động, từ đó tự chủ về mặt kinh phí. *Thứ ba*, đa dạng hóa hình thức hoạt động bằng cách chuyển đổi từ các buổi tập nội bộ sang mô hình giải đấu mở rộng, liên trường, liên vùng để kích thích tinh thần cọ xát đỉnh cao. *Cuối cùng*, cần gắn kết chặt chẽ hoạt động thể thao với các phong trào thi đua lớn như "Sinh viên 5 tốt", biến CLB thành cái nôi chuyển hóa những sinh viên phong trào trở thành những hạt nhân thể thao ưu tú, sẵn sàng cung cấp nguồn vận động viên chất lượng cho các giải đấu quốc gia [28].

1.2.3. Đặc điểm hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa

Hoạt động TDDT ngoại khóa trong các cơ sở giáo dục đại học có tính chất đa dạng và phong phú, bao gồm nhiều hình thức như: Rèn luyện thể thao trong giờ giải lao, huấn luyện các đội tuyển thể thao, tập luyện tại các câu lạc bộ TDDT, thi đấu giao hữu hoặc thi đấu chính thức trong và ngoài trường. Các hoạt động này được tổ chức linh hoạt, đáp ứng nhu cầu và điều kiện học tập, sinh hoạt đa dạng của sinh viên.

Có thể khái quát một số đặc điểm nổi bật của hoạt động TDDT ngoại khóa như sau:

Thứ nhất, hoạt động TDDT ngoại khóa đặc trưng bởi tính đa dạng trong hình thức tổ chức và sự linh hoạt trong phương thức triển khai. Về quy mô, loại hình này cho phép vận hành linh hoạt từ cấp độ hệ thống (toàn trường, toàn khoa) đến các đơn vị nhỏ lẻ như nhóm sở thích hoặc cá nhân tự rèn luyện. Đặc biệt, ưu thế cốt lõi của TDDT ngoại khóa nằm ở khả năng phi cấu trúc về thời gian; các hoạt động không bị ràng buộc bởi thời khóa biểu hành chính mà được điều tiết dựa trên sự tương thích giữa điều kiện hạ tầng và nhu cầu vận động nội tại của HSSV. Chính cơ chế thích ứng cao đối với lịch trình sinh hoạt cá nhân đã góp phần giảm thiểu rào cản tham gia, đồng thời tối ưu hóa khả năng tiếp cận và thúc đẩy tính tự giác trong việc duy trì hành vi vận động của người học [11], [58].

Thứ hai, nội dung hoạt động TDDT ngoại khóa phong phú và vượt ra ngoài phạm vi quy định trong chương trình GDTC chính khóa. Không bị bó buộc bởi khung

chương trình cụ thể, hoạt động ngoại khóa cho phép tổ chức nhiều nội dung đa dạng, sáng tạo, từ các môn thể thao truyền thống đến hiện đại, từ các hoạt động tập thể đến cá nhân, từ hoạt động vui chơi giải trí đến thi đấu chuyên sâu. Chính sự mở rộng nội dung này đã góp phần làm phong phú đời sống thể thao trong Nhà trường [22].

Thứ ba, hoạt động TDDT ngoại khóa thu hút sự tham gia rộng rãi không chỉ của sinh viên mà còn của nhiều lực lượng khác như giảng viên, cán bộ phụ trách công tác TDDT, cán bộ Đoàn – Hội – Đội, và các tổ chức công đoàn trong Nhà trường. Sự tham gia của nhiều đối tượng tạo nên sức mạnh tổng hợp, góp phần nâng cao chất lượng tổ chức và lan tỏa hiệu ứng tích cực trong cộng đồng học đường [22].

Thứ tư, trong quá trình tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa, giảng viên đóng vai trò chủ đạo với tư cách là người tư vấn, hướng dẫn và tổ chức, trong khi sinh viên là chủ thể trung tâm của hoạt động. Mô hình tổ chức này tạo điều kiện thuận lợi để sinh viên phát huy tính chủ động, sáng tạo, từ đó nâng cao năng lực tự tổ chức, tinh thần tích cực trong rèn luyện thể chất, hình thành thái độ yêu thích TDDT, đồng thời bồi dưỡng nhiều phẩm chất quan trọng như tinh thần đồng đội, sự kiên trì, tự tin và kỷ luật [11].

Thứ năm, hoạt động TDDT ngoại khóa có đặc điểm kết hợp giữa tính phổ cập và tính nâng cao. Đối với đa số sinh viên, hoạt động này mang tính phổ cập, hướng đến mục tiêu rèn luyện thể lực, cải thiện sức khỏe và điều tiết tâm lý. Tuy nhiên, đối với các sinh viên có năng khiếu thể thao hoặc thuộc các đội tuyển thể thao, hoạt động ngoại khóa còn mang tính chuyên sâu, góp phần nâng cao thành tích cá nhân và phát triển tài năng thể thao. Ngoài ra, hoạt động TDDT ngoại khóa có tính bổ sung cho giờ học chính khóa, giúp khắc phục những giới hạn về thời lượng và nội dung của GDTC chính thức, đồng thời đóng vai trò độc lập như một kênh GDTC song song, không đơn thuần là phần kéo dài của thể thao nội khóa hay “giảng đường thứ hai” của môn học này [11].

Từ những đặc điểm nêu trên có thể thấy rằng, hoạt động TDDT ngoại khóa giữ vai trò đặc biệt trong việc hoàn thiện hệ thống GDTC trong Nhà trường. Nó không chỉ hỗ trợ, bổ sung mà còn tạo lập một không gian giáo dục linh hoạt, năng động, góp phần xây dựng môi trường học đường lành mạnh, tích cực, phát triển toàn diện thể chất, tinh thần và phẩm chất cho sinh viên [11].

1.3. Một số yếu tố đảm bảo cho công tác tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa

Hoạt động TDDT ngoại khóa được xác định là một thành tố quan trọng trong việc tối ưu hóa trạng thái thể chất và tâm lý cho sinh viên sau quá trình hoạt động học tập. Xét dưới góc độ giáo dục học, các hoạt động này không chỉ đóng vai trò là phương thức tái tạo sức lao động mà còn là nhân tố thúc đẩy việc hình thành lối sống lành mạnh, tạo động lực nội tại và nâng cao hiệu quả trong học tập, nghiên cứu khoa học. Sự phát triển của phong trào TDDT ngoại khóa trong hệ thống giáo dục đại học là kết quả của quá trình tương tác giữa nhiều yếu tố [11]. Trong đó, các nhóm yếu tố đảm bảo cho công tác tổ chức hoạt động TDDT bao gồm:

1.3.1. Yếu tố con người

Trong hoạt động TDDT ngoại khóa tại các trường đại học, khái niệm “cán bộ” không chỉ giới hạn ở người tham gia giảng dạy mà còn bao gồm cả đội ngũ quản lý, hướng dẫn viên, tài năng thể thao và chính các em sinh viên – những người có năng khiếu nổi trội có thể trực tiếp tham gia vào quá trình tổ chức và phát triển phong trào. Yếu tố con người – đặc biệt là thầy – là nền tảng cốt lõi quyết định chất lượng giáo dục. Dân gian cũng có câu “Không thầy đố mày làm nên”, cho thấy vai trò của người thầy là yếu tố hàng đầu trong quá trình dạy học [11].

Theo tác giả Lê Đức Luận, “yếu tố con người” được xác định là yếu tố quyết định hàng đầu, có tác động trực tiếp đến chất lượng và hiệu quả của quá trình đào tạo trong hệ thống giáo dục quốc dân. Khái niệm nhân tố con người ở đây được hiểu theo cấu trúc hệ thống, bao gồm đội ngũ giảng dạy và đội ngũ cán bộ quản lý [41].

Về mặt phương pháp luận, tác giả nhấn mạnh rằng trong điều kiện các nguồn lực nền tảng như đội ngũ sư phạm trình độ cao, chương trình đào tạo chuẩn hóa, hệ thống học liệu đầy đủ và động lực học tập của người học đã được thiết lập, thì năng lực quản lý chính là nhân tố quyết định sự thành công của tổ chức. Vai trò của nhà quản lý không chỉ dừng lại ở việc điều hành mà còn nằm ở khả năng tối ưu hóa các mối quan hệ sư phạm cốt lõi. Trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay, việc giải quyết bài toán chất lượng đòi hỏi đội ngũ quản lý phải hội đủ năng lực chuyên môn, kỹ năng điều hành và trách nhiệm nghề nghiệp nhằm vận hành hệ thống một cách hiệu quả nhất [41].

Theo Ngô Thị Thanh Quý “năng lực và đạo đức nghề nghiệp của đội ngũ giáo

viên là nhân tố quyết định đến chất lượng và hiệu quả của tiến trình đổi mới giáo dục. Trong bối cảnh hiện nay, vai trò của người thầy không còn giới hạn ở việc truyền thụ tri thức đơn thuần mà chuyển dịch mạnh mẽ sang vai trò là người định hướng và tạo động lực [52].

Về mặt lý luận dạy học, một nhà sư phạm ưu tú không đặt mục tiêu cung cấp toàn bộ kho tàng tri thức mà tập trung vào việc thiết lập động cơ học tập nội tại cho người học. Nhiệm vụ cốt lõi của giáo viên là kích hoạt sự say mê, tinh thần tự giác và khát vọng khám phá tri thức ở học sinh. Thông qua việc khơi dậy thói quen tự học và kỹ năng nghiên cứu độc lập, giáo viên giúp học sinh hình thành năng lực học tập suốt đời. Điều này đòi hỏi người dạy phải hội đủ các phẩm chất về trách nhiệm, tâm huyết và sự đổi mới không ngừng trong phương pháp tiếp cận để tối ưu hóa tiềm năng của người học [52].

Trong lịch sử giáo dục, khi hệ thống dữ liệu khoa học còn hạn chế, mô hình dạy học truyền thống chủ yếu dựa trên phương thức truyền thụ tri thức một chiều (thuyết trình, độc thoại). Tại giai đoạn này, hoạt động dạy tập trung vào việc cung cấp thông tin, trong khi hoạt động học dừng lại ở mức độ ghi nhớ thụ động. Do đó, người học rơi vào trạng thái phụ thuộc hoàn toàn vào nguồn tri thức duy nhất từ phía giáo viên [52].

Tuy nhiên, giáo dục hiện đại đã chứng kiến sự chuyển dịch mang tính bước ngoặt về mục tiêu đào tạo: Từ việc cung cấp khối lượng kiến thức sẵn có sang việc hình thành năng lực tự học và phương pháp tư duy cho người học. Dạy học trong bối cảnh mới được định nghĩa là việc trang bị các công cụ chiếm lĩnh tri thức, đặc biệt là kỹ năng thu thập, xử lý thông tin để phát hiện và giải quyết vấn đề.

Dù đối mặt với sự bùng nổ của công nghệ thông tin và mạng lưới truyền thông đa kênh, vai trò của người thầy vẫn giữ tính quyết định nhưng đã có sự thay đổi về mặt chức năng. Chức năng truyền thụ thông tin đơn thuần đã được thay thế bằng chức năng công nghệ. Đây là một quy trình phức hợp dựa trên các quy luật tâm lý học lứa tuổi, trong đó giáo viên thiết kế các tình huống có vấn đề, các nhiệm vụ nhận thức mang tính hệ thống nhằm dẫn dắt người học. Chính quá trình gia công sư phạm đầy tính sáng tạo này là nhân tố mà không một phương tiện công nghệ nào có thể thay thế được [52].

1.3.2. Yếu tố cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện

Cơ sở vật chất và thiết bị tập luyện đóng vai trò là nền tảng hạ tầng trong hệ thống giáo dục quốc dân, trực tiếp quyết định chất lượng công tác huấn luyện và đào tạo. Cấu trúc của hệ thống CSVC này bao gồm ba thành phần chính: Hạ tầng sân bãi, thiết bị chuyên ngành và các công cụ hỗ trợ. Trong bối cảnh đổi mới giáo dục, CSVC trở thành 'đòn bẩy' kỹ thuật cho việc triển khai các phương pháp dạy học tích cực. Việc thay thế tư duy dạy học thụ động bằng các hoạt động trải nghiệm chủ động đòi hỏi sự đáp ứng đồng bộ về phương tiện vật chất nhằm đảm bảo các tiêu chí sau:

Tính chủ thể của người học: Sinh viên có điều kiện trực tiếp tham gia vào các khâu tổ chức, thực hành và tương tác với học liệu.

Đa dạng hóa hình thức tổ chức dạy học: Hệ thống phòng học bộ môn, thư viện, sân bãi chuyên dụng và trang thiết bị đa phương tiện cho phép triển khai các hình thức học tập linh hoạt, nâng cao khả năng tự học và chiếm lĩnh tri thức.

Tối ưu hóa khả năng sư phạm: Sự tích hợp của CNTT vào CSVC hiện đại giúp chuẩn hóa dữ liệu khoa học, tăng cường tính trực quan và tạo ra môi trường học tập tương tác cao, kích thích hứng thú của người học.

Theo tác giả Ngô Thị Thanh Quý “*một chương trình đào tạo tối ưu bắt buộc phải đi kèm với hệ thống hạ tầng và trang thiết bị tương xứng. Việc hoàn thiện các điều kiện phục vụ thực hành và giảng đường là yêu cầu cấp thiết để nâng cao chất lượng giáo dục đại học*” [52]. Trong bối cảnh thực tiễn, GDTC là môn học đặc thù, đòi hỏi diện tích sân tập, nhà tập đa năng và dụng cụ chuyên môn đạt chuẩn để có thể đa dạng hóa nội dung huấn luyện và đáp ứng nhu cầu rèn luyện thân thể của sinh viên.

Trong trường học, vấn đề quy hoạch CSVC cho hoạt động TDTT đã được Nhà nước chú trọng từ sớm. Tuy nhiên, thực tế hiện nay CSVC tại nhiều cơ sở giáo dục đào tạo vẫn chưa đáp ứng đầy đủ yêu cầu của nhiệm vụ GDTC hiện đại. Do đó, việc nâng cấp, cải tạo sân bãi và bổ sung trang thiết bị là giải pháp trọng tâm nhằm hiện đại hóa công tác GDTC, tạo điều kiện cho sinh viên tiếp cận với các nội dung vận động phong phú và nâng cao thành tích thể thao học đường [26].

Tác giả Rainer.P và cộng sự trong nghiên cứu “những rào cản trong việc cung cấp các hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh ở xứ Wales” cho rằng “các trường học cần thực tế rằng các khuyến nghị về hoạt động thể chất không thể chỉ được đáp ứng thông qua môn GDTC trong chương trình học. Tuy nhiên, các hoạt động ngoại

khóa về GDTC và thể thao học đường có tiềm năng thúc đẩy hơn nữa hoạt động thể chất ở thanh thiếu niên. Do đó, Chính phủ xứ Wales, Vương quốc Anh, đã đề xuất thông qua chiến lược "Leo núi cao hơn" (Climbing Higher) năm 2006, khuyến khích học sinh trung học đạt được 60 phút hoạt động thể chất mỗi ngày. Điều này đã được thực hiện thông qua Sport Wales và chương trình 5 x 60. Kết quả cho thấy “một số thách thức ảnh hưởng đến việc triển khai chương trình, bao gồm: cơ sở vật chất, thiếu sự hỗ trợ từ các cấp lãnh đạo, thời gian và giáo viên GDTC” [94].

Tác giả Mingzhu Pan và cộng sự trong nghiên cứu “Thực trạng và các yếu tố ảnh hưởng đến việc tập thể dục của sinh viên đại học ở Trung Quốc” cho rằng “các hoạt động TDTT ngoại khóa ở trường học có mối liên hệ tích cực với mức độ hoạt động thể chất trong thời gian rảnh rỗi. Số lượng sân thể thao và bể bơi trong trường học là các yếu tố ảnh hưởng đến việc tham gia các lớp GDTC. Tổng số thời gian hoạt động thể chất có liên quan đến các trường có sân thể thao và giáo viên hướng dẫn [95].

1.3.3. Yếu tố cơ chế chính sách

Tác giả Lê Đức Luận khẳng định xu thế tất yếu của việc "xuất khẩu" và "nhập khẩu" giáo dục giữa các quốc gia. Đối với Việt Nam, cơ chế chính sách cần đặc biệt chú trọng khuyến khích hợp tác quốc tế, coi đây là thước đo giá trị thương hiệu của các trường đại học. Các chỉ số về chương trình liên kết đào tạo hiệu quả và lưu lượng sinh viên quốc tế là minh chứng thực chứng cho chất lượng và uy tín học thuật của cơ sở đào tạo trong môi trường cạnh tranh toàn cầu [41].

Sự phát triển bền vững của TDTT học đường đòi hỏi hệ thống chính sách cụ thể và sự gia tăng nguồn lực ngân sách từ phía Nhà nước. Trọng tâm của cơ chế chính sách cần hướng tới các mục tiêu sau:

Nguồn nhân lực: Đào tạo, bồi dưỡng và chuẩn hóa đội ngũ giáo viên, hướng dẫn viên TDTT tại tất cả các cấp học.

Hạ tầng kỹ thuật: Đầu tư đồng bộ về cơ sở vật chất, sân bãi và dụng cụ tập luyện đạt chuẩn.

Chế độ đãi ngộ: Xây dựng cơ chế chính sách ưu đãi, khuyến khích đối với cả người dạy và người tập luyện TDTT. Việc xây dựng tốt cơ chế này được xem là khâu đột phá để chuyển đổi mô hình thể thao học đường từ diện rộng sang chiều sâu [41].

Phát triển phong trào luyện tập TDTT không chỉ là nhiệm vụ riêng của ngành

giáo dục mà còn giữ vị trí quan trọng trong tổng thể các chính sách xã hội hướng tới chăm lo và phát triển con người. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra vai trò thiết yếu của TDTT trong việc bảo vệ và nâng cao sức khỏe cộng đồng, đặc biệt đối với thể hệ trẻ, qua đó góp phần đáp ứng nhu cầu nguồn nhân lực có nhiệm vụ xây dựng và bảo vệ trong bối cảnh xã hội hiện nay [45]. Từ thực tiễn đó, việc thúc đẩy phong trào luyện tập TDTT đặt ra yêu cầu cần có các định hướng, giải pháp đồng bộ và phù hợp trong tổ chức, quản lý và phát triển khai hoạt động ở các cấp, các ngành và trong toàn xã hội. Điều này đòi hỏi:

Chuyển biến nhận thức: Đổi mới tư duy và nâng cao trách nhiệm chính trị của các cấp lãnh đạo Đảng, chính quyền về tầm quan trọng của TDTT trường học. Việc chuyển biến nhận thức theo hướng coi trọng sức khỏe thể chất như một thành tố của an sinh xã hội sẽ tạo động lực cho các cấp quản lý tập trung đầu tư, giám sát và thực thi hiệu quả các nhiệm vụ bảo vệ thể trạng cho thể hệ trẻ.

Tính đồng bộ: Thiết lập cơ chế phối hợp thống nhất giữa các ngành, các cấp và các tổ chức xã hội trong việc thực hiện chiến lược quốc gia về sức khỏe trẻ em [45].

Tác giả Lê Quý Phụng nhấn mạnh “TDTT trường học là nền tảng của nền TDTT quốc gia. Việc quan tâm lãnh đạo công tác này mang ý nghĩa chiến lược kép: Vừa nâng cao sức khỏe toàn dân, vừa phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao cho đất nước. Sức khỏe thể chất chính là tiền đề quan trọng cho sự phát triển trí tuệ và tâm thần” [45].

Để giải quyết triệt để những hạn chế tồn tại lâu dài, cần thiết phải có các giải pháp phát triển TDTT trường học. Chương trình này cần xác lập các mục tiêu thiết thực, có lộ trình cụ thể nhằm tạo ra bước phát triển đột phá, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục cho HSSV [45].

1.4. Nội dung, hình thức, nguyên tắc tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa và hệ thống các giải thi đấu thể dục thể thao trong Nhà trường

1.4.1. Nội dung tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa

Công tác tổ chức TDTT ngoại khóa trong Nhà trường hướng tới mục tiêu cá nhân hóa việc rèn luyện thông qua các môn thể thao được tổ chức trong trường học. Sinh viên có thể chủ động rèn luyện với nhiều loại hình khác nhau, bao gồm:

Nhóm rèn luyện thể chất và thẩm mỹ: Thể dục nhịp điệu, khiêu vũ thể thao,

thể dục cơ bản.

Nhóm thể thao cá nhân và đồng đội: Điền kinh, bơi lội, cầu lông, đá cầu, các môn bóng, võ thuật và cờ vua.

Việc lồng ghép các môn học nằm trong kế hoạch tổ chức các hoạt động Văn hóa thể thao cho sinh viên trong năm học, tiến tới tham gia các giải thi đấu cấp tỉnh hoặc thi đấu chính thức của các đại hội thể thao sinh viên giúp đồng bộ hóa chương trình GDTC của BGD&ĐT với hoạt động phong trào. Giải pháp này không chỉ thúc đẩy động lực tham gia thi đấu của sinh viên mà còn góp phần chuẩn hóa kỹ năng vận động và nâng cao hiệu quả đào tạo thực tiễn [11].

Song song với việc phát triển các môn thể thao hiện đại, các cơ sở giáo dục cần đặc biệt quan tâm đến việc tích hợp các bộ môn thể thao dân tộc và trò chơi vận động dân gian vào chương trình ngoại khóa, nhằm bảo tồn bản sắc văn hóa và phù hợp với đặc thù địa phương. Việc thiết lập hệ thống các đội tuyển năng khiếu đóng vai trò chiến lược trong việc xây dựng "lực lượng nòng cốt", tạo sức lan tỏa cho phong trào TDDT học đường.

Hơn nữa, các đội tuyển này không chỉ dừng lại ở quy mô nội bộ mà cần được định hướng tham gia hệ thống giải đấu phân cấp từ địa phương đến cấp quốc gia. Cơ chế tổ chức các giải đấu thường niên, kết hợp với việc khuyến khích giao lưu tại các sân chơi ngoài Nhà trường, được xem là phương thức hữu hiệu để thúc đẩy phong trào phát triển theo hướng chuyên sâu và bền vững [11].

1.4.2. Hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa

Tùy theo tính chất tập luyện hay mục đích quản lý, hoạt động TDDT ngoại khóa có thể gồm các hình thức sau:

Theo tính chất hướng dẫn các buổi tập ngoại khóa. Bao gồm:

Căn cứ vào phương thức hướng dẫn và quản lý, hoạt động TDDT ngoại khóa được cấu trúc thành ba mô hình chính, phản ánh mức độ tương tác chuyên môn và tính tự chủ của người học.

Thứ nhất, mô hình tập luyện cá nhân (thể dục buổi sáng, vệ sinh, vận động tự do) đóng vai trò hình thành thói quen rèn luyện hằng ngày; tuy nhiên, hiệu quả của hình thức này phụ thuộc chặt chẽ vào năng lực tự điều chỉnh lượng vận động và kiến thức về phương pháp luận của chủ thể.

Thứ hai, mô hình nhóm tự nguyện được thiết lập dựa trên sự tương đồng về

sở thích và nhu cầu vận động (dã ngoại, trò chơi vận động), vận hành theo cơ chế quản trị nhóm tự quản để thúc đẩy sự tương tác xã hội.

Cuối cùng, mô hình nhóm có tổ chức là hình thức mang tính sư phạm cao nhất, được thực hiện dưới sự điều phối của đội ngũ chuyên trách nhằm mục tiêu nâng cao trình độ chuyên môn, thi đấu và củng cố thể chất một cách bài bản. Việc kết hợp hài hòa các mô hình này không chỉ đa dạng hóa trải nghiệm vận động mà còn đảm bảo tính hệ thống trong công tác phát triển phong trào TDDT học đường [11].

Theo mục đích quản lý. Bao gồm:

Thứ nhất, là các hình thức mang tính tự phát như tự tập luyện cá nhân và tập luyện có bảo trợ không chính thức (thông qua các tổ chức Đoàn, Hội). Những hình thức này ưu thế về tính đại chúng nhưng tồn tại hạn chế về sự ổn định của kế hoạch, địa điểm và thiếu hụt sự giám sát chuyên môn. Ở cấp độ cao hơn, hoạt động thi đấu đóng vai trò là đòn bẩy phong trào, song thường mang tính thời vụ và chưa thực sự tạo ra lộ trình phát triển thể lực dài hạn cho sinh viên [11].

Thứ hai, là các mô hình quản lý chặt chẽ như tập luyện trong CLB và tập luyện có hướng dẫn chuyên biệt. Trong khi hình thức CLB bước đầu chuẩn hóa về mô hình quản lý, cơ sở vật chất và hướng dẫn viên, thì loại hình tập luyện có hướng dẫn (thường áp dụng cho các đội tuyển) được đánh giá là đạt chất lượng chuyên môn cao nhất. Tuy nhiên, rào cản hiện nay của mô hình này là quy mô đối tượng còn hạn hẹp, chủ yếu tập trung vào nhóm tinh hoa, dẫn đến sự hạn chế trong việc phổ quát hóa các giá trị chuyên môn đến số đông sinh viên [11].

1.4.3. Các nguyên tắc tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa

1.4.3.1. Nguyên tắc tự giác và tích cực

Trong hệ thống các nguyên tắc GDTC, nguyên tắc tự giác và tích cực đóng vai trò là động lực nội tại, quyết định trực tiếp đến hiệu quả của quá trình rèn luyện. Tính tích cực của người tập được cụ thể hóa thông qua hành vi tự giác, nỗ lực tối đa nhằm thực hiện các bài tập với tiêu chuẩn kỹ thuật cao nhất.

Về mặt nhận thức, thái độ học tập tích cực được thể hiện qua ý thức chủ động chiếm lĩnh kỹ năng, kỹ xảo vận động và sự hiểu biết sâu sắc về các yếu tố tác động đến sự phát triển các phẩm chất thể lực, tinh thần. Đỉnh cao của nguyên tắc này là tính tự lập – trạng thái mà người tập có khả năng tự vận hành và giải quyết các nhiệm vụ vận động phức tạp mà không cần sự thúc ép bên ngoài. Việc duy trì nguyên tắc

này không chỉ giúp tối ưu hóa kết quả tập luyện mà còn góp phần hình thành nhân cách và ý chí bền bỉ cho sinh viên trong môi trường giáo dục đại học [73].

1.4.3.2. Nguyên tắc tăng tiến (tăng dần theo yêu cầu)

Nguyên tắc tăng tiến là quy luật mang tính tất yếu trong quá trình GDTC, đòi hỏi việc nâng cao liên tục và có hệ thống các yêu cầu tập luyện nhằm kích thích sự thích nghi của cơ thể. Nội dung của nguyên tắc này tập trung vào việc gia tăng mức độ phức tạp của kỹ thuật động tác, đồng thời điều chỉnh các thông số về cường độ (sức mạnh) và khối lượng (thời gian, số lần lặp lại) một cách khoa học.

Việc gia tăng các yêu cầu vận động phải dựa trên nền tảng đặc điểm tâm sinh lý và khả năng hấp thụ lượng vận động của người tập tại từng thời điểm. Trong môi trường TDDT ngoại khóa, việc vận dụng đúng nguyên tắc tăng tiến không chỉ giúp ngăn ngừa trạng thái trì trệ trong phát triển thể chất mà còn là yếu tố then chốt để nâng cao trình độ kỹ năng và thành tích thể thao cho sinh viên một cách an toàn và bền vững [73].

1.4.3.3. Nguyên tắc hệ thống

Nguyên tắc hệ thống khẳng định GDTC là một quá trình sư phạm dài hạn, đòi hỏi sự tác động có kế hoạch và nhất quán của các bài tập thể chất lên cơ thể nhằm tạo ra những biến đổi bền vững về năng lực vận động. Đặc trưng cốt lõi của nguyên tắc này là yêu cầu tính thường xuyên và liên tục, được triển khai xuyên suốt qua các thời kỳ và lứa tuổi mà không có sự gián đoạn đáng kể.

Dưới góc độ sinh lý học, sự ngắt quãng trong tập luyện sẽ dẫn đến hiện tượng thoái hóa các phản xạ vận động và làm suy giảm các chỉ số thể lực đã tích lũy được. Do đó, trong tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên, việc duy trì tính hệ thống không chỉ giúp củng cố các kỹ năng, kỹ xảo chuyên môn mà còn là điều kiện tiên quyết để chuyển hóa các tác động vận động thành sự biến đổi về chất trong cấu trúc thể hình và chức năng sinh học của người tập [73].

1.4.3.4. Nguyên tắc trực quan

Nguyên tắc trực quan trong GDTC được hiểu là sự tác động trực tiếp của các kích thích khách quan lên hệ thống cảm giác và tri giác của người học, tạo tiền đề cho quá trình hình thành biểu tượng vận động chính xác. Trong lý luận và thực tiễn sư phạm, tính trực quan không chỉ dừng lại ở việc quan sát thụ động mà là sự huy động tối đa các giác quan nhằm tiếp cận hiện thực khách quan một cách đa chiều và

sống động.

Thông qua việc sử dụng rộng rãi các phương tiện trực quan (làm mẫu trực tiếp, sơ đồ kỹ thuật, video phân tích hoặc cảm nhận không gian), người tập có thể rút ngắn quá trình chuyển hóa từ hình ảnh bên ngoài thành tri thức vận động nội tại. Trong hoạt động TDDT ngoại khóa, việc vận dụng linh hoạt nguyên tắc này giúp sinh viên nhanh chóng nắm bắt các cấu trúc kỹ thuật phức tạp, đồng thời tạo ra sự hứng thú và minh xác trong quá trình tự rèn luyện [73].

1.4.3.5. Nguyên tắc thích hợp và cá biệt hóa

Nguyên tắc thích hợp và cá biệt hóa trong GDTC xác lập mối quan hệ tương thích giữa các nhiệm vụ giáo dục với khả năng thực tế của người tập, nhằm mục tiêu tối ưu hóa sức khỏe và phát huy tối đa tính tự giác, tích cực. Nội dung cốt lõi của nguyên tắc này đòi hỏi quá trình sư phạm phải được thiết kế dựa trên sự phân tích toàn diện các đặc điểm cá thể, từ đó xác lập mức độ tác động của các nhiệm vụ học tập một cách thỏa đáng.

Trong thực tiễn tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa, việc thực thi nguyên tắc cá biệt hóa đòi hỏi cán bộ hướng dẫn phải tiến hành phân tích và phân loại đối tượng dựa trên các biến số về lứa tuổi, giới tính, trình độ chuyên môn và đặc điểm tâm sinh lý đặc thù của sinh viên. Việc điều chỉnh danh mục bài tập và định mức lượng vận động một cách khoa học không chỉ đóng vai trò là cơ chế phòng ngừa chấn thương và tình trạng quá tải, mà còn là điều kiện cần để tối ưu hóa quá trình phát triển năng lực thể chất và sức khỏe tâm thần. Cách tiếp cận này đảm bảo mỗi cá nhân đều có lộ trình rèn luyện tương thích với tiềm năng sinh học và ngưỡng thích nghi của bản thân [73].

1.4.4. Hệ thống thi đấu giải thể dục thể thao trong Nhà trường

Hoạt động thi đấu TDDT ngoại khóa trong trường học được vận hành dựa trên cơ chế phối hợp đa tầng. Đơn vị chủ trì nòng cốt là Hội Thể thao Đại học và Cao đẳng chuyên nghiệp Việt Nam, phối hợp cùng các trường đại học ở các địa phương và các tổ chức đoàn thể nội bộ như: Đoàn TNCS HCM, hội sinh viên và công đoàn Nhà trường. Các đơn vị này phối hợp thực hiện tổ chức các giải thể thao mang tính chuyên nghiệp hơn, giúp sinh viên có cơ hội thể hiện năng khiếu của bản thân.

Các giải thi đấu cấp trường thường được định kỳ tổ chức (thông thường 1 năm một lần) gắn liền với các mốc thời gian lịch sử và sự kiện chính trị - xã hội quan

trọng. Đây được xem là các ngày hội văn hóa - thể thao có sức lan tỏa lớn, tạo động lực rèn luyện thường xuyên cho sinh viên [58].

Thời điểm tổ chức: Tập trung vào các dịp kỷ niệm trọng đại như Ngày giải phóng miền nam 30/4, Ngày sinh Chủ tịch Hồ Chí Minh (19/5) và các ngày lễ liên quan đến giới tính, đoàn thể (8/3), Ngày thành lập Đoàn TNCS Hồ Chí Minh (26/3).

Cấu trúc phân cấp thi đấu: Hệ thống thi đấu được thiết lập theo lộ trình từ cơ sở lên cấp cao: Bắt đầu từ các giải đấu nội bộ cấp lớp, cấp khóa và cấp khoa, cấp trường. Mô hình này đảm bảo tính phủ rộng, thu hút tối đa lưu lượng sinh viên tham gia trực tiếp.

Hệ thống giải thi đấu không chỉ dừng lại ở mục tiêu phong trào mà còn đóng vai trò là quy trình sàng lọc và phát hiện tài năng. Thông qua thành tích thi đấu tại cấp trường, nhà chuyên môn có thể nhận diện các cá nhân có tố chất vận động đặc biệt và năng khiếu thể thao ưu tú. Những sinh viên xuất sắc sẽ được quy hoạch vào các đội tuyển trường để tiếp tục bồi dưỡng, nâng cao trình độ kỹ - chiến thuật và tâm lý thi đấu, chuẩn bị cho các giải đấu có quy mô lớn hơn ở cấp khu vực và quốc gia [42].

1.5. Đánh giá hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa

Đánh giá hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa là quá trình xác định mức độ đạt được các mục tiêu của hoạt động sau một giai đoạn tổ chức, triển khai trong điều kiện thực tiễn cụ thể. Đối với sinh viên đại học, hoạt động TDDT ngoại khóa không chỉ nhằm tạo điều kiện rèn luyện thể lực ngoài giờ học chính khóa, mà còn góp phần hình thành nhận thức đúng, nhu cầu tập luyện, thói quen vận động và môi trường sinh hoạt thể thao lành mạnh trong Nhà trường. Vì vậy, đánh giá hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cần được xem xét theo hướng toàn diện, phản ánh cả quá trình tác động và kết quả đạt được [42].

Trong phạm vi luận án này, hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên được đánh giá theo ba nhóm nội dung cơ bản: hiệu quả giáo dục thể chất, hiệu quả phát triển phong trào TDDT ngoại khóa và hiệu quả phát triển thể chất.

Hiệu quả giáo dục thể chất phản ánh sự chuyển biến về nhận thức của sinh viên đối với vai trò, ý nghĩa của hoạt động TDDT ngoại khóa. Đây là nhóm tiêu chí có ý nghĩa nền tảng, bởi nhận thức đúng là điều kiện quan trọng để hình thành nhu

cầu, động cơ và thái độ tập luyện tích cực. Khi sinh viên hiểu rõ tác dụng của tập luyện TDDT đối với sức khỏe, học tập, đời sống tinh thần và sự phát triển cá nhân, họ sẽ có cơ sở để tham gia hoạt động ngoại khóa một cách tự giác hơn. Vì vậy, đánh giá nhận thức của sinh viên là một nội dung cần thiết trong đánh giá hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa [56].

Hiệu quả phát triển phong trào TDDT ngoại khóa phản ánh mức độ chuyển biến của hoạt động tập luyện trong thực tiễn. Nhóm tiêu chí này thường được thể hiện thông qua tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa thường xuyên, số lượng các giải thi đấu thể thao được tổ chức, số lượng sinh viên tham gia thi đấu và số lượng câu lạc bộ thể thao sinh viên được thành lập. Các tiêu chí này cho phép đánh giá mức độ thu hút, tính thường xuyên, khả năng tổ chức và sự lan tỏa của phong trào TDDT ngoại khóa trong sinh viên. Một hoạt động ngoại khóa có hiệu quả không chỉ thể hiện ở số người tham gia trong từng thời điểm, mà còn ở khả năng duy trì môi trường tập luyện thường xuyên, có tổ chức và phù hợp với nhu cầu của người học [56].

Hiệu quả phát triển thể chất phản ánh sự thay đổi về trình độ thể lực của sinh viên dưới tác động của quá trình tập luyện TDDT ngoại khóa. Đây là nhóm tiêu chí kiểm chứng kết quả cuối cùng của hoạt động rèn luyện thân thể. Việc đánh giá thể lực cần được thực hiện bằng các test kiểm tra phù hợp, có cơ sở khoa học và có khả năng phản ánh các tố chất vận động cơ bản như sức mạnh, sức nhanh, sức bền và khả năng phối hợp vận động. Trong điều kiện nghiên cứu của luận án, việc sử dụng các test theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT của BGD&ĐT là cơ sở để đánh giá sự phát triển thể lực của sinh viên một cách thống nhất và có căn cứ [42].

Ba nhóm nội dung trên có quan hệ chặt chẽ với nhau. Sự chuyển biến về nhận thức là tiền đề để hình thành hành vi tập luyện tích cực; sự phát triển của phong trào tạo môi trường để sinh viên duy trì hoạt động thường xuyên; còn sự cải thiện thể lực là kết quả trực tiếp của quá trình tập luyện có tổ chức. Do đó, đánh giá hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cần kết hợp cả ba phương diện này, tránh chỉ dựa vào một chỉ số đơn lẻ. Cách tiếp cận này giúp phản ánh đầy đủ hơn hiệu quả của các giải pháp tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa trong môi trường đại học [80].

Trên cơ sở đó, luận án xác định việc đánh giá hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên được thực hiện thông qua hệ thống tiêu chí

thành phần, không xây dựng một chỉ số hiệu quả tổng hợp có trọng số. Cách đánh giá này phù hợp với mục tiêu và điều kiện nghiên cứu của luận án, đồng thời bảo đảm sự thống nhất giữa cơ sở lý luận, khảo sát thực trạng, lựa chọn giải pháp và đánh giá kết quả thực nghiệm.

Trong phạm vi luận án này, hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN được đánh giá thông qua hệ thống tiêu chí thành phần thuộc ba nhóm nội dung: giáo dục thể chất, phát triển phong trào TDDT ngoại khóa và phát triển thể chất. Luận án không xây dựng một chỉ số hiệu quả tổng hợp có trọng số, bởi các tiêu chí đánh giá thuộc nhiều nhóm khác nhau, có đơn vị đo lường và ý nghĩa phản ánh không giống nhau. Việc đánh giá theo từng nhóm tiêu chí thành phần phù hợp với mục tiêu nghiên cứu, đồng thời cho phép phân tích rõ hơn sự chuyển biến của sinh viên và phong trào TDDT ngoại khóa trên từng phương diện cụ thể.

1.6. Đặc điểm tâm, sinh lý và phát triển thể lực lứa tuổi 18 - 22

1.6.1. Đặc điểm tâm lý lứa tuổi 18 - 22

Giai đoạn sinh viên, thường dao động từ 18 đến 25 tuổi, là một thời kỳ quan trọng trong tiến trình phát triển nhân cách, trí tuệ và thẩm mỹ của con người. Đây là giai đoạn bản lề giữa vị thế của một cá nhân chưa trưởng thành và người trưởng thành, có vai trò quyết định trong việc định hình bản sắc cá nhân và phát triển toàn diện năng lực nghề nghiệp cũng như xã hội [39].

Sự phát triển nhân cách nghề:

Trong giai đoạn học nghề, sinh viên trải qua sự biến đổi mạnh mẽ về động cơ hành động và định hướng giá trị, đặc biệt là trong mối liên hệ với lựa chọn nghề nghiệp. Nhân cách nghề nghiệp được hình thành thông qua các yếu tố cơ bản như: sự phát triển xu hướng nghề nghiệp, các năng lực nghề thiết yếu, hoạt động nhận thức chuyên sâu hóa, sự phát triển kỳ vọng nghề nghiệp và khả năng tự giáo dục, tự điều chỉnh. Đặc biệt, đây là giai đoạn củng cố tính độc lập, xác lập tâm thế nghề nghiệp và phát triển các năng lực thích ứng, tự hoàn thiện cũng như giao tiếp – xã hội. Quá trình này diễn ra liên tục từ năm học đầu tiên đến năm cuối cùng tại các cơ sở giáo dục nghề nghiệp và đại học.

Đặc điểm tâm lý lứa tuổi thanh niên – sinh viên:

Tâm lý sinh viên ở độ tuổi thanh niên phản ánh sự đa dạng và phức hợp, chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố như môi trường sống, hoàn cảnh gia đình, trải nghiệm

học tập, cũng như những biến cố xã hội. Tuy nhiên, có thể xác định hai đặc điểm bao quát:

Nhu cầu khẳng định bản thân: Sinh viên thường xuyên tìm kiếm cơ hội để khẳng định cái tôi cá nhân, thể hiện năng lực, bản sắc và giá trị riêng trong các hoạt động học tập, nghiên cứu, cũng như trong đời sống xã hội. Điều này vừa có thể trở thành động lực phát triển tích cực, vừa tiềm ẩn nguy cơ dẫn đến hành vi nổi loạn hoặc phát triển sai lệch nếu không được định hướng đúng đắn.

Phát triển chính kiến và nhận thức xã hội: Giai đoạn này đánh dấu sự trưởng thành trong tư duy độc lập, khả năng tự đánh giá và thiết lập hệ giá trị cá nhân. Sinh viên bắt đầu có chính kiến riêng, hình thành quan điểm xã hội, phát triển tinh thần trách nhiệm, lòng tự trọng và nhu cầu được tôn trọng từ người lớn và cộng đồng.

Sự hình thành và phát triển tự ý thức:

Sự phát triển của tự ý thức là một đặc trưng nổi bật trong giai đoạn này. Sinh viên trở nên nhạy cảm hơn với hình ảnh bản thân, cả về ngoại hình và tính cách. Họ có xu hướng so sánh bản thân với các hình mẫu lý tưởng, từ đó định hình phong cách cá nhân và phát triển nhân cách độc lập. Bên cạnh đó, việc tự đánh giá về năng lực và tính cách đóng vai trò như một quá trình tự giáo dục, góp phần điều chỉnh hành vi và định hướng sự phát triển cá nhân một cách chủ động.

Năng lực tư duy và sáng tạo:

Thanh niên – sinh viên là độ tuổi có tiềm năng phát triển tư duy sáng tạo mạnh mẽ nhất. Họ có xu hướng phản biện, ưa thích khám phá những điều mới, không ngừng tìm kiếm các phương pháp học tập đột phá thay cho lối mòn truyền thống. Việc phát huy tiềm năng này phụ thuộc nhiều vào môi trường giáo dục, sự tương tác với giảng viên và các phương pháp giảng dạy phù hợp, có khả năng khơi gợi trí tưởng tượng, tư duy phản biện và óc sáng tạo.

Phát triển quan hệ xã hội và cảm xúc:

Đây là giai đoạn sinh viên mở rộng các mối quan hệ xã hội ngoài phạm vi gia đình, đặc biệt là các mối quan hệ bạn bè, đồng nghiệp tương lai, và tình cảm cá nhân. Những trải nghiệm tình cảm, bao gồm cả tình bạn khác giới và cảm xúc thẩm mỹ, đóng vai trò thiết yếu trong việc hoàn thiện nhân cách, giúp sinh viên hiểu rõ hơn về bản thân cũng như thế giới xung quanh.

Ý nghĩa giáo dục – xã hội:

Giai đoạn sinh viên là thời kỳ phát triển có tính liên tục và giữ vai trò định hướng tương lai của mỗi cá nhân. Vì vậy, việc nhận biết và tôn trọng các đặc điểm tâm lý – xã hội đặc biệt của sinh viên là cơ sở quan trọng để xây dựng và phát triển các chương trình giáo dục phù hợp và hiệu quả. Trong bối cảnh đó, sự phối hợp giữa gia đình, Nhà trường và xã hội có ý nghĩa trong việc định hướng quá trình hình thành nhân cách, phát triển năng lực và giá trị sống cho sinh viên [36], [39].

1.6.2. Đặc điểm sinh lý lứa tuổi 18 - 22

Giai đoạn từ 18 đến 22 tuổi được xác định là thời kỳ chuyển tiếp trọng yếu từ vị thành niên sang trưởng thành, đặc trưng bởi sự hoàn thiện về mặt hình thái và ổn định hóa các chức năng sinh lý. Ở lứa tuổi này, hệ thống cấu trúc giải phẫu đã đạt đến độ chín muồi, tạo nên sự đồng bộ trong hoạt động của các hệ cơ quan. Xét dưới góc độ GDTC, sự phát triển toàn diện về các chỉ số nhân trắc và khả năng thích nghi sinh học trong giai đoạn này là nền tảng quan trọng, cho phép triển khai các phương pháp huấn luyện chuyên sâu với cường độ và khối lượng vận động lớn một cách khoa học, nhằm tối ưu hóa tiềm năng thể chất của sinh viên [36], [39].

Sự hoàn thiện về mặt cơ – xương – khớp:

Trong giai đoạn từ 18 đến 22 tuổi, hệ cơ xương khớp đạt đến mức ổn định tương đối. Các xương bắt đầu quá trình cốt hóa hoàn toàn, thường hoàn tất ở độ tuổi từ 20 đến 25, sau đó không còn tăng trưởng chiều dài. Tuy nhiên, chiều cao cơ thể vẫn có thể tăng thêm vài centimet nhờ sự phát triển của các đĩa sụn đệm tại các khớp. Cùng với đó, khối lượng và thể tích cơ bắp gia tăng đáng kể, tạo tiền đề thuận lợi cho sự phát triển sức mạnh, sức bền và khả năng vận động nếu có chế độ tập luyện TDTT khoa học và đều đặn [39].

Sự phát triển của hệ thần kinh trung ương và năng lực tư duy:

Ở lứa tuổi này, cấu trúc não bộ, đặc biệt là vỏ não và hành tủy, đã phát triển hoàn chỉnh, ngang tầm với người trưởng thành. Các chức năng tư duy cao cấp như phân tích, tổng hợp, và tư duy trừu tượng được hình thành rõ nét. Tuy hệ thần kinh vẫn tiếp tục hoàn thiện nhưng tốc độ phát triển chậm dần. Đây là thời điểm lý tưởng để hình thành các phản xạ có điều kiện và nâng cao hiệu quả học tập qua hoạt động trí tuệ.

Theo Panov, hệ thần kinh trung ương trong giai đoạn này thể hiện qua ba đặc trưng cơ bản của quá trình thần kinh:

Cường độ của quá trình hưng phấn và ức chế;

Tính cân bằng giữa hưng phấn và ức chế;

Tính linh hoạt, thể hiện khả năng chuyển đổi nhanh giữa hai quá trình trên

Hệ tim mạch: cấu trúc và chức năng thích ứng:

Tim và hệ tuần hoàn phát triển cả về mặt cấu trúc và chức năng. Khối lượng tim đạt khoảng 220–240g, thể tích tâm thu và thể tích phút gia tăng đáng kể. Tần số co bóp tim giảm xuống còn 70–78 lần/phút, thể hiện sự tăng cường hiệu suất hoạt động của tim ở trạng thái nghỉ. Huyết áp có xu hướng ổn định với trị số huyết áp tối đa dao động từ 100–130 mmHg và tối thiểu từ 70–85 mmHg.

Sự giãn nở của buồng tim, dày thành tim và tăng lực co bóp là cơ sở sinh lý cho sự gia tăng lưu lượng máu trong vận động. Thể tích tâm thu tối đa ở người lớn đạt 120–140ml, còn thể tích phút trong điều kiện gắng sức có thể đạt 24–28 lít/phút. Các chỉ số này là nền tảng cho sự phát triển thể lực, đặc biệt trong các hoạt động TDDT chuyên sâu [36], [39].

Hệ hô hấp hoàn thiện chức năng và khả năng thích nghi:

Quá trình trưởng thành về mặt giải phẫu của hệ hô hấp diễn ra song song với sự tăng cường về chức năng. Tần số hô hấp giảm xuống còn 12–16 lần/phút, độ sâu mỗi nhịp thở tăng lên khoảng 400–500ml. Dung tích sống của phổi đạt khoảng 2.600ml ở nữ và 3.500ml ở nam; khả năng hấp thụ oxy ($\text{VO}_2 \text{ max}$) tăng rõ rệt. Những thay đổi này là kết quả của sự phát triển các cơ hô hấp, sự giãn nở của lồng ngực và sự thích ứng sinh lý trong quá trình rèn luyện thể lực.

Trao đổi chất và chuyển hóa năng lượng:

Chuyển hóa năng lượng ở lứa tuổi này diễn ra mạnh mẽ nhằm đáp ứng nhu cầu của các hoạt động vận động cũng như quá trình phát triển cơ thể. Khả năng cung cấp năng lượng theo cả hai con đường – yếm khí và hiếu khí – đều đạt mức cao. Ở nam giới, cường độ yếm khí tăng nhanh đến năm 20 tuổi, đạt đỉnh vào năm 30 và sau đó giảm dần. $\text{VO}_2 \text{ max}$ ở nam đạt cực đại khoảng năm 25 tuổi và duy trì ổn định đến 40 tuổi. Ở cả hai giới, nồng độ axit lactic trong máu – chỉ báo của hoạt động yếm khí – đạt mức cao nhất vào khoảng năm 22 tuổi rồi suy giảm dần sau tuổi 30 [39].

Kết luận và khuyến nghị đối với GDTC:

Tóm lại, lứa tuổi 18 – 22 là giai đoạn đầu của tuổi trưởng thành với đặc trưng sinh lý – giải phẫu tương đối ổn định, là nền tảng thuận lợi cho việc phát triển thể

chất toàn diện. Tuy nhiên, vì vẫn đang trong tiến trình hoàn thiện nên cần có sự hỗ trợ thông qua hoạt động GDTC có hệ thống, khoa học nhằm:

Tăng cường thể chất, nâng cao hiệu suất hoạt động các cơ quan chức năng;

Phát triển các tố chất thể lực nền tảng và chuyên môn;

Góp phần hình thành lối sống lành mạnh, tạo tiền đề cho sự phát triển bền vững về thể chất và tinh thần của sinh viên [39].

1.6.3. Đặc điểm phát triển tố chất thể lực lứa tuổi 18-22

Trình độ thể lực được hiểu là chỉ số tổng hợp phản ánh trạng thái chức năng của các hệ thống cơ quan trong cơ thể, trực tiếp biểu hiện qua các tố chất thể lực cơ bản bao gồm: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động (sự khéo léo) và tính linh hoạt (độ mềm dẻo). Ngoài ra, trình độ thể lực còn được định nghĩa bởi hiệu quả điều khiển của hệ thần kinh trung ương đối với hệ thống cơ lực thông qua khả năng phối hợp vận động. Đây là thành tố then chốt quyết định tính chính xác và hiệu suất của các hành vi vận động, đồng thời là nền tảng thực thi các kỹ thuật chuyên môn trong hoạt động TDTT [69].

Trong hoạt động TDTT, cơ chế sinh lý điều khiển các tố chất thể lực mang tính đa dạng và phức tạp. Hiệu quả của hoạt động thể lực phụ thuộc vào nhiều yếu tố như công suất hoạt động, cấu trúc kỹ thuật của động tác, thời gian sử dụng sức lực, mức độ hiểu biết chuyên môn, cũng như năng lực nhận thức của người tập luyện. Các biểu hiện khác nhau của khả năng vận động thể lực được gọi là các tố chất vận động (hoặc tố chất thể lực), bao gồm năm nhóm chính: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, độ mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động [78].

Giữa các tố chất thể lực và quá trình hình thành kỹ năng vận động tồn tại một mối quan hệ biện chứng chặt chẽ. Phát triển thể lực đóng vai trò là tiền đề hình thái - chức năng, ảnh hưởng trực tiếp đến tốc độ tiếp thu và mức độ hoàn thiện các kỹ năng vận động. Ngược lại, thông qua việc thực thi các kỹ thuật vận động, các tố chất thể lực cũng được củng cố và nâng cao đáng kể.

Trong tiến trình GDTC, hoạt động dạy học kỹ năng (quá trình giáo dục) không chỉ dừng lại ở việc hình thành các thói quen vận động mà còn tạo ra tác động cộng hưởng giúp phát triển năng lực thể chất. Ngược lại, các bài tập chuyên biệt nhằm phát triển tố chất thể lực cũng góp phần tối ưu hóa cấu trúc kỹ thuật và khả năng phối hợp động tác. Do đó, dù nhiệm vụ trọng tâm là phát triển tố chất, quá trình này vẫn

đồng thời thúc đẩy việc hình thành và hoàn thiện hệ thống kỹ năng vận động dựa trên các quy luật về sự thích nghi và đáp ứng sinh học của cơ thể [69].

Sự phát triển các tổ chất thể lực chịu ảnh hưởng trực tiếp từ cấu trúc giải phẫu và chức năng sinh lý của nhiều cơ quan trong cơ thể. Do vậy, quá trình rèn luyện nhằm nâng cao tổ chất thể lực cũng là quá trình kích thích và hoàn thiện chức năng các cơ quan, hệ thống của cơ thể – đặc biệt là hệ thần kinh, cơ bắp, tim mạch và hô hấp. Nói cách khác, việc phát triển tổ chất thể lực và kỹ năng vận động là hai mặt không thể tách rời của một quá trình thống nhất, đòi hỏi công tác chuẩn bị thể lực phải điều phối một cách hợp lý, khoa học nhằm đạt được hiệu quả phát triển toàn diện [73].

Trong hệ thống giáo dục đại học, phát triển thể lực toàn diện cho sinh viên được xác định là nhiệm vụ cốt lõi và mang tính bắt buộc. Công tác GDTC không đơn thuần dừng lại ở việc trang bị hệ thống kỹ năng vận động cơ bản mà còn hướng tới mục tiêu tối ưu hóa các tổ chất thể lực một cách cân đối và đồng bộ. Việc phân tích sâu sắc mối quan hệ tương hỗ giữa kỹ năng và thể lực chính là tiền đề khoa học căn bản để các nhà sư phạm hoạch định nội dung, lựa chọn phương pháp huấn luyện và thiết lập hình thức tổ chức tập luyện tối ưu. Đây là lộ trình tất yếu nhằm nâng cao chất lượng đào tạo và hiệu quả thực thi chương trình GDTC trong môi trường học đường (Nguyễn Toán & Phạm Danh Tôn, 2008) [69].

Khi xây dựng chương trình rèn luyện tổ chất thể lực, cần xem xét ba nguyên tắc cơ bản:

Sự phát triển hài hòa, thống nhất giữa các tổ chất thể lực nhằm tránh tình trạng phát triển lệch hoặc thiếu cân đối;

Sự hỗ trợ lẫn nhau giữa các tổ chất – ví dụ, sức bền hỗ trợ cho sức mạnh bền, hoặc khả năng phối hợp nâng cao hiệu quả vận động;

Sự mâu thuẫn tiềm ẩn giữa một số tổ chất – chẳng hạn, phát triển sức mạnh cực đại đôi khi có thể làm giảm tính mềm dẻo hoặc tốc độ động tác.

Đối với sinh viên – đối tượng ở độ tuổi thanh niên – các tổ chất thể lực cơ bản đã phát triển tương đối ổn định, tốc độ tăng trưởng không còn mạnh mẽ như ở giai đoạn thiếu niên. Do đó, GDTC ở bậc đại học cần chú trọng điều chỉnh chương trình rèn luyện theo hướng duy trì, đồng thời nâng cao hiệu quả vận động phù hợp với lứa tuổi sinh viên [69].

1.7. Các công trình nghiên cứu có liên quan

1.7.1. Các công trình nghiên cứu trên thế giới

Tác giả Edwards và cộng sự (2011) đã công bố nghiên cứu về “cơ hội tham gia các hoạt động thể chất ngoại khóa của sinh viên học tại các trường trung học cơ sở ở bang Bắc Carolina”. Kết quả cho thấy lượng thời gian và điều kiện để học sinh tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa tại các trường học rất hạn chế; chỉ khoảng 43,4% số trường được tổ chức bằng một số hoạt động TDDT chính khóa. Nghiên cứu cũng chỉ ra sự khác biệt giữa các khu vực, các trường học ở khu vực nông thôn thường có ít hoạt động thể thao hơn và ít có sự hỗ trợ so với các trường ở khu vực đô thị hóa” [85].

Tác giả Seow, P. S., & Pan, G. (2014) trong nghiên cứu “*Tổng quan tài liệu về tác động của việc tham gia hoạt động ngoại khóa đến kết quả học tập của sinh viên*” nghiên cứu cho rằng: Hoạt động ngoại khóa (ECA) đã trở thành một phần quan trọng trong đời sống học đường của học sinh và nhiều trường đã đầu tư đáng kể nguồn lực cho các hoạt động TDDT ngoại khóa. Nghiên cứu đề xuất ba vấn đề nghiên cứu lý thuyết chính. Thứ nhất, cho rằng việc tham gia ECA có tác động tiêu cực đến kết quả học tập vì học sinh dành nhiều thời gian hơn cho các hoạt động ECA mà không quan tâm đến việc học tập. Thứ hai, nghiên cứu đưa ra giả thuyết rằng việc tham gia ECA có tác động tích cực đến kết quả học tập một cách gián tiếp do những lợi ích mang lại từ hoạt động tham gia ECA. Cuối cùng, nghiên cứu đưa ra giả thuyết rằng việc tham gia ECA có tác động tích cực đến kết quả học tập cho đến một điểm nhất định mà sau đó việc tham gia sẽ dẫn đến kết quả học tập tiêu cực [86].

Tác giả Lau, H. Và cộng sự (2014) trong nghiên cứu “đánh giá của sinh viên tốt nghiệp đại học về kỹ năng tìm việc liên quan đến việc tham gia các hoạt động ngoại khóa khác nhau”, bao gồm việc trở thành thành viên cốt cán của: (a) hội sinh viên (như hội đồng sinh viên), (b) dịch vụ (như câu lạc bộ hướng đạo sinh), (c) thể thao, (d) âm nhạc và (e) câu lạc bộ nghệ thuật. Kết quả từ các phân tích so sánh điểm khuynh hướng cho thấy những sinh viên từng là thành viên cốt cán của các hoạt động ngoại khóa có nhiều khả năng được đánh giá tích cực về kỹ năng giao tiếp, lãnh đạo, sáng tạo và tự quảng bá của mình. Hơn nữa, kết quả cho thấy các loại hình hoạt động ngoại khóa khác nhau có thể ảnh hưởng không đồng đều đến khả năng tìm việc của sinh viên tốt nghiệp đại học. Kỹ năng lãnh đạo được hưởng lợi nhiều nhất từ việc tham gia các CLB thể thao, trong khi kỹ năng sáng tạo được hưởng lợi nhiều nhất từ việc tham gia các câu lạc bộ âm nhạc. Kỹ năng giao tiếp và tự quảng bá được hưởng

lợi ở mức độ vừa phải từ tất cả các hoạt động ngoại khóa. Không giống như các kỹ năng tìm việc khác, kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên hầu như không được hưởng lợi từ các hoạt động ngoại khóa [87].

Tác giả Kim, J., & Bastedo, M. N và cộng sự (2017). Trong nghiên cứu “thể thao, câu lạc bộ, hay âm nhạc, ảnh hưởng của các hoạt động ngoại khóa ở trường đại học đến uy tín và sự hài lòng trong công việc”, nhóm tác giả tìm hiểu cách các hoạt động ngoại khóa đại học ảnh hưởng đến kết quả nghề nghiệp ban đầu của sinh viên. Cụ thể, nhóm tác giả đã xem xét cách thức loại hình và số lượng hoạt động ngoại khóa, cũng như mức độ tham gia, ảnh hưởng đến uy tín nghề nghiệp và sự hài lòng trong công việc. Kết quả cho thấy “các hoạt động ngoại khóa có xu hướng mang lại nhiều lợi ích hơn cho thị trường lao động đối với sinh viên tốt nghiệp từ các trường đại học tuyển chọn” [88].

Tác giả Aoyagi, và cộng sự (2020). Trong nghiên cứu *“một nghiên cứu định tính về các yếu tố được cho là ảnh hưởng đến động lực tham gia các môn thể thao ngoại khóa tại trường học của học sinh ở Nhật Bản”*. Cho rằng: “Các hoạt động thể thao ngoại khóa tại trường học được coi là cơ hội trọng tâm để tăng cường hoạt động thể chất cho học sinh”. Tuy nhiên, các yếu tố ảnh hưởng đến sự tham gia của học sinh vào SPECSA vẫn chưa được xác định rõ ràng. Các phương pháp nghiên cứu định tính đã được sử dụng để phân tích dữ liệu phỏng vấn. Kết quả cho thấy các yếu tố nội tại/nội tâm bao gồm: sức hấp dẫn của thể thao; ý thức trách nhiệm và tính liên tục; tinh thần thử thách; ý thức tiến bộ và tình trạng thể chất. Các yếu tố bên ngoài bao gồm: bầu không khí đồng đội; sự khuyến khích và hỗ trợ; thuộc tính của bạn bè; chính sách và nội dung huấn luyện; nội dung thực hành; các sự kiện trong cuộc sống trường học và thời tiết [89].

Tác giả Buwen Yao và Sandy C Takata cùng các cộng sự (2024) trong nghiên cứu *“mối liên hệ giữa việc tham gia các hoạt động ngoại khóa với sức khỏe thể chất và tinh thần của sinh viên đại học theo thời gian”*. Nghiên cứu mô tả sự tham gia vào các hoạt động ngoại khóa và tìm hiểu mối liên hệ của nó với sức khỏe của sinh viên đại học. Dữ liệu được thu thập một cách có hệ thống tại thời điểm ban đầu, và sau một năm và hai năm theo dõi. Các hoạt động ngoại khóa trong sáu tháng qua được chia thành tám loại: Thể dục, Thể thao, Nghệ thuật sáng tạo, Giải trí, Xã hội, Công việc, Chăm sóc người thân và Chăm sóc động vật.

Kết quả nghiên cứu cho rằng, việc tham gia vào các hoạt động thể dục, thể thao, nghệ thuật sáng tạo và công việc đã giảm đáng kể ở các lần theo dõi sau một năm và

hai năm. Việc tham gia vào các hoạt động công việc/tình nguyện có liên quan đến sức khỏe thể chất kém hơn, nhưng sự thay đổi từ không tham gia sang tham gia một phần vào các hoạt động công việc/tình nguyện lại liên quan đến sức khỏe tinh thần tốt hơn. Do đó, Khi thiết kế các chương trình học, các nhà giáo dục nên cân nhắc tác động tiềm tàng của việc duy trì các hoạt động ngoại khóa đối với sức khỏe của sinh viên đại học [90].

Tác giả Bartosz Aniśko và cộng sự trong nghiên cứu “*Ảnh hưởng của chỉ số khối cơ thể và các hoạt động thể thao ngoại khóa đến thể chất của trẻ em trong độ tuổi đi học*”. Nghiên cứu này bao gồm 201 trẻ em (101 nữ, 100 nam) ở độ tuổi 10 ± 2 (lớp 1-8 trường tiểu học). Và chia làm hai nhóm, nhóm tham gia các hoạt động thể thao ngoại khóa, một nhóm không tham gia bất kỳ hoạt động thể thao nào. Trẻ em được đánh giá về chỉ số khối cơ thể (BMI), sức mạnh cầm nắm, khả năng giữ thăng bằng, sức mạnh, tốc độ và thời gian phản xạ.

Kết quả nghiên cứu cho rằng cả hoạt động thể chất bổ sung và chỉ số BMI đều ảnh hưởng đến thể chất của trẻ em, và cho rằng sau 4 tháng học tập sẽ có tác động tích cực đến việc cải thiện thể chất của học sinh, thể hiện qua sức mạnh cầm nắm được phát hiện là yếu tố quyết định đến hiệu suất tốt hơn trong hầu hết các bài kiểm tra thể lực khác [91].

Tác giả Haoyuan Zheng và cộng sự trong nghiên cứu “*Ảnh hưởng của sự tham gia của phụ huynh vào thể thao thanh thiếu niên đến khả năng thích nghi ở trường học: một con đường trung gian kép thông qua sở thích thể thao và sự tham gia vào các hoạt động thể thao ngoại khóa*”. Kết quả nghiên cứu cho thấy: Sự tham gia của cha mẹ vào thể thao thanh thiếu niên có tác động tích cực đáng kể và độc lập đến sự thích nghi ở trường học của thanh thiếu niên. Sự tham gia của cha mẹ vào thể thao thanh thiếu niên cũng có thể tăng cường sự thích nghi ở trường học bằng cách tăng sự quan tâm đến thể thao và thúc đẩy sự tham gia vào các hoạt động thể thao ngoại khóa, thông qua ba con đường riêng biệt: sự tham gia của cha mẹ vào thể thao thanh thiếu niên → tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa → thích nghi ở trường học; sự tham gia của cha mẹ vào thể thao thanh thiếu niên → sự quan tâm đến thể thao → tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa → thích nghi ở trường học. Những kết quả này làm sáng tỏ sự tham gia của cha mẹ vào thể thao thanh thiếu niên, sự quan tâm đến thể thao và sự tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa cùng nhau góp phần vào sự thích nghi ở trường học của thanh thiếu niên, cung cấp bằng chứng thực nghiệm cho các chiến lược nhằm cải thiện khả năng thích nghi ở trường học [92].

1.7.2. Các công trình nghiên cứu trong nước

Công tác GDTC và hoạt động TDTT ngoại khóa là lĩnh vực thu hút sự quan tâm rộng rãi của các nhà nghiên cứu khoa học tại Việt Nam. Các công trình nghiên cứu đã được triển khai đa dạng dưới nhiều hệ quy chiếu và góc độ tiếp cận khác nhau, từ lý luận sư phạm, tâm lý học lứa tuổi đến khoa học quản lý thể thao. Nhìn chung, hệ thống các công trình này đã tạo lập nên một nền tảng dữ liệu thực chứng và lý luận quan trọng, phục vụ đắc lực cho việc đổi mới và nâng cao chất lượng TDTT học đường. Có thể kể tới một số công trình nghiên cứu sau:

Tác giả Nguyễn Găng (2000) đã tiến hành “đánh giá tác động của các mô hình tổ chức ngoại khóa khác nhau đối với sự biến đổi thể chất của sinh viên” tại thành phố Huế. Nghiên cứu được thiết kế công phu thông qua việc phân tách đối tượng khảo sát thành 3 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Sau quá trình theo dõi và đo đạc các chỉ số nhân trắc học và sinh lý, tác giả cho rằng: “Để nâng cao chất lượng GDTC, Nhà trường không chỉ dừng lại ở việc tạo ra không gian tập luyện mà cần phải quy chuẩn hóa mô hình tổ chức. Việc chuyển đổi từ các hoạt động tự phát sang mô hình CLB có định hướng chuyên sâu và quản lý chặt chẽ chính là giải pháp then chốt để thúc đẩy các chỉ số thể chất của sinh viên đạt mức phát triển cao nhất” [35].

Năm 2006, tác giả Lê Hồng Cương đã thực hiện nghiên cứu thực nghiệm về các “biện pháp thúc đẩy phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa, hướng tới mục tiêu tối ưu hóa chất lượng GDTC tại hệ thống các trường cao đẳng trên địa bàn tỉnh Nam Định”. Thông qua việc phân tích thực trạng các điều kiện đảm bảo chất lượng (bao gồm cơ sở vật chất, đội ngũ giảng dạy và nhu cầu thực tế của sinh viên), tác giả đã xác lập hệ thống 07 giải pháp. Các giải pháp này được thiết kế dựa trên tính đặc thù của môi trường đào tạo cao đẳng, đảm bảo tính khả thi và hiệu quả trong việc kích hoạt động lực tập luyện của sinh viên. Hệ thống giải pháp của Lê Hồng Cương đóng vai trò là khung tham chiếu quan trọng cho công tác quản lý TDTT học đường tại các địa phương có điều kiện tương đồng, cụ thể hóa mục tiêu chuyển dịch từ tập luyện bắt buộc sang tự giác tham gia ngoại khóa để nâng cao chỉ số thể chất và kỹ năng vận động [21].

Tác giả Dương Nghiệp Chí (2007) đã thực hiện phân tích đối chiếu các mô hình, kế hoạch và chương trình phát triển TDTT học đường của các quốc gia tiên tiến trên thế giới.

Đánh giá thực trạng GDTC tại Việt Nam: Trên cơ sở đối chiếu với các mô hình quốc tế, tác giả đã chỉ ra những tồn tại khách quan và chủ quan của công tác

GDTC trong nước:

Về chất lượng tổng thể: hiệu quả phát triển cả chương trình giảng dạy nội khóa và các hoạt động ngoại khóa hiện nay vẫn chưa đáp ứng được mục tiêu đề ra. Nội dung giảng dạy trong chương trình chính khóa còn nặng về hình thức, thiếu tính linh hoạt và chưa thực sự phù hợp với nhu cầu, thú vị cũng như đặc điểm của người học. Trong khi đó, các khóa ngoại hoạt chưa được tổ chức thường xuyên, thiếu đa dạng về loại hình và chưa có cơ chế quản lý, đánh giá hiệu quả rõ ràng [20].

Nguyên nhân cốt lõi: Sự hạn chế này bắt nguồn từ sự thiếu đồng bộ trong công tác tổ chức, định hướng quản lý; sự thiếu hụt hoặc chưa chuẩn hóa của đội ngũ giáo viên; và tình trạng yếu kém về cơ sở vật chất, hạ tầng kỹ thuật.

Nhận định về hoạt động ngoại khóa: Tác giả xác lập hoạt động TDDT ngoại khóa là hình thức giáo dục trọng yếu, đóng vai trò quyết định trong việc nâng cao chất lượng GDTC toàn diện. Tuy nhiên, thực tiễn triển khai trong các Nhà trường vẫn còn nhiều bất cập:

Tính kỷ luật: Hoạt động chưa đi vào nề nếp ổn định, còn mang tính tùy tiện và thiếu kế hoạch dài hạn.

Mục tiêu giáo dục: Các yêu cầu về mặt sư phạm và mục tiêu giáo dục thể chất chưa được đề cao đúng mức, dẫn đến việc tổ chức còn mang tính hình thức, chưa khai thác hết tiềm năng của người học [20].

Hoạt động TDDT ngoại khóa trong môi trường đại học là thành tố then chốt giúp tối ưu hóa thể trạng và hoàn thiện nhân cách cho sinh viên. Ở lứa tuổi 18 – 22, khi cấu trúc giải phẫu đã hoàn thiện, việc thực thi các chương trình huấn luyện cần dựa trên nguyên tắc cá biệt hóa để tương thích với ngưỡng thích nghi sinh học của mỗi cá nhân. Các nghiên cứu trong giai đoạn 2012 – 2020 ở Việt Nam cho thấy xu hướng tích hợp môn thể thao dân tộc và trò chơi dân gian không chỉ bảo tồn văn hóa mà còn tạo động lực tập luyện mạnh mẽ. Sự kết hợp biện chứng giữa phát triển tố chất thể lực và hoàn thiện kỹ năng vận động chính là nền tảng cốt lõi của quá trình giáo dục thể chất. Do đó, việc duy trì hệ thống đội tuyển nòng cốt và thẩm định định kỳ các điều kiện hạ tầng là yêu cầu tất yếu để nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện [26].

Một số công trình tiêu biểu trong lĩnh vực này bao gồm:

Luận án của Nguyễn Đức Thành (2012), trong nghiên cứu “xây dựng nội dung và hình thức hoạt động thể thao ngoại khóa” với nội dung tập luyện chủ yếu gồm các môn phổ biến, dễ tiếp cận, phù hợp với sở thích và điều kiện sân bãi như võ thuật,

bóng chuyền, bóng đá, bóng rổ, cầu lông. Hình thức tập luyện gồm câu lạc bộ, nhóm lớp, đội tuyển trường; tổ chức có hướng dẫn theo chương trình giảng viên; tần suất tập 2 - 3 buổi/tuần, mỗi buổi 60 - 90 phút, tập luyện chủ yếu vào buổi chiều và tối [58].

Tác giả Võ Văn Vũ (2014), với công trình nghiên cứu quy mô, mang tính thực tiễn cao đối với hệ thống giáo dục phổ thông. Hệ thống giải pháp này không chỉ tập trung vào việc cải thiện kỹ năng vận động của học sinh mà còn hướng tới việc hoàn thiện công tác quản lý, điều hành và tổ chức phong trào tại các cơ sở giáo dục. Kết quả của luận án đóng vai trò là cơ sở khoa học quan trọng để các nhà quản lý giáo dục địa phương xây dựng lộ trình nâng cao sức khỏe và thể chất cho thế hệ trẻ [80].

Tác giả Mai Thị Thu Hà (2014) đã nghiên cứu chuyên sâu về việc ứng dụng một bộ môn thể thao cụ thể vào chương trình ngoài giờ nhằm tối ưu hóa sự phát triển thể chất cho trẻ em. Tác giả đã thiết kế và chuẩn hóa hệ thống nội dung tập luyện ngoại khóa môn Aerobic dành riêng cho lứa tuổi tiểu học, bao gồm 14 bài tập được cấu trúc khoa học từ trình độ cơ bản đến nâng cao, kết hợp cùng các bài tập phục vụ thi đấu chuyên biệt. Sau chu kỳ thực nghiệm kéo dài 08 tháng, kết quả nghiên cứu đã đưa ra các bằng chứng thực chứng khẳng định tính hiệu quả vượt trội của chương trình đối với sự phát triển các chỉ số thể chất của học sinh trong độ tuổi từ 8 đến 10 [29].

Trong công trình nghiên cứu luận án Tiến sĩ (2014), tác giả Trần Hữu Hùng đã tập trung giải quyết vấn đề “tối ưu hóa hình thức và nội dung tập luyện TDTT cho đối tượng học sinh THCS tại khu vực Tây Nguyên (Gia Lai – Kon Tum)”. Luận án đã xác lập được bức tranh thực tế về các mô hình và nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa của học sinh THCS tại khu vực cao nguyên, chỉ ra những điểm tương đồng và khác biệt so với các khu vực đồng bằng. Tác giả đề xuất các giải pháp mang tính kế thừa giữa chương trình GDTC hiện đại và yêu cầu thực tiễn của địa phương. Trọng tâm là sự kết nối chặt chẽ giữa giảng dạy nội khóa và các hình thức TDTT ngoại khóa nhằm tạo ra sự đồng bộ trong phát triển thể chất [34].

Năm 2017, từ góc độ tối ưu hóa nội dung rèn luyện thể chất thông qua môn võ thuật, tác giả Mai Thị Bích Ngọc đã xác lập các cơ sở thực tiễn quan trọng về hành vi và nhu cầu vận động của học sinh trong môi trường đô thị hiện đại. Nghiên cứu chỉ ra rằng nội dung tập luyện ngoại khóa của học sinh THCS tại Hà Nội có tính đa dạng rất cao nhưng thiếu sự tập trung. Đặc biệt, mức độ phân tán về xu hướng chọn môn ở nhóm học sinh nam cao hơn đáng kể so với nhóm học sinh nữ. Một phát hiện

quan trọng của nghiên cứu là sự bất cập trong hình thức triển khai. Dù nhu cầu tập luyện là rất lớn, nhưng hình thức tham gia phổ biến nhất lại là tự tập luyện và thiếu người hướng dẫn chuyên môn [43].

Ngoài ra, các công trình nghiên cứu khác như của Hoàng Công Dân (2005) [23], Phùng Xuân Dũng (2017) [26], Phạm Thanh Lương (2020) [42], Trần Thị Tú (2011) [71], Vũ Đức Văn (2008) [77], cũng đề xuất nhiều giải pháp tổ chức và nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa phù hợp với điều kiện thực tế từng địa phương và đối tượng HSSV.

Về giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa trong trường học, từ năm 2006 đến 2020, nhiều nghiên cứu đã đề xuất các giải pháp cụ thể nhằm đảm bảo tính khoa học, khả thi và phù hợp với thực tiễn địa phương, góp phần nâng cao hiệu quả rèn luyện thân thể. Điển hình như đề tài của tác giả Nguyễn Thế Tình (2011) với nghiên cứu tại Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế cho thấy “thể lực sinh viên còn hạn chế; hầu hết sinh viên chọn cầu lông và bóng chuyền làm môn thể thao ngoại khóa chủ yếu, với hình thức tập luyện dưới dạng câu lạc bộ, nhóm lớp, tập 2 buổi/tuần, mỗi buổi 90 phút vào buổi chiều” [74].

Trong nghiên cứu của Phùng Xuân Dũng (2017), tác giả xây dựng hệ thống giải pháp đồng bộ thông qua việc đổi mới nội dung và hình thức tập luyện ngoại khóa, kết hợp với nâng cao năng lực đội ngũ giảng viên và tối ưu hóa hạ tầng kỹ thuật. Kết quả thực nghiệm cho thấy các tác động này không chỉ thúc đẩy sự phát triển của phong trào TDDT học đường mà còn cải thiện đáng kể các chỉ số thể lực và hiệu quả học tập của sinh viên [26].

Tổng quan các công trình nghiên cứu trên khẳng định rằng, để tối ưu hóa hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa, cần triển khai đồng bộ nhóm giải pháp mang tính hệ thống. Trước hết, Nhà trường phải phát huy vai trò quản lý, định hướng chiến lược GDTC, đồng thời thiết lập các cơ chế nhằm kích thích tính tự giác và nhận thức hành vi của người học. Song song với đó, việc phát huy năng lực điều hành của các tổ chức Đoàn, Hội đóng vai trò then chốt trong việc duy trì sức lan tỏa của phong trào. Cuối cùng, tăng cường nguồn lực đầu tư cho hạ tầng kỹ thuật và cơ sở vật chất chính là điều kiện cần để đảm bảo tính thực thi và bền vững cho toàn bộ hệ thống hoạt động TDDT ngoại khóa trong trường học hiện nay.

Qua tổng hợp và phân tích các công trình nghiên cứu trong và ngoài nước có liên quan cho thấy, vấn đề GDTC và hoạt động thể thao ngoại khóa trong các cơ sở giáo dục đại học đã được tiếp cận dưới nhiều góc độ khác nhau như: Tổ chức hoạt

động thể thao trường học, phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa, xây dựng CLB thể thao, nâng cao thể lực cho sinh viên hoặc nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng đến nhu cầu tham gia hoạt động thể thao của người học. Các kết quả nghiên cứu đã góp phần bổ sung cơ sở lý luận và thực tiễn cho việc tổ chức hoạt động GDTC trong Nhà trường, đồng thời khẳng định vai trò của hoạt động ngoại khóa đối với sự phát triển thể chất và hình thành thói quen rèn luyện thân thể của sinh viên.

Tuy nhiên, phần lớn các nghiên cứu trước đây chủ yếu tập trung vào từng nội dung riêng lẻ hoặc tiếp cận theo hướng mô tả thực trạng và đề xuất giải pháp ở phạm vi từng cơ sở đào tạo cụ thể. Những nghiên cứu tiếp cận theo hướng hệ thống, xem xét đồng thời mối quan hệ giữa điều kiện tổ chức, đặc điểm người học, môi trường hoạt động và hiệu quả triển khai GDTC ngoại khóa trong mô hình đại học vùng còn chưa nhiều. Đặc biệt, đối với ĐHTN, một đại học vùng có quy mô đào tạo lớn, cơ cấu ngành học đa dạng và điều kiện tổ chức hoạt động GDTC giữa các trường thành viên còn có sự khác biệt, đến nay chưa có công trình nào nghiên cứu một cách toàn diện về các yếu tố ảnh hưởng, xây dựng hệ thống giải pháp và kiểm chứng hiệu quả giải pháp thông qua thực nghiệm đối với hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên.

Từ những vấn đề trên có thể thấy, việc nghiên cứu nhằm đánh giá thực trạng, xác định các yếu tố ảnh hưởng và xây dựng hệ thống giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN không chỉ có ý nghĩa bổ sung cơ sở lý luận cho lĩnh vực GDTC trường học mà còn có giá trị thực tiễn trong việc nâng cao chất lượng tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa trong các cơ sở giáo dục đại học hiện nay

Tiểu kết chương 1

Tổng kết các nội dung phân tích trên cho thấy, công tác GDTC và TDDT trường học luôn được Đảng và Nhà nước xác định là nhiệm vụ chiến lược trong việc kiện toàn thể chất cho thế hệ trẻ. Theo đó, GDTC là nội dung đào tạo bắt buộc xuyên suốt hệ thống giáo dục quốc dân, từ bậc mầm non đến đại học. Cấu trúc của TDDT trường học hiện nay được vận hành thông qua hai nội dung chính: chương trình nội khóa và hệ thống hoạt động ngoại khóa. Sự phối hợp chặt chẽ giữa hai hình thức này không chỉ đảm bảo tính pháp lý về mặt đào tạo mà còn tạo không gian tối ưu để người học phát triển năng lực vận động và hoàn thiện thể chất.

Hoạt động TDDT ngoại khóa được xác định là một thành tố trong hệ thống giáo dục, đóng vai trò xúc tác tích cực cho sự phát triển song hành giữa thể chất và

tinh thần của HSSV. Với tính chất tự nguyện và đa dạng về nội dung (các CLB, giải thi đấu, nhóm sở thích), hoạt động này tạo ra môi trường tương tác xã hội lành mạnh, giúp học HSSV giải tỏa áp lực học thuật và hình thành lối sống năng động. Ngoài ra sức hấp dẫn của TDDT ngoại khóa nằm ở sự phong phú về hình thức, từ tự tập luyện, tập luyện có hướng dẫn đến thi đấu giao lưu. Điều này không chỉ thu hút lưu lượng lớn HSSV tham gia mà còn đáp ứng nhu cầu cá nhân hóa các loại hình vận động theo sở thích và năng khiếu riêng biệt.

Hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa của sinh viên được hiểu là sự phản ánh mối quan hệ biện chứng giữa nguồn lực đầu tư và giá trị thực tiễn thu được trong một bối cảnh giáo dục cụ thể. Về bản chất, đây là quá trình tối ưu hóa các yếu tố đầu vào bao gồm nhân lực (đội ngũ giảng viên, hướng dẫn viên), vật lực (hệ thống sân bãi, dụng cụ) và thời gian, nhằm hướng tới kết quả đầu ra là sự phát triển toàn diện của người học sau một giai đoạn đào tạo nhất định. Việc đánh giá hiệu quả này không thể dừng lại ở những nhận định cảm tính mà cần được thực hiện một cách khoa học thông qua phương pháp định lượng hóa các chỉ số thực tiễn. Cụ thể, nhà quản lý cần thiết lập quy trình thu thập thông tin khách quan về quy mô phát triển của phong trào, tần suất tập luyện tự giác và sự cải thiện rõ rệt về trình độ chuyên môn cũng như các chỉ số thể lực của sinh viên so với hệ thống mục tiêu đã xác định. Chỉ khi các số liệu về mức độ tham gia và khả năng thực hiện kỹ năng vận động được đối chiếu trực tiếp với các tiêu chí định mức, chúng ta mới có cơ sở để khẳng định tính đúng đắn của các giải pháp tác động. Từ đó, Nhà trường có thể điều chỉnh linh hoạt các nguồn lực đầu tư, đảm bảo hoạt động ngoại khóa thực sự trở thành công cụ đắc lực trong việc hoàn thiện nhân cách, thể chất và kỹ năng sống cho sinh viên.

Hoạt động TDDT ngoại khóa là thành tố quan trọng giúp tối ưu hóa thể chất, tâm lý và thúc đẩy lối sống lành mạnh cho sinh viên. Hiệu quả tổ chức hoạt động này chịu sự tác động biện chứng của ba nhóm yếu tố cốt lõi: nhân sự, cơ sở vật chất và cơ chế chính sách. Về yếu tố con người, năng lực điều hành của đội ngũ quản lý cùng phẩm chất chuyên môn, vai trò định hướng và khơi dậy động cơ tập luyện nội tại của giảng viên, hướng dẫn viên giữ vai trò quyết định hàng đầu đến chất lượng phong trào. Về yếu tố cơ sở vật chất, hệ thống sân bãi, nhà tập đa năng và trang thiết bị chuyên ngành đạt chuẩn đóng vai trò là nền tảng hạ tầng kỹ thuật, giúp đa dạng hóa nội dung huấn luyện và kích thích tính chủ thể của người học. Cuối cùng, yếu tố cơ

chế chính sách và nguồn lực ngân sách từ Nhà nước là đòn bẩy chiến lược nhằm chuẩn hóa nguồn nhân lực, đầu tư đồng bộ hạ tầng và xây dựng chế độ đãi ngộ thỏa đáng, giúp chuyển đổi mô hình thể thao học đường từ diện rộng sang chiều sâu bền vững.

Hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa được đo lường qua sự phát triển đồng bộ giữa quy mô phong trào và chất lượng chuyên môn. Về mặt số lượng, hiệu quả thể hiện ở tỷ lệ sinh viên tham gia thường xuyên, sự đa dạng của các câu lạc bộ và tính ổn định của hệ thống đội tuyển. Về mặt chất lượng, với tư cách là thành tố cốt lõi của thể thao trường học, hiệu quả còn được thẩm định qua kết quả học tập môn GDTC, các chỉ số kiểm tra thể lực và thành tích đạt được tại các kỳ thi thể thao được tổ chức. Đánh giá hiệu quả thực chất chính là việc đối chiếu giữa thành quả thực tế về học lực, thể chất với mức độ nỗ lực và thời gian sinh viên đã đầu tư. Do đó, một phong trào ngoại khóa thành công phải tạo ra giá trị thặng dư về sức khỏe và bản lĩnh, tương xứng với các nguồn lực đã huy động.

Để đánh giá hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa đối với sinh viên ĐHTN, luận án đánh giá về hoạt động phong trào thông qua các yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động của sinh viên, đánh giá về trình độ thể lực của sinh viên theo quy định 53/2028 của BGD&ĐT.

Thực trạng nghiên cứu các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa đã được các nhà khoa học và chuyên gia quan tâm trong nhiều năm qua. Tuy nhiên, phần lớn các công trình hiện nay thường tập trung vào khối phổ thông hoặc các trường đại học, cao đẳng đặc thù tại các thành phố lớn. Đối với ĐHTN, một đại học vùng với đa dạng loại hình đào tạo và đặc thù sinh viên từ nhiều vùng miền thì vẫn chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu một cách hệ thống và toàn diện. Vì vậy, bên cạnh chương trình chính khóa, việc nghiên cứu cải tiến nội dung và hình thức tổ chức tập luyện ngoài giờ cho sinh viên ĐHTN là yêu cầu hết sức cấp thiết. Điều này đòi hỏi sự đổi mới mạnh mẽ về phương tiện giảng dạy, biện pháp tổ chức và đa dạng hóa loại hình tập luyện nhằm nâng cao chất lượng đào tạo chuyên môn, nghiệp vụ, đáp ứng đòi hỏi ngày càng cao của công tác GDTC trong giai đoạn hiện nay. Do đó, việc tìm kiếm giải pháp tối ưu hóa hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN không chỉ tạo động lực học tập tự giác cho sinh viên mà còn là nhân tố quan trọng góp phần nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện của toàn hệ thống đại học vùng.

Chương 2

PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

2.1.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu

Phương pháp này được sử dụng trong quá trình nghiên cứu, là công cụ nền tảng để tiếp cận và xử lý hệ thống cơ sở lý luận về các vấn đề nghiên cứu liên quan. Ý nghĩa của phương pháp này đối với luận án được thể hiện qua các khía cạnh sau: Thông qua việc nghiên cứu các văn bản quy phạm pháp luật, giáo trình, và các công trình nghiên cứu trong và ngoài nước, phương pháp này cho phép: xây dựng cơ sở lý luận về GDTC và các quan điểm hiện đại trong việc nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa. Định hướng nghiên cứu: là căn cứ để xác lập mục đích, nhiệm vụ nghiên cứu và đề xuất giả thuyết nghiên cứu một cách logic và có căn cứ.

Bên cạnh vai trò xây dựng lý luận, phương pháp này còn đóng vai trò quan trọng trong việc: Thu thập các số liệu thống kê từ các công trình nghiên cứu trước đó. Phân tích đối chiếu, tạo lập các bảng so sánh giữa dữ liệu lý thuyết và số liệu thực tế thu thập được trong quá trình nghiên cứu, từ đó rút ra các nhận định khách quan về sự biến đổi của đối tượng nghiên cứu.

Hệ thống văn bản: Bao gồm các Chỉ thị, Nghị quyết của Đảng; các Nghị định, Quyết định, các thông tư, văn bản hướng dẫn của Bộ GD&ĐT về công tác GDTC và hoạt động TDDT ngoại khóa cho các cấp học mục đích: Xác lập khung pháp lý và định hướng chính trị cho các giải pháp của đề tài.

Hệ thống tri thức lý luận và khoa học cơ sở: Các giáo trình, chuyên khảo về Lý luận và Phương pháp TDDT, Tâm lý học lứa tuổi, Sinh lý học vận động, Y học TDDT. Các tài liệu chuyên ngành về khoa học quản lý TDDT và phương pháp luận phát triển phong trào thể thao quần chúng. Mục đích: Xây dựng nền tảng lý thuyết và luận chứng cho các đặc điểm tâm sinh lý của đối tượng nghiên cứu.

Các công trình nghiên cứu có liên quan: Các luận án, luận văn và các đề tài NCKH các cấp về lĩnh vực thể thao trường học. Tập trung vào các nghiên cứu về giải pháp thu hút và nâng cao hiệu quả tập luyện ngoại khóa. Mục đích: Kế thừa các kết quả đã đạt được và xác định khoảng trống tri thức.

Hệ thống bài báo và tạp chí khoa học: Các bài báo khoa học được đăng tải

trên các tạp chí chuyên ngành uy tín trong nước (Tạp chí Khoa học Thể thao, Tạp chí Giáo dục...) và quốc tế. Mục đích cập nhật các xu hướng, phương pháp và thành tựu nghiên cứu mới nhất trên thế giới và Việt Nam về TDDT học đường.

2.1.2. Phương pháp quan sát sư phạm

Phương pháp quan sát sư phạm được triển khai nhằm ghi nhận và phân tích khách quan thực trạng các buổi tập luyện thể thao ngoại khóa của sinh viên. Bằng cách kết hợp giữa quan sát trực tiếp (quan sát trực tiếp điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi, nhà tập..) và quan sát gián tiếp (thông qua hệ thống báo cáo, hình ảnh, video ghi hình các giải đấu, sự kiện TDDT do Nhà trường cung cấp). Đây là cầu nối quan trọng giữa lý luận và thực tiễn, cho phép đối chiếu các thông tin định tính từ quan sát thực tiễn với dữ liệu định lượng thu thập được từ phiếu khảo sát. Kết quả từ quá trình này không chỉ cung cấp những bằng chứng thực chứng về thái độ, hành vi vận động của sinh viên mà còn giúp phát hiện những yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng hoạt động, từ đó xác lập luận cứ khoa học vững chắc cho việc đề xuất các giải pháp can thiệp trong Nhà trường.

Trong quá trình nghiên cứu đề tài, luận án đã tiến hành quan sát sư phạm 22 buổi hoạt động ngoại khóa tại 06 trường đại học thành viên thuộc ĐHTN nhằm thu thập dữ liệu đa chiều về thực trạng hoạt động phong trào TDDT. Đối tượng khảo sát tập trung vào các sự kiện TDDT do Nhà trường tổ chức (thi đấu, giao lưu) và hoạt động tự luyện của sinh viên sau giờ học chính khóa. Các chỉ số thu thập bao gồm: Tần suất và mức độ tham gia; danh mục nội dung và hình thức tập luyện; định mức thời gian và số buổi tập trong tuần. Đồng thời, nghiên cứu cũng phân tích hệ thống các yếu tố khách quan và chủ quan tác động đến phong trào, nhằm cung cấp căn cứ thực tiễn để giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu đã đề ra.

2.1.3. Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm

Phương pháp phỏng vấn và tọa đàm được triển khai nhằm thu thập hệ thống thông tin chuyên sâu và đa chiều về các vấn đề then chốt của đề tài thông qua tương tác trực tiếp hoặc gián tiếp giữa nghiên cứu viên và đối tượng khảo sát. Trong phạm vi nghiên cứu này, tác giả ưu tiên sử dụng hình thức phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi (Anket) được thiết kế theo cấu trúc chuẩn hóa, giúp tiếp cận diện rộng các nhóm đối tượng từ nhà quản lý, giáo viên đến sinh viên. Quá trình này không chỉ cho phép

tập hợp các số liệu định tính về nhận thức, thái độ và nhu cầu thực tiễn mà còn tạo cơ sở dữ liệu tin cậy để thẩm định các giả thuyết nghiên cứu. Kết quả thu được từ các phiếu hỏi là nguồn cứ liệu quan trọng để phân tích thực trạng và xác lập các giải pháp phát triển phong trào TDTT ngoại khóa sát với điều kiện thực tế của Nhà trường.

Mẫu nghiên cứu: Kích thước mẫu được xác định công thức của Yamane Taro (1967) [93] với sai số 5%. Theo đó, mẫu nghiên cứu gồm: 24 CBQL, 30 giảng viên các trường đại học trực thuộc ĐHTN; 2000 SV năm thứ 2 đang học tập trong năm học 2022-2023, thuộc 6 trường Đại học thành viên và được phân bổ như sau: Đại học Sư phạm: 300 sinh viên (150 nam, 150 nữ); Đại học Nông Lâm: 300 sinh viên (150 nam, 150 nữ); Đại học Kinh tế và Quản trị kinh doanh: 400 sinh viên (200 nam, 200 nữ); Đại học Khoa học: 300 sinh viên (150 nam, 150 nữ); Đại học CNTT&TT: 350 sinh viên (180 nam, 170 nữ); Đại học KTCN: 350 sinh viên (180 nam, 170 nữ).

Phòng vấn trực tiếp: Sử dụng trong phỏng vấn sâu 54 CBQL và GV GDTC thuộc 06 trường đại học trực thuộc ĐHTN và xin ý kiến về các nội dung:

Đánh giá mức độ tác động của các yếu tố (chính sách, kinh phí, nhận thức của sinh viên...) đến hiệu quả tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa.

Đánh giá khách quan thực trạng hệ thống CSVC sân bãi, nhà tập, dụng cụ chuyên môn và mức độ đáp ứng của cơ sở vật chất so với nhu cầu thực tế của các câu lạc bộ, phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa.

Khảo sát thực trạng đội ngũ giảng viên, hướng dẫn viên về số lượng, trình độ chuyên môn, kỹ năng sư phạm và tinh thần trách nhiệm trong việc hướng dẫn hoạt động TDTT ngoại khóa.

Tham vấn ý kiến CBQL, GV để lựa chọn và chuẩn hóa các nguyên tắc khoa học làm căn cứ xây dựng nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa, mức độ đáp ứng của từng giải pháp.

Phòng vấn gián tiếp:

Phương pháp phỏng vấn: Nghiên cứu xây dựng phiếu phỏng vấn theo thang độ likert 5 mức độ tương ứng: (5 điểm - Rất đồng ý); (4 điểm - đồng ý) (3 điểm - Trung lập); (2 điểm - Không đồng ý); (1 điểm - Rất không đồng ý). Tương ứng phân loại theo số điểm trung bình đạt được từ 4.21 – 5.00 là Rất đồng ý; từ 3.41 – 4.20 là Đồng ý; từ 2.61 – 3.40 là Trung lập; từ 1.81 – 2.60 là Không đồng ý; từ 1.00 – 1.80 là Rất không đồng ý.

Điều tra xã hội học

Trong nghiên cứu này, phương pháp điều tra xã hội học được sử dụng như một công cụ then chốt để thu thập dữ liệu định lượng, nhằm phản ánh khách quan điểm, thái độ và nhu cầu của các chủ thể đối với hoạt động TDDT ngoại khóa. Thông qua hệ thống phiếu hỏi (Anket), nghiên cứu xác lập các căn cứ thực chứng về động cơ, thuận lợi và rào cản trong tập luyện của sinh viên, từ đó đề xuất các giải pháp can thiệp phù hợp cho các trường thành viên thuộc ĐHTN.

Quá trình điều tra được thực hiện nghiêm ngặt qua 03 giai đoạn:

Giai đoạn chuẩn bị: Thiết lập khung nghiên cứu bao gồm: xác định quy mô mẫu lựa chọn địa bàn khảo sát đặc trưng, ấn định thời điểm thu thập dữ liệu phù hợp. Đặc biệt, phiếu hỏi được thiết kế chuẩn hóa và trải qua bước khảo sát định tính để điều chỉnh thuật ngữ, đảm bảo tính dễ hiểu và độ tin cậy của bộ công cụ.

Giai đoạn thực hiện: Tổ chức phổ biến mục đích và yêu cầu nghiên cứu đến các nhóm đối tượng. Quá trình thu thập thông tin được giám sát chặt chẽ nhằm đảm bảo tính trung thực, khách quan và quyền riêng tư của người phản hồi.

Giai đoạn xử lý dữ liệu: Sử dụng các phương pháp thống kê toán học để phân loại, tổng hợp và phân tích dữ liệu theo các biến số độc lập (giới tính, năm học, loại hình trường). Kết quả xử lý là căn cứ quan trọng để hình thành các luận cứ khoa học, kiểm chứng giả thuyết nghiên cứu và rút ra các quy luật chung cho toàn tập hợp mẫu.

Đối tượng và quy mô khảo sát:

Nghiên cứu tiến hành khảo sát trên 06 trường đại học thành viên thuộc ĐHTN với dung lượng mẫu cụ thể:

Nhóm CBQL, GD GDTC: 54 CBQL và Giảng viên GDTC.

Nhóm sinh viên: 2000 sinh viên chính quy năm thứ 2.

Nội dung khảo sát: Tập trung vào khảo sát thực trạng về nhận thức, nhu cầu, động cơ tập luyện và các yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động ngoại khóa của sinh viên

2.1.4. Phương pháp kiểm tra sự phạm

Phương pháp kiểm tra sự phạm được sử dụng nhằm đánh giá trình độ thể lực của sinh viên thông qua các test kiểm tra khách quan, phục vụ giai đoạn đánh giá thực trạng và kiểm chứng hiệu quả thực nghiệm. Nghiên cứu sử dụng phương pháp này trên cả nhóm đối chứng và thực nghiệm tại hai thời điểm trước và sau thực nghiệm.

Gồm 05 bài kiểm tra (test) tiêu chuẩn, được lựa chọn theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ GD&ĐT. Toàn bộ quá trình thu thập chỉ số được thực hiện bởi đội ngũ cộng tác viên là các giảng viên GDTC có chuyên môn, nhằm đảm bảo sự đồng bộ về kỹ thuật đo và tính chính xác của kết quả, làm cơ sở dữ liệu tin cậy cho việc phân tích thống kê và đánh giá sự biến đổi thể chất của đối tượng nghiên cứu.

05 tiêu chí bao gồm: Test Bật xa tại chỗ (Đánh giá sức mạnh chân), test Chạy xuất phát cao 30m (đánh giá sức nhanh), test Nằm ngửa gập bụng (đánh giá sức mạnh bèn nhóm cơ bụng), Test chạy 5 phút tùy sức (Đánh giá sức bèn), Test chạy con thoi 4x10m (Đánh giá khả năng phối hợp vận động) [10].

Cách thức tiến hành các test được trình bày cụ thể như sau:

(a). Test bật xa tại chỗ (cm)

Mục đích: Đánh giá sức mạnh tốc độ chi dưới thông qua khả năng phát lực bật phát khi bật nhảy bằng hai chân tại chỗ.

Yêu cầu dụng cụ: Thảm cao su giảm chấn kích thước 1x3m (nếu không có thảm có thể thực hiện trên nền đất, cát mềm). Đặt một thước đo dài làm bằng thanh hợp kim hoặc bằng gỗ kích thước 3 x 0,3 m trên mặt phẳng nằm ngang và ghim chặt xuống thảm (nền đất, cát mềm), tránh xô dịch trong quá trình kiểm tra.

Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra đứng phía sau vạch xuất phát, hai chân mở rộng tự nhiên, mũi chân đặt sát nhưng không giẫm lên vạch. Khi thực hiện, người kiểm tra dùng sức bật của hai chân kết hợp vùng tay để bật nhảy về phía trước và tiếp đất bằng hai chân cùng lúc. Mỗi người thực hiện 02 lần.

Cách tính thành tích: Thành tích được xác định bằng khoảng cách từ mép vạch xuất phát đến điểm tiếp xúc gần vạch xuất phát nhất của cơ thể khi tiếp đất (thường là đầu gót chân trên thảm hoặc cát). Trường hợp mất thăng bằng làm tay hoặc bộ phận khác của cơ thể chạm phía sau điểm tiếp đất của chân, thành tích được tính đến điểm chạm gần vạch nhất. Kết quả được ghi bằng cm và lấy thành tích cao nhất trong 02 lần thực hiện

(b). Test chạy 30m xuất phát cao (giây)

Mục đích: Đánh giá sức nhanh

Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đồng hồ bấm giây, đường chạy thẳng có chiều dài ít nhất 40m, rộng 2m. Kẻ vạch xuất phát và vạch đích, đặt cọc tiêu bằng nhựa hoặc

cờ hiệu ở 2 đầu đường chạy. Sau đích có khoảng trống ít nhất 10m để giảm tốc độ sau khi về đích.

Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Thực hiện một lần.

Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100 giây.

(c). Test chạy con thoi 4x10m (giây)

Mục đích: Đánh giá khả năng phối hợp vận động

Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy có kích thước 10 x 1.2 m bằng phẳng. không trơn. bốn góc có vật chuẩn để quay đầu. hai đầu đường chạy có khoảng trống ít nhất 2m. Dụng cụ gồm đồng hồ bấm giây, thước đo dài, bốn vật chuẩn đánh dấu 4 góc đường chạy.

Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Khi chạy đến vạch 10m chỉ cần 1 chân chạm vạch nhanh chóng quay 180° chạy trở về vạch xuất phát và sau khi chân lại chạm vạch xuất phát thì lại quay trở lại. Thực hiện lặp lại cho đến hết quãng đường tổng số bốn lần 10m với ba lần quay. Quay theo chiều trái, phải là do thói quen của từng người. Thực hiện một lần.

Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100 giây.

(d). Test nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)

Mục đích: Đánh giá sức mạnh bền nhóm cơ bụng.

Yêu cầu dụng cụ: Đệm cao su hoặc chiếu cói bằng phẳng, sạch sẽ.

Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra ngồi chân co 90° ở đầu gối. 2 bàn chân áp sát sàn. Một SV khác hỗ trợ bằng cách hai tay giữ phần dưới cẳng chân không cho bàn chân người được kiểm tra tách ra khỏi sàn.

Cách tính thành tích: Mỗi lần ngả người co bụng được tính một lần. Tính số lần đạt được trong 30 giây.

(e). Test chạy 5 phút tùy sức (mét)

Mục đích: Đánh giá sức bền

Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: đường chạy dài ít nhất là 50m, rộng ít nhất 2m. 2 đầu kẻ hai đường giới hạn, phía ngoài hai đầu đường giới hạn có khoảng trống ít nhất 1m để chạy quay vòng. Giữa hai đầu đường chạy (tim đường) đặt vật chuẩn để quay

vòng. Trên đoạn 50m đánh dấu từng đoạn 5m để xác định phần lẻ quãng đường sau khi hết thời gian chạy. Thiết bị đo gồm có đồng hồ bấm giây, số đeo và tích kê ghi số ứng với mỗi số đeo.

Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao (tay cầm 1 tích kê tương ứng với số đeo ở ngực). Khi chạy hết đoạn đường 50m, vòng (bên trái) qua vật chuẩn và chạy lặp lại trong thời gian 5 phút. Khi hết giờ, người được kiểm tra lập tức thả tích kê của mình xuống ngay nơi chân tiếp đất. Thực hiện một lần.

Cách tính thành tích: Đơn vị đo quãng đường chạy được là mét.

2.1.5. Phương pháp thực nghiệm sư phạm

Phương pháp thực nghiệm được triển khai nhằm kiểm chứng hiệu quả của các giải pháp đề xuất đối với phong trào TDTT ngoại khóa của sinh viên. Nghiên cứu áp dụng mô hình thực nghiệm song song tại hai đơn vị có tính đại diện cao là Trường ĐHSP và Trường ĐHKH (trực thuộc ĐHTN). Cả 2 đơn vị đều có các ngành nghề đào tạo tương đồng, cũng như số lượng sinh viên nữ nhiều hơn nam. Thông qua việc so sánh các chỉ số giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, nghiên cứu xác lập căn cứ khoa học để đánh giá mức độ cải thiện về chất lượng tập luyện và các chỉ số thể lực sau khi áp dụng các giải pháp đề xuất.

Thời gian thực nghiệm sư phạm được tiến hành trong 1 năm học (10 tháng) từ tháng 9/2022 đến tháng 6/2023. Phương pháp thực nghiệm nhằm mục đích kiểm chứng đánh giá hiệu quả giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN. Trong thực tiễn, dưới 2 góc độ là so sánh kết quả nghiên cứu của nhóm đối chứng với nhóm thực nghiệm về trình độ thể lực giữa 2 nhóm dựa trên các test trong Quyết định 53/QĐ/2008/BGD&ĐT [10].

Đối tượng thực nghiệm của đề tài là nữ sinh viên tại Trường ĐHSP và ĐHKH gồm 136 sinh viên đang học tập trong năm học 2022-2023 (sinh viên năm thứ 2). Cụ thể:

Trường ĐHSP: 72 sinh viên

Nhóm TN: 36 sinh viên

Nhóm ĐC gồm: 36 sinh viên

Trường ĐHKH: 64 sinh viên

Nhóm TN: 32 sinh viên

Nhóm ĐC: 32 sinh viên.

Tất cả sinh viên này đều có sức khỏe bình thường và có tham gia tập luyện ngoại khóa và được lựa chọn ngẫu nhiên, cùng khối ngành đào tạo sư phạm. Những người tham gia nghiên cứu không có bất kỳ vấn đề gì về thể chất, có độ tuổi, chiều cao, cân nặng tương đương nhau (bảng 2.1).

Bảng 2.1. Đặc điểm đối tượng thực nghiệm (n=136)

Đơn vị	Giới tính	Nhóm	Tuổi (năm)	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)
ĐHSP	Nữ	Thực nghiệm (n=36)	20.27 ± 0.8	155.65 ± 4.93	49.22 ± 4.47
		Đối chứng (n=36)	20.32 ± 0.8	155.68 ± 4.89	49.19 ± 4.45
ĐHKH	Nữ	Thực nghiệm (n=32)	20.30 ± 0.6	155.64 ± 4.95	49.23 ± 4.55
		Đối chứng (n=32)	20.34 ± 0.7	155.69 ± 4.88	49.21 ± 4.58

Nhóm thực nghiệm: Áp dụng các giải pháp mà đề tài đã lựa chọn và xây dựng trong hoạt động tập luyện TDDT ngoại khóa.

Nhóm đối chứng: Tập luyện TDDT ngoại khóa theo sở thích cá nhân, hoặc theo chương trình ngoại khóa của Nhà trường không áp dụng các giải pháp mà đề tài đã lựa chọn.

2.1.6. Phương pháp toán học thống kê

Phương pháp này có vai trò chủ đạo trong việc định lượng hóa các kết quả nghiên cứu, cho phép phân tích và xử lý khách quan hệ thống dữ liệu thu thập được. Toàn bộ quy trình tính toán được thực hiện với sự hỗ trợ của phần mềm SPSS 20.0 và Microsoft Excel, nhằm xác lập các luận cứ khoa học tin cậy cho đề tài. Một số tham số đặc trưng và thuật toán thống kê được sử dụng bao gồm:

Các tham số mô tả: Tính toán số trung bình cộng, độ lệch chuẩn, sai số trung, nhằm xác định xu hướng tập trung và mức độ phân tán của dữ liệu.

Kiểm định giả thuyết: Sử dụng kiểm định T-Student để so sánh sự khác biệt giữa hai số trung bình của nhóm thực nghiệm và đối chứng, hoặc giữa các thời điểm trước và sau thực nghiệm.

Đánh giá mức độ tăng trưởng: Sử dụng công thức tính tốc độ tăng trưởng để xác định mức độ phát triển thể lực của sinh viên qua các giai đoạn thực nghiệm.

Mọi kết quả so sánh đều được đánh giá ở ngưỡng xác suất tin cậy $P < 0.05$ để đảm bảo tính có ý nghĩa thống kê, từ đó rút ra những kết luận khoa học xác thực về thực trạng và hiệu quả của các giải pháp đề xuất.

(1). Số trung bình cộng: $\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$

(2). Phương sai: $\delta^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n}$ ($n \geq 30$)

(3). Độ lệch chuẩn: $\delta = \sqrt{\delta^2}$

(4). Hệ số biến sai: $C_V = \frac{\delta_x}{\bar{x}} \times 100\%$

(5). Công thức so sánh bằng phương pháp tự đối chiếu:

$$t = \frac{\bar{x}_d}{\frac{\delta_d}{\sqrt{n}}} = \frac{\bar{x}_d}{\delta_d} \sqrt{n} \quad (n \geq 30)$$

Trong đó: $\bar{x}_d$ là giá trị trung bình của mức độ tăng trưởng.

δ_d là độ lệch chuẩn của các số liệu tăng trưởng

n số liệu quan trắc

$\bar{x}_d$ là trung bình các hiệu số

d = x1 - x2 (hiệu số trước sau)

(7). So sánh 2 số trung bình ở mẫu lớn ($n \geq 30$)

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{\delta_1^2}{n_1} + \frac{\delta_2^2}{n_2}}}$$

(6). Chỉ số khi bình phương (χ^2):

$$\chi^2 = \frac{\sum (Q_i - L_i)^2}{L_i}$$

Trong đó: Q_i : Tần số quan sát.

L_i : Tần số lý thuyết.

(7). Tính nhịp độ tăng trưởng (W%):

$$W = \frac{100 \times (V_2 - V_1)}{0,5 \times (V_1 + V_2)}$$

Trong đó: W: là nhịp độ tăng trưởng

V_1 : giá trị ban đầu

V_2 : giá trị sau cùng

0,5: là hằng số

Trong quá trình xử lý số liệu, luận án sử dụng các phương pháp thống kê phù hợp với đặc điểm của từng loại dữ liệu và yêu cầu của từng nội dung nghiên cứu nhằm đảm tính khách quan và độ tin cậy của kết quả phân tích. Đối với các biến định lượng, kiểm định t-test được sử dụng để đánh giá sự khác biệt giá trị trung bình giữa

các nhóm nghiên cứu và giữa các thời điểm trước, sau thực nghiệm. Đối với các biến định tính và dữ liệu biểu hiện dưới dạng tỷ lệ, luận án sử dụng kiểm định χ^2 nhằm xác định mức độ khác biệt về tần suất và mức độ tham gia hoạt động giữa các nhóm đối tượng nghiên cứu.

Việc lựa chọn các kiểm định thống kê được thực hiện trên cơ sở phù hợp với mục tiêu nghiên cứu, đặc điểm mẫu khảo sát và bản chất của dữ liệu thu thập được. Đồng thời, trong quá trình phân tích, luận án không chỉ xem xét ý nghĩa thống kê thông qua giá trị p mà còn đối chiếu với mức độ biến đổi thực tế của các chỉ tiêu nghiên cứu nhằm đảm bảo tính phù hợp trong đánh giá hiệu quả của các giải pháp được đề xuất và triển khai thực nghiệm.

2.2. Tổ chức nghiên cứu

2.2.1. Thời gian nghiên cứu: Đề tài được tiến hành nghiên cứu từ tháng 2 năm 2020 đến tháng 6 năm 2024.

2.2.2. Địa điểm nghiên cứu: Đề tài được tiến hành nghiên cứu tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Đại học Thái Nguyên.

2.2.3. Kế hoạch nghiên cứu:

Đề tài được tiến hành nghiên cứu từ tháng 2/2020 đến tháng 2/2024 với các giai đoạn nghiên cứu sau:

Giai đoạn 1: Từ tháng 2/2020 đến tháng 12/2020: Lựa chọn đề tài, xây dựng và bảo vệ đề cương nghiên cứu khoa học.

Giai đoạn 2: Từ tháng 01/2021 đến tháng 06/2023: Nghiên cứu các vấn đề liên quan đến đề tài:

Nghiên cứu lý luận và thực tiễn liên quan đến hoạt động thể thao ngoại khóa.

Thu thập số liệu để đánh giá thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa, thể lực của sinh viên các trường thành viên trong Đại học Thái Nguyên.

Xác định cơ sở khoa học và lựa chọn các giải pháp nhằm nâng cao chất lượng hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên.

Xây dựng kế hoạch thực nghiệm giải pháp vào hoạt động TDTT ngoại khóa trong các trường thuộc Đại học Thái Nguyên.

Xây dựng và triển khai thực nghiệm trên đối tượng nghiên cứu. Thu thập số liệu, xử lý số liệu và hoàn thành nghiên cứu.

Giai đoạn 3: Từ tháng 7/2023 đến tháng 2/2024: Bổ sung hoàn thành báo cáo khoa học và nghiệm thu đề tài Luận văn tiến sĩ cấp cơ sở, cấp trường.

Chương 3

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Nghiên cứu thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên

Căn cứ vào cơ sở lý luận và khung đánh giá hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa đã xác lập ở Chương 1, việc nghiên cứu thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên được triển khai theo các nội dung có liên quan trực tiếp đến quá trình hình thành và phát triển hoạt động này. Cụ thể, luận án tập trung đánh giá các yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động TDTT ngoại khóa; thực trạng nhận thức, nhu cầu, động cơ và thái độ tham gia tập luyện của sinh viên; thực trạng nội dung, hình thức và điều kiện tổ chức tập luyện; thực trạng phát triển phong trào TDTT ngoại khóa; thực trạng sử dụng các giải pháp đã áp dụng; và trình độ thể lực của sinh viên. Các nội dung trên là cơ sở thực tiễn quan trọng để xác định những hạn chế cần khắc phục, đồng thời làm căn cứ lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên ở nhiệm vụ nghiên cứu tiếp theo.

3.1.1. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên

3.1.1.1. Xác định các yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên

Nghiên cứu bước đầu tiến hành xác định các yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên các trường đại học trực thuộc ĐHTN thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sơ phạm và phỏng vấn trực tiếp CBQL, giảng viên GDTC của 06 trường đại học thuộc ĐHTN (ĐHSP, ĐHNL, ĐH CNTT&TT; ĐHKH, ĐH KT&QTKD, ĐH KTCN). Nghiên cứu ban đầu đã lựa chọn được 14 yếu tố, bao gồm cả yếu tố chủ quan và khách quan. Cụ thể:

Yếu tố chủ quan: Những yếu tố chủ quan có ảnh hưởng lớn nhất đến hoạt động TDTT NK của sinh viên ĐHTN bao gồm 04 yếu tố: 1) nhận thức về vai trò của tập luyện TDTT ngoại khóa, 2) nhu cầu tập luyện, 3) động cơ tập luyện, 4) thái độ tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên.

Yếu tố khách quan: Bao gồm: 1) Công tác lãnh đạo, chỉ đạo hoạt động TDTT NK; 2) Cơ sở vật chất; 3) Kinh phí; 4) Đội ngũ hướng dẫn hoạt động TDTT NK; 5) Công tác tuyên truyền hoạt động TDTT NK; 6) Nội dung tập luyện TDTT NK; 7) Hình thức tập luyện TDTT NK; 8) Công tác tổ chức hoạt động TDTT NK, 9)

Phong trào thi đấu TDTT, 10) Điều kiện xã hội hóa.

Nhằm xác lập căn cứ khoa học với độ tin cậy và tính khách quan cao cho quá trình lựa chọn các giải pháp, nghiên cứu đã tiến hành khảo sát bằng phiếu hỏi (phỏng vấn gián tiếp) đối với đội ngũ bao gồm 24 cán bộ quản lý và 30 giảng viên GDTC đang công tác tại 06 trường đại học thành viên thuộc ĐHTN. Đây là việc làm hết sức quan trọng giúp đảm bảo tính khả thi và tính phù hợp của hệ thống giải pháp trước khi đưa vào thực nghiệm thực tế.

Đề tài sử dụng thang đo Likert 5 mức độ cụ thể từ Rất ảnh hưởng đến Rất không ảnh hưởng để xác định mức độ ảnh hưởng của từng yếu tố. Ấn định điểm tương ứng lần lượt là 5, 4, 3, 2 và 1 điểm. Đề tài sẽ lựa chọn những yếu tố đạt điểm trung bình từ 3.41 điểm trở lên để đánh giá thực trạng từng yếu tố. Số phiếu phát ra là 54, thu về là 54, số phiếu hợp lệ 54.

Kết quả phỏng vấn thu được trình bày tại Bảng 3.1.

Bảng 3.1. Kết quả phỏng vấn xác định yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên (n=54)

STT	Yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động TDTT ngoại khóa	Kết quả phỏng vấn					Tổng điểm	Điểm TB
		5	4	3	2	1		
Yếu tố chủ quan								
1	Nhận thức về vai trò của TDTT ngoại khóa	28	22	3	1	0	239	4.43
2	Nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa	29	23	1	1	0	242	4.48
3	Động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa	27	22	4	1	0	237	4.39
4	Thái độ tập luyện TDTT ngoại khóa	26	24	4	0	0	238	4.41
Yếu tố khách quan								
1	Công tác lãnh đạo, chỉ đạo hoạt động TDTT ngoại khóa	30	23	1	0	0	245	4.54
2	Cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDTT ngoại khóa	29	25	0	0	0	245	4.54
3	Kinh phí hoạt động TDTT ngoại khóa	27	22	3	2	0	236	4.37
4	Đội ngũ giảng viên, hướng dẫn viên hoạt động TDTT ngoại khóa	24	25	3	2	0	233	4.31
5	Công tác tuyên truyền hoạt động TDTT ngoại khóa	13	10	12	17	2	177	3.28
6	Nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa	26	16	10	2	0	228	4.22
7	Hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa	25	17	9	3	0	226	4.19
8	Công tác tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa	10	12	18	11	3	177	3.28
9	Phong trào thi đấu TDTT ngoại khóa	10	10	17	13	4	171	3.17
10	Điều kiện xã hội hóa TDTT	8	9	16	15	6	160	2.96

Kết quả bảng 3.1 cho thấy hoạt động TDDT ngoại khóa của sinh viên được hình thành dưới ảnh hưởng đồng thời của nhiều nhóm yếu tố với mức độ tác động không giống nhau. Trong đó, các yếu tố thuộc về người học như nhu cầu, nhận thức và động cơ tham gia giữ vai trò quan trọng trong việc hình thành tính chủ động và duy trì hành vi tập luyện; trong khi các điều kiện đảm bảo như công tác lãnh đạo, chỉ đạo, cơ sở vật chất, đội ngũ hướng dẫn và nội dung tổ chức hoạt động có ý nghĩa trực tiếp đối với khả năng duy trì môi trường vận động và mức độ tiếp cận hoạt động của sinh viên.

Mặt khác, sự khác biệt về mức độ đánh giá giữa các yếu tố phản ánh rằng hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa không được quyết định bởi một điều kiện riêng biệt mà phụ thuộc vào sự phối hợp giữa các yếu tố chủ quan và khách quan trong quá trình tổ chức thực tiễn. Một số yếu tố tuy chưa đạt mức độ đánh giá cao nhưng vẫn giữ vai trò hỗ trợ hoặc tác động gián tiếp trong cơ chế vận hành chung của hoạt động ngoại khóa.

Từ góc độ tổ chức hoạt động, kết quả nghiên cứu đặt ra yêu cầu cần tiếp cận việc nâng cao hiệu quả TDDT ngoại khóa theo hướng đồng bộ, đảm bảo sự gắn kết giữa đặc điểm người học với các điều kiện tổ chức trong môi trường đại học. Đồng thời, đây cũng là cơ sở thực tiễn quan trọng để luận án lựa chọn các yếu tố ảnh hưởng chủ yếu làm căn cứ xây dựng hệ thống giải pháp ở các nội dung nghiên cứu tiếp theo.

Bảng 3.2. Các yếu tố chính ảnh hưởng tới hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên

Yếu tố chủ quan	Yếu tố khách quan
1. Nhận thức về vai trò của tập luyện TDDT ngoại khóa	1. Công tác lãnh đạo, chỉ đạo hoạt động TDDT ngoại khóa
2. Thái độ tập luyện TT ngoại khóa	2. Cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDDT ngoại khóa
3. Nhu cầu tập luyện TDDT ngoại khóa	3. Kinh phí hoạt động TDDT ngoại khóa
4. Động cơ tập luyện TDDT ngoại khóa	4. Đội ngũ giảng viên, hướng dẫn hoạt động TDDT ngoại khóa
	5. Nội dung tập luyện TDDT ngoại khóa
	6. Hình thức tập luyện TDDT ngoại khóa

3.1.1.2. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên

(a). Thực trạng các yếu tố chủ quan ảnh hưởng tới hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên

(1) Thực trạng nhận thức về vai trò tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên

Để đánh giá được thực trạng nhận thức về vai trò tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên, nghiên cứu tiến hành khảo sát 2000 sinh viên của 06 trường Đại học trực thuộc ĐHTN đã được xác định. Kết quả được trình bày ở bảng 3.3 và 3.4:

Bảng 3.3. Kết quả phỏng vấn thực trạng nhận thức về vai trò tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên (n=2000)

Nhận thức	Nội dung phỏng vấn	Sinh viên		So sánh	
		m _i	%	χ^2	P
Nhận thức tích cực	Nâng cao sức khỏe	379	18.95	54.71	<0.05
	Vui chơi, giải trí	152	7.60		
	Nâng cao kết quả học tập, thi đấu	409	20.45		
	Rèn luyện ý chí	122	6.10		
	Cơ thể cân đối, hài hòa	112	5.60		
	Tránh xa tệ nạn xã hội	146	7.30		
Tổng		1320	66.00		
Nhận thức tiêu cực	Không có thời gian	166	8.30		
	Nguy hiểm	98	4.90		
	Tốn kém	117	5.85		
	không cần thiết	169	8.45		
	Ảnh hưởng tới việc học tập	130	6.50		
Tổng		680	34.00		

Kết quả bảng 3.3. cho thấy, xét trên phương diện nhận thức của sinh viên về vai trò của hoạt động TDDT ngoại khóa, nhóm nhận thức tích cực chiếm ưu thế với 66.00%, cao hơn đáng kể so với nhóm nhận thức tiêu cực (34.00%); sự khác biệt đạt ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ ($\chi^2 = 54.71$). Kết quả này phản ánh đa số sinh viên đã có sự nhìn nhận tương đối đúng đắn về ý nghĩa của hoạt động TDDT ngoại khóa đối với quá trình học tập, rèn luyện và phát triển thể chất trong môi trường đại học.

Trong nhóm nhận thức tích cực, các nội dung được lựa chọn với tỷ lệ cao tập trung ở nâng cao kết quả học tập, thi đấu (20.45%) và nâng cao sức khỏe (18.95%). Điều này phản ánh sinh viên không chỉ nhìn nhận hoạt động TDDT ngoại khóa ở khía cạnh vận động thể chất mà còn xem đây là một yếu tố hỗ trợ nâng cao hiệu quả học tập, cải thiện trạng thái thể lực và tăng cường khả năng thích ứng với môi trường học đường. Bên cạnh đó, các nội dung như vui chơi, giải trí, rèn luyện ý chí, xây dựng hình thể cân đối và phòng tránh tệ nạn xã hội mặc dù có tỷ lệ lựa chọn thấp hơn nhưng vẫn cho thấy nhận thức của sinh viên về giá trị của hoạt động ngoại khóa được tiếp cận ở nhiều khía cạnh khác nhau, từ phát triển thể chất đến đời sống tinh thần và hoàn thiện nhân cách.

Tuy nhiên, tỷ lệ nhận thức tiêu cực vẫn chiếm 34.00%, phản ánh vẫn còn một bộ phận sinh viên chưa đánh giá đầy đủ vai trò của hoạt động TDDT ngoại khóa. Các nội dung được lựa chọn nhiều như “không cần thiết” (8.45%), “không có thời gian” (8.30%) và “ảnh hưởng tới việc học tập” (6.50%) phần nào phản ánh áp lực học tập chuyên môn, sự hạn chế về quỹ thời gian cũng như mức độ ưu tiên khác nhau của sinh viên đối với hoạt động vận động ngoài giờ học chính khóa. Đồng thời, điều này cũng đặt ra khả năng rằng ở một số đơn vị, hoạt động TDDT ngoại khóa chưa thực sự tạo được sức hấp dẫn hoặc chưa phát huy rõ nét giá trị thực tiễn đối với người học.

Nhìn chung, nhận thức của sinh viên về vai trò của hoạt động TDDT ngoại khóa đã hình thành theo xu hướng tích cực nhưng chưa thật sự đồng đều giữa các nhóm đối tượng. Đây là cơ sở thực tiễn quan trọng để luận án xem xét các giải pháp theo hướng tăng cường truyền thông, đa dạng hóa nội dung tổ chức và nâng cao động lực tham gia hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên trong thời gian tới.

Bảng 3.4. Kết quả phỏng vấn nhận thức về vai trò tập luyện thể dục thể thao ngoài khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên theo đặc điểm giới tính (n=2000)

Nhận thức	Nội dung phỏng vấn	Giới tính				So sánh	
		Nam (n=1000)		Nữ (n=1000)			
		n	%	n	%	χ^2	P
Nhận thức tích cực	Nâng cao sức khỏe	191	19.10	185	18.50	12.461	<0.05
	Vui chơi, giải trí	78	7.80	72	7.20		
	Nâng cao kết quả học tập, thi đấu	207	20.70	203	20.30		
	Rèn luyện ý chí	65	6.50	57	5.70		
	Cơ thể cân đối, hài hòa	60	6.00	57	5.70		
	Tránh xa tệ nạn xã hội	73	7.30	72	7.20		
Tổng		674	67.40	646	64.60		
Nhận thức tiêu cực	Không có thời gian	82	8.20	85	8.50		
	Nguy hiểm	44	4.40	54	5.40		
	Tốn kém	55	5.50	63	6.30		
	Không cần thiết	80	8.00	89	8.90		
	Ảnh hưởng tới việc học tập	65	6.50	63	6.30		
Tổng		326	32.60	354	35.40		

Kết quả ở bảng 3.4 cho thấy, khi so sánh ngang giữa hai giới nam, nữ tỷ lệ giữa nhận thức tích cực của nam và nữ là không tương đồng, Tỷ lệ nhận thức tích cực ở nam là 674/1000 sinh viên chiếm tỉ lệ 67.40%, ở nữ là 646/1000 sinh viên chiếm tỉ lệ 64.46%. ngoài ra còn cho thấy, tỷ lệ nhận thức tiêu cực giữa nam và nữ cũng có kết quả tương tự, Tỉ lệ nhận thức tiêu cực ở nam có 326/1000 sinh viên chiếm 32.60%, ở nữ là 354/1000 sinh viên chiếm 35.40%. Hay nói cách khác nhận thức của nam và nữ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $P < 0.05$.

Trong nhóm nhận thức tích cực, cả sinh viên nam và nữ đều tập trung nhiều

nhất vào các nội dung như nâng cao kết quả học tập, thi đấu và nâng cao sức khỏe. Điều này phản ánh phần lớn sinh viên đã có sự nhìn nhận tương đối đầy đủ về vai trò của hoạt động TDTT ngoại khóa không chỉ ở phương diện cải thiện thể lực mà còn hỗ trợ hiệu quả học tập và khả năng thích ứng với môi trường đại học. Tuy nhiên, tỷ lệ lựa chọn của sinh viên nam có xu hướng cao hơn ở các nội dung liên quan đến rèn luyện thể chất và ý chí, cho thấy nam giới thường có mức độ quan tâm rõ hơn đến giá trị vận động và tính cạnh tranh trong hoạt động thể thao.

Ở chiều ngược lại, nhóm nhận thức tiêu cực vẫn chiếm tỷ lệ tương đối đáng kể ở cả hai giới, trong đó các lý do như “không cần thiết”, “không có thời gian” và “ảnh hưởng tới việc học tập” được lựa chọn với tỷ lệ khá cao. Điều này phản ánh rằng bên cạnh nhận thức tích cực đã hình thành, vẫn tồn tại một bộ phận sinh viên chưa đánh giá đầy đủ ý nghĩa của hoạt động TDTT ngoại khóa hoặc gặp những rào cản nhất định liên quan đến áp lực học tập, quỹ thời gian và động lực tham gia. Đáng chú ý, tỷ lệ nhận thức tiêu cực ở nữ có xu hướng cao hơn nam, điều này có thể liên quan đến đặc điểm tâm lý, mức độ hứng thú đối với hoạt động vận động và sự khác biệt về nhu cầu tham gia thể thao giữa hai giới trong môi trường đại học.

Như vậy có thể thấy, đa số sinh viên đều có nhận thức đúng về vai trò của tập luyện TDTT ngoại khóa. Tuy nhiên vẫn còn 1 bộ phận không nhỏ sinh viên chưa nhận thức đúng đắn về vai trò của tập luyện TDTT ngoại khóa, đây là tỉ lệ sinh viên có ảnh hưởng không tốt tới sự phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN. Kết quả nghiên cứu này phù hợp với nghiên cứu của tác giả Phạm Thanh Lương, trong nghiên cứu “nghiên cứu biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh Trung học phổ thông, Tỉnh Quảng Ngãi” với 24.96% học sinh nhận thức chưa đúng về vai trò của tập luyện TDTT ngoại khóa.

Đây là căn cứ thực tiễn quan trọng để luận án xem xét các giải pháp phù hợp nhằm nâng cao nhận thức, tạo động lực và tăng cường mức độ tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên trong thời gian tới.

(2) Thực trạng nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên

Để đánh giá thực trạng nhu cầu hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên, luận án tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 2000 sinh viên của 06 trường đại học trực thuộc ĐHTN. Kết quả trình bày tại bảng 3.5.

Bảng 3.5. Kết quả phỏng vấn về thực trạng nhu cầu tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên (n=2000)

Nhu cầu	Nội dung	Tổng thể (n=2000)		Giới tính				So sánh	
		Kết quả phỏng vấn		Nam (n=1000)		Nữ (n=1000)			
		n	%	n	%	n	%	χ^2	P
Nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa	Có nhu cầu tập luyện	1320	66.00	674	67.40	646	64.60	12.461	<0.05
	Không có nhu cầu tập luyện	680	34.00	326	32.60	354	35.40		
Nhu cầu tham gia tập luyện các môn thể thao ngoại khóa	Bóng đá	539	40.83	398	59.05	141	21.83	123.06	<0.05
	Bóng chuyền	573	43.41	367	54.45	206	31.89		
	Cầu lông	554	41.97	355	52.67	199	30.80		
	Võ thuật	566	42.88	302	44.81	264	40.87		
	Bóng rổ	411	31.14	241	35.76	170	26.32		
	Đá cầu	570	43.18	297	44.07	273	42.26		
	Cờ vua	303	22.95	189	28.04	114	17.65		
	Điền kinh	569	43.11	313	46.44	256	39.63		
	Khiêu vũ thể thao	333	25.23	78	11.57	255	39.47		
	Thể dục Aerobic	296	22.42	59	8.75	237	36.69		
	Bóng bàn	287	21.74	183	27.15	104	16.10		
	Bơi	306	23.18	166	24.63	140	21.67		
	Môn thể thao khác	268	20.30	154	22.85	114	17.65		
Nhu cầu tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa theo hình thức	Tập luyện cá nhân	403	30.53	231	57.32	172	42.68	28.37	<0.05
	Tập luyện theo nhóm	652	49.39	368	56.44	284	43.56		
	Tập luyện theo đội tuyển, CLB	265	20.08	142	53.58	123	46.42		

Kết quả bảng 3.5 cho thấy:

Về nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa: có 1320/2000 sinh viên có nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa chiếm tỉ lệ 66.00%, sinh viên không có nhu cầu tập luyện 680/2000 sinh viên chiếm tỉ lệ 34.00%.

Về thực trạng tổng thể sinh viên có nhu cầu tham gia tập luyện các môn TDTT ngoại khóa là rất tản mạn, không đồng đều nhau. Các môn thể thao được sinh viên lựa chọn nhiều nhất là: Bóng chuyền 573 sinh viên chiếm tỉ lệ 43.41%, Đá cầu 570 sinh viên chiếm tỉ lệ 43.18%, Võ thuật 566 sinh viên chiếm tỉ lệ 42.88%, Điền kinh 569 sinh viên chiếm tỉ lệ 43.11%. Các môn Bóng rổ, Cầu lông, Bóng đá tỷ lệ sinh viên lựa chọn từ 31.14% đến 41.97%, các môn thể thao còn lại có thể do không hấp dẫn hay khó khăn về điều kiện tập luyện mà chưa được sinh viên lựa chọn nhiều như: Bóng bàn, Bơi, Thể dục aerobic, Khiêu vũ thể thao, Cờ vua..tỉ lệ sinh viên lựa chọn chỉ từ 20.30% đến 25.23%.

Về nhu cầu tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa theo hình thức: Đa số sinh viên đều có nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khóa theo nhóm với 652/1320 sinh viên chiếm tỉ lệ 49.39%, nhu cầu tập luyện cá nhân 403/1320 sinh viên chiếm tỉ lệ 30.53%, Nhu cầu tập luyện theo hình thức CLB 265/1320 sinh viên chiếm tỉ lệ 20.08%.

Từ kết quả bảng về nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa theo giới tính thì nam sinh viên có nhu cầu tập luyện cao hơn so với nữ sinh viên (67.40% so với 64.60%), số sinh viên không có nhu cầu tập luyện ở nam lại ít hơn nữ (32.60% so với 35.40%). Về nhu cầu tham gia tập luyện các môn thể thao ngoại khóa theo giới tính, cho thấy nhu cầu tập luyện không đồng đều ở các môn thể thao ngoại khóa trong đó các môn thể thao như: Khiêu vũ thể thao, Thể dục Aerobic được nữ lựa chọn tập luyện nhiều hơn nam, đây là các môn mang tính mềm dẻo, khéo léo, ít đối kháng về sức mạnh, nên phù hợp với đặc điểm của nữ. Còn các môn như Bóng đá, Bóng rổ, Võ thuật, Đá cầu thì số lượng sinh viên nam lựa chọn tập luyện nhiều hơn, đây là các môn thiên về sức mạnh và mang tính đối kháng trực tiếp, vì vậy số lượng sinh viên tham gia tập luyện cũng nhiều hơn. Mặt khác, khi so sánh trong cùng một giới thì sự lựa chọn giữa các môn thể thao cũng có sự chênh lệch khá lớn (thể hiện $\chi^2_{\text{tính}} > \chi^2_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0.05$). Về nhu cầu tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa theo hình thức cá nhân, theo hình thức CLB và theo nhóm được nam sinh viên lựa chọn nhiều hơn. Kết quả đánh giá thực trạng nhu cầu của tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN phù hợp với kết quả nghiên cứu của tác giả Phạm Thanh Lương trong nghiên cứu “nghiên cứu biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh Trung học phổ thông, Tỉnh Quảng Ngãi” với 72.24% học sinh muốn tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa.

(3) *Thực trạng động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên*

Để hiểu rõ động cơ của sinh viên khi tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 1320 sinh viên có nhu cầu tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của 06 trường Đại học trực thuộc ĐHTN. Kết quả được trình bày ở bảng 3.6.

Bảng 3.6. Kết quả phỏng vấn thực trạng động cơ tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên (n=1320)

Động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa	Tổng thể		Giới tính				So sánh	
			Nam		Nữ			
	m _i	%	m _i	%	m _i	%	χ ²	P
Rèn luyện sức khỏe	872	66.06	461	52.87	411	47.13	25.82	<0.05
Nhận thức được vai trò, tác dụng của TDTT	826	62.58	427	51.69	399	48.31		
Nâng cao thành tích môn học	798	60.45	416	52.13	382	47.87		
Để có cơ thể cân đối, hài hòa	440	33.33	226	51.36	214	48.64		
Để phòng ngừa bệnh tật	364	27.58	189	51.92	175	48.08		
Để giao lưu, kết bạn	435	32.95	230	52.87	205	47.13		
Tập theo phong trào, bạn bè lôi kéo	453	34.32	233	51.43	220	48.57		
Do chương trình GDTC quy định	806	61.06	450	55.83	356	44.17		
Vui chơi, giải trí sau thời gian học tập mệt mỏi	669	50.68	343	51.27	326	48.73		
Thỏa mãn niềm yêu thích thể thao	590	44.70	302	51.19	288	48.81		
Gia đình ép buộc	307	23.26	159	51.79	148	48.21		
Nâng cao kỹ - chiến thuật và năng lực vận động	327	24.77	172	52.60	155	47.40		

Kết quả bảng 3.6. cho thấy, động cơ tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa của sinh viên tại ĐHTN khá đa dạng, thể hiện ở sự khác biệt về mục đích và mức độ ưu tiên trong lựa chọn hành vi tập luyện. Nhìn chung, sinh viên có xu hướng tham gia hoạt động TDDT ngoại khóa chủ yếu xuất phát từ những động cơ mang tính tích cực và tương đối bền vững, trong đó nổi bật là rèn luyện sức khỏe (66.06%), nhận thức được vai trò, tác dụng của tập luyện TDDT (62.58%), thực hiện yêu cầu của chương trình GDTC (61.06%) và nâng cao kết quả môn học (60.45%).

Những kết quả này phản ánh rằng phần lớn sinh viên đã hình thành nhận thức tương đối rõ về vai trò của hoạt động TDDT ngoại khóa đối với phát triển thể chất, nâng cao năng lực học tập và đáp ứng yêu cầu học tập trong môi trường đại học. Đáng chú ý, tỷ lệ sinh viên lựa chọn động cơ “vui chơi, giải trí sau thời gian học tập mệt mỏi” đạt 50.68%, cho thấy hoạt động TDDT ngoại khóa còn được xem như một phương thức hỗ trợ cân bằng trạng thái tâm lý, giảm áp lực học tập và cải thiện đời sống tinh thần cho sinh viên.

Ở chiều ngược lại, các động cơ mang tính phụ thuộc hoặc ít bền vững hơn như tập luyện theo phong trào, bạn bè lôi kéo (34.32%), giao lưu kết bạn (32.95%), phòng ngừa bệnh tật (27.58%), nâng cao kỹ, chiến thuật và năng lực vận động (24.77%) hoặc do gia đình ép buộc (23.26%) có tỷ lệ lựa chọn thấp hơn. Điều này cho thấy hành vi tham gia hoạt động TDDT ngoại khóa của đa số sinh viên không hoàn toàn bị chi phối bởi các tác động bên ngoài mà đang dần chuyển dịch theo hướng tự giác và dựa trên nhu cầu cá nhân. Đây được xem là điều kiện thuận lợi để duy trì tính ổn định và lâu dài của hoạt động tập luyện ngoại khóa trong môi trường đại học.

Xét theo giới tính: kết quả cho thấy, động cơ tập luyện TDDT ngoại khóa ở nam nhiều hơn ở nữ sinh viên, thể hiện ($\chi^2_{\text{tính}} > \chi^2_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0.05$), hay nói cách khác là động cơ tập luyện TDDT ngoại khóa có sự khác biệt rõ ràng. Nhìn chung, tỷ lệ lựa chọn động cơ tập luyện ở sinh viên nam có xu hướng cao hơn nữ ở hầu hết các nội dung khảo sát. Kết quả này phần nào phản ánh sự khác biệt về nhu cầu vận động, mức độ quan tâm đến hoạt động thể thao và đặc điểm tâm lý giới trong quá trình tham gia tập luyện ngoại khóa. Tuy nhiên, khoảng cách giữa hai nhóm giới không quá lớn, cho thấy hoạt động TDDT ngoại khóa đã từng bước tạo được sự quan tâm tương đối đồng đều giữa sinh viên nam và nữ.

Nhìn chung, động cơ tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa của sinh viên được hình thành chủ yếu trên cơ sở nhận thức về lợi ích sức khỏe, yêu cầu học tập và nhu cầu phát triển bản thân, thay vì hoàn toàn phụ thuộc vào các yếu tố tác động bên ngoài. Đây là cơ sở thực tiễn quan trọng để luận án định hướng các giải pháp theo

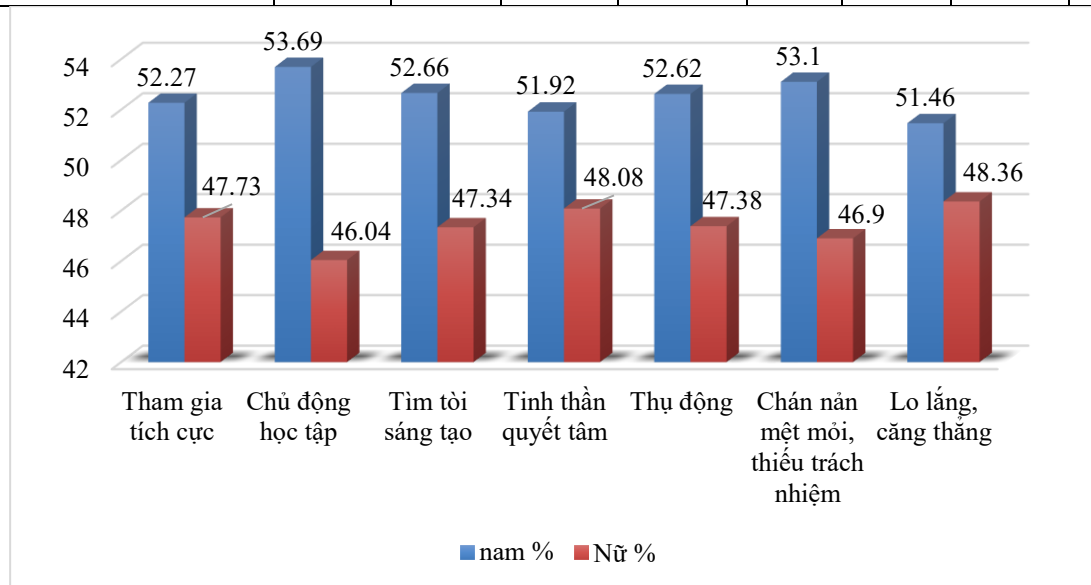
hướng tăng cường động lực nội tại, nâng cao tính hấp dẫn của hoạt động ngoại khóa và tạo điều kiện duy trì sự tham gia thường xuyên của sinh viên trong quá trình học tập tại trường đại học.

(4) Thực trạng thái độ tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên

Để đánh giá thực trạng thái độ tập luyện TDTT ngoại khóa, đề tài khảo sát 1320 sinh viên có tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của 06 trường Đại học trực thuộc ĐHTN. Kết quả được trình bày ở bảng 3.7 và biểu đồ 3.1

Bảng 3.7. Kết quả phỏng vấn thực trạng thái độ tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên (n=1320)

Thái độ tập luyện	Tổng thể (n=1320)		Giới tính				So sánh	
	n	%	Nam		Nữ		χ^2	P
			n	%	n	%		
Tham gia tích cực	176	13.33	92	52.27	84	47.73	12.55	>0.05
Chủ động học tập	202	15.30	109	53.96	93	46.04		
Tìm tòi, sáng tạo	188	14.24	99	52.66	89	47.34		
Tinh thần quyết tâm	156	11.82	81	51.92	75	48.08		
Thụ động	363	27.50	191	52.62	172	47.38		
Chán nản, mệt mỏi, thiếu trách nhiệm	113	8.56	60	53.10	53	46.90		
Lo lắng, căng thẳng	122	9.24	63	51.64	59	48.36		



Biểu đồ 3.1. Thực trạng thái độ tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên

Kết quả bảng 3.7 và biểu đồ 3.1 cho thấy: Về tổng thể sinh viên có thái độ tập luyện không giống nhau, sinh viên có thái độ tham gia tập luyện tích cực chiếm 13.33%, chủ động học tập 15.30%, tìm tòi sáng tạo 14.24%, số sinh viên tập luyện với tinh thần quyết tâm 11.82%. Số sinh viên tập luyện TDDT ngoại khóa thụ động chiếm tỉ lệ tương đối cao 27.50%, tập luyện với tinh thần chán nản mệt mỏi, thiếu trách nhiệm chiếm 8.56%, lo lắng căng thẳng chiếm 9.24%. Về giới tính ở cả nam và nữ đều có ý kiến về thái độ tập luyện TDDT ngoại khóa không giống nhau (thể hiện ở $\chi^2_{\text{tính}} > \chi^2_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P > 0.05$). Tỉ lệ ở nam cao hơn nữ. Sinh viên có thái độ tham gia tập luyện tích cực ở nam là 52.27%, nữ 47.73%, chủ động học tập ở nam là 53.96%, tìm tòi sáng tạo ở nam là 52.66% ở nữ là 47.34%, tinh thần quyết tâm ở nam là 51.92%, nữ là 48.08%. Số sinh viên tập luyện TDDT ngoại khóa thụ động ở nam là 49.10%, nữ là 50.90%, chán nản, mệt mỏi thiếu trách nhiệm ở nam là 52.62%, ở nữ là 47.38%, lo lắng, căng thẳng ở nam là 51.64%, ở nữ là 48.36%.

Kết quả trên cũng cho thấy sinh viên ĐHTN tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa với thái độ tự giác, tích cực chủ động chiếm tỷ lệ không cao. Đa số sinh viên tập luyện chủ yếu với thái độ thụ động, lo lắng căng thẳng, chán nản, mệt mỏi thiếu trách nhiệm chiếm tỉ lệ 45.30%. Điều này có thể xuất phát từ nhiều nguyên nhân như vì áp lực học hành, thiếu thời gian rảnh rỗi, thiếu cơ sở vật chất, thiếu người hướng dẫn... Ngoài ra, không có không gian tập luyện phù hợp, không tìm được môn thể thao yêu thích hoặc cảm thấy mệt mỏi do thiếu vận động cũng là những lý do phổ biến. Do đó cần phải có các giải pháp cụ thể đảm bảo tính khoa học và hiệu quả giúp cải thiện thái độ của sinh viên với việc tập luyện TDDT ngoại khóa, giúp cho sinh viên yêu thích và tự nguyện tham gia tập luyện.

Từ thực trạng trên, việc xây dựng các giải pháp nhằm nâng cao tính tích cực, chủ động và duy trì động lực tham gia của sinh viên đối với hoạt động TDDT ngoại khóa có ý nghĩa quan trọng trong nâng cao hiệu quả GDTC, đồng thời góp phần hình thành thói quen vận động và lối sống lành mạnh cho sinh viên trong môi trường đại học.

(b). Thực trạng các yếu tố khách quan ảnh hưởng tới việc hoạt động TDDT ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên

(1) Thực trạng công tác lãnh đạo, chỉ đạo hoạt động TDDT ngoại khóa của các trường trong Đại học Thái Nguyên

Để đánh giá được thực trạng công tác lãnh đạo, chỉ đạo hoạt động TDDT ngoại khóa của các trường trong ĐHTN. Nghiên cứu tiến hành khảo sát, phỏng vấn trực tiếp và gián tiếp bằng phiếu hỏi 24 CBQL, 30 GV GDTC về sự quan tâm của lãnh đạo các trường tới hoạt động TDDT ngoại khóa. Kết quả được trình bày tại bảng 3.8.

Bảng 3.8. Kết quả khảo sát sự quan tâm, chỉ đạo của lãnh đạo các trường về hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa (n=54)

Nội dung	CBQL (n=24)		GV GDTC (n=30)		So sánh	
	n	%	n	%	χ^2	P
Sự quan tâm của lãnh đạo Trường về hoạt động TDDT ngoại khóa						
Rất quan tâm	7	29.17	10	33.33	31.09	<0.05
Quan tâm	15	62.50	13	43.33		
Bình thường	2	8.33	5	16.67		
Ít quan tâm	0	0	2	6.67		
Không quan tâm	0	0	0	0		
Sự chỉ đạo của lãnh đạo Trường về hoạt động TDDT ngoại khóa						
Rất kịp thời	11	45.83	9	30.00	29.46	<0.05
Kịp thời	13	54.17	18	60.00		
Chưa kịp thời	0	0	3	10.00		

Kết quả bảng 3.8 cho thấy, công tác quan tâm và chỉ đạo của lãnh đạo các trường đối với hoạt động TDDT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN nhìn chung đã được triển khai ở mức tương đối tích cực, tuy nhiên vẫn tồn tại những khác biệt nhất định trong cách nhìn nhận giữa nhóm cán bộ quản lý và giảng viên GDTC. Sự khác biệt trong đánh giá giữa hai nhóm đối tượng khảo sát đạt ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ đối với cả hai tiêu chí “sự quan tâm” ($\chi^2 = 31.09$) và “sự chỉ đạo” ($\chi^2 = 29.46$).

Đối với mức độ quan tâm của lãnh đạo Nhà trường đối với hoạt động TDDT ngoại khóa, đa số ý kiến của cả cán bộ quản lý và giảng viên GDTC đều đánh giá theo hướng tích cực. Ở nhóm cán bộ quản lý, tỷ lệ cho rằng lãnh đạo Nhà trường “quan tâm” và “rất quan tâm” đạt 91.67%; trong khi đó ở nhóm giảng viên GDTC, tỷ lệ này đạt 76.66%. Tuy nhiên, đáng chú ý là vẫn có 23.34% giảng viên đánh giá mức độ quan tâm của lãnh đạo chỉ ở mức bình thường hoặc ít quan tâm. Điều này cho thấy giữa nhận thức quản lý và trải nghiệm thực tiễn trong quá trình triển khai hoạt động còn tồn tại khoảng cách nhất định.

Tương tự, đối với công tác chỉ đạo hoạt động TDDT ngoại khóa, phần lớn cán bộ quản lý và giảng viên GDTC đều cho rằng sự chỉ đạo của lãnh đạo Nhà trường mang tính kịp thời, trong đó nhóm cán bộ quản lý đánh giá tích cực hơn với 100% ý kiến cho rằng việc chỉ đạo ở mức “kịp thời” hoặc “rất kịp thời”, trong khi ở nhóm giảng viên GDTC tỷ lệ này đạt 90.00%. Mặc dù mức đánh giá nhìn chung tương đối cao, song vẫn có 10.00% giảng viên cho rằng sự chỉ đạo còn chưa kịp thời, phản ánh khả năng tồn tại những hạn chế nhất định trong quá trình tổ chức, phối hợp hoặc triển khai hoạt động ở cấp thực thi.

Từ góc độ quản lý giáo dục, kết quả nghiên cứu cho thấy vai trò lãnh đạo, chỉ đạo của Nhà trường có ý nghĩa quan trọng trong việc duy trì và phát triển phong trào TDDT ngoại khóa cho sinh viên. Sự quan tâm của lãnh đạo không chỉ thể hiện ở định hướng quản lý mà còn gắn với việc bố trí nguồn lực, cơ sở vật chất, cơ chế tổ chức và chính sách hỗ trợ hoạt động. Đồng thời, sự khác biệt trong đánh giá giữa cán bộ quản lý và giảng viên GDTC cũng gợi mở yêu cầu cần tăng cường tính đồng bộ trong công tác điều hành, bảo đảm sự thống nhất giữa chủ trương quản lý với hiệu quả triển khai thực tiễn tại các đơn vị đào tạo.

Nhìn chung, công tác quan tâm và chỉ đạo của lãnh đạo các trường đối với hoạt động TDDT ngoại khóa đã có những nền tảng tích cực, song mức độ lan tỏa và hiệu quả thực hiện vẫn cần được củng cố nhằm tạo môi trường thuận lợi hơn cho sinh viên tham gia tập luyện thường xuyên và bền vững.

(2) Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDDT ngoại khóa tại Đại học Thái Nguyên

Cơ sở vật chất là điều kiện tiên quyết đảm bảo tính thực thi và chất lượng giáo dục trong môi trường giáo dục đại học. Đặc biệt đối với môn GDTC, hệ thống sân bãi và trang thiết bị chuyên dụng, đây không chỉ là những phương tiện hỗ trợ mà còn là yếu tố quyết định đến hiệu quả tổ chức giờ học, giờ tập luyện nội, ngoại khóa của sinh viên.

Để đánh giá thực trạng cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN, đề tài tiến hành khảo sát và phỏng vấn bằng phiếu hỏi các 54 CBQL và giảng viên GDTC hiện đang công tác tại các trường đại học trực thuộc ĐHTN và 2000 sinh viên về số lượng và chất lượng cơ sở vật chất, sân tập, cũng như mức độ đáp ứng nhu cầu tập luyện GDTC chính khóa cũng như ngoại khóa của các trường. Thời điểm khảo sát và phỏng vấn trong năm học 2021-2022. Kết quả được trình bày ở bảng 3.9 đến bảng 3.10.

Bảng 3.9. Kết quả phỏng vấn cán bộ quản lý, giảng viên GDTC về thực trạng cơ sở vật chất phục vụ hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên (n=54)

Loại hình sân bãi dụng cụ	Số lượng	Sân trong KTX và các khu vực khác	Chất lượng								Mức độ đáp ứng					
			Tốt		Khá		Trung bình		Kém		Đủ		Thiếu		Rất thiếu	
			n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sân bóng đá (sân đất)	3	0	0	0	22	40.74	32	59.26	0	0	14	25.93	35	64.81	5	9.26
Sân bóng đá (sân cỏ nhân tạo)	3	0	13	24.07	28	51.85	13	24.07	0	0	11	20.37	33	61.11	10	18.52
Sân bóng rổ	6	2	0	0	20	37.04	34	62.96	0	0	9	16.67	36	66.67	9	16.67
Sân bóng chuyền	8	2	0	0	25	46.3	29	53.7	0	0	17	31.48	29	53.70	8	14.81
Sân cầu lông (trong nhà tập đa năng)	12	0	18	33.33	28	51.85	8	14.81	0	0	13	24.07	32	59.26	9	16.67
Sân cầu lông ngoài trời	6	3	0	0	26	48.15	28	51.85	0	0	15	27.78	31	57.41	8	14.81
Bàn bóng bàn	8	0	0	0	22	40.74	32	59.26	0	0	17	31.48	30	55.56	7	12.96
Sân điền kinh	1	0	0	0	7	12.96	47	87.04	0	0	5	9.26	39	72.22	10	18.52
Bể bơi	1	0	5	9.26	26	48.15	23	42.59	0	0	8	14.81	31	57.41	15	27.78
Sân tập võ	6	2	3	5.56	26	48.15	25	46.3	0	0	18	33.33	29	53.70	7	12.96
Sân tennis	5	0	0	0	33	61.11	21	38.89	0	0	13	24.07	33	61.11	8	14.81
Tổng	59	9	39	6.57	263	44.28	292	49.16	0	0	140	23.57	358	60.27	96	16.16

Bảng 3.10. Kết quả phỏng vấn sinh viên về thực trạng cơ sở vật chất phục vụ hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên (n=2000)

Loại hình sân bãi dụng cụ	Số lượng	Sân trong KTX và các khu vực khác	Chất lượng								Mức độ đáp ứng					
			Tốt		Khá		Trung bình		Kém		Đủ		Thiếu		Rất thiếu	
			n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sân bóng đá (sân đất)	3		154	7.7	808	40.4	1038	51.9	0	0	432	21.60	1257	62.85	311	15.55
Sân bóng đá (sân cỏ nhân tạo)	3		576	28.8	985	49.25	439	21.95	0	0	588	29.40	1032	51.60	380	19.00
Sân bóng rổ	6	2	132	6.6	1067	53.35	801	40.05	0	0	575	28.75	1067	53.35	358	17.90
Sân bóng chuyền	8	2	144	7.2	991	49.55	865	43.25	0	0	592	29.60	1137	56.85	271	13.55
Sân cầu lông (trong nhà tập đa năng)	12		621	31.05	894	44.7	485	24.25	0	0	415	20.75	1349	67.45	236	11.80
Sân cầu lông ngoài trời	6	3	141	7.05	793	39.65	1066	53.3	0	0	547	27.35	1146	57.30	307	15.35
Bàn bóng bàn	8		282	14.1	869	43.45	849	42.45	0	0	419	20.95	1213	60.65	368	18.40
Sân điền kinh	1		118	5.9	768	38.4	1114	55.7	0	0	514	25.70	1254	62.70	232	11.60
Bể bơi	1		255	12.75	679	33.95	1066	53.3	0	0	442	22.10	1156	57.80	402	20.10
Sân tập võ	6	2	237	11.85	793	39.65	970	48.5	0	0	605	30.25	1050	52.50	345	17.25
Sân tennis	5		217	10.85	770	38.5	1013	50.65	0	0	467	23.35	1209	60.45	324	16.20
Tổng	59	9	2877	13.08	9417	42.80	9706	44.12	0	0	5596	25.43	12870	58.50	3534	16.07

Kết quả bảng 3.9 và 3.10 cho thấy, cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDTT tại ĐHTN đã được quan tâm đầu tư ở mức nhất định, tuy nhiên mức độ đáp ứng đối với nhu cầu tập luyện ngoại khóa của sinh viên vẫn còn nhiều hạn chế cả về số lượng lẫn chất lượng sử dụng thực tiễn. Hiện nay, hệ thống cơ sở vật chất TDTT của các trường thành viên gồm 11 loại hình sân bãi, dụng cụ cơ bản với tổng số 59 công trình, bao gồm sân bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ, cầu lông, sân tập võ, sân tennis, sân điền kinh, bể bơi và bàn bóng bàn. Ngoài ra, một số trường đã tận dụng không gian trong khu ký túc xá và khu vực giảng đường để tổ chức tập luyện ngoại khóa cho sinh viên.

Từ góc độ tổ chức đào tạo, quy mô cơ sở vật chất hiện có cơ bản đáp ứng tương đối nhu cầu giảng dạy GDTC chính khóa do số lượng sinh viên được phân bổ theo lớp học phần, nội dung môn học và thời khóa biểu tương đối hợp lý. Tuy nhiên, trong hoạt động TDTT ngoại khóa, vốn tập trung chủ yếu vào khung thời gian ngoài giờ học, đặc biệt là cuối buổi chiều, nhu cầu sử dụng sân bãi có tính tập trung cao hơn đáng kể. Điều này làm gia tăng áp lực khai thác cơ sở vật chất, dẫn tới tình trạng quá tải cục bộ ở một số loại hình sân tập có nhu cầu lớn như bóng đá, bóng chuyền, cầu lông và bóng rổ.

Kết quả khảo sát cán bộ quản lý và giảng viên GDTC cho thấy mức độ đáp ứng về số lượng cơ sở vật chất đối với hoạt động TDTT ngoại khóa còn ở mức hạn chế, khi có tới 60.27% ý kiến cho rằng cơ sở vật chất còn thiếu và 16.16% đánh giá ở mức rất thiếu; tỷ lệ cho rằng đáp ứng đủ nhu cầu chỉ đạt 23.57%. Kết quả khảo sát sinh viên cũng phản ánh xu hướng tương tự với 58.50% ý kiến đánh giá thiếu, 16.07% cho rằng rất thiếu và chỉ 25.43% nhận định cơ sở vật chất đáp ứng đủ nhu cầu tập luyện. Sự tương đồng trong đánh giá giữa nhóm quản lý, giảng viên và sinh viên cho thấy đây không chỉ là cảm nhận mang tính chủ quan mà phản ánh tương đối rõ thực trạng thiếu hụt cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDTT ngoại khóa tại các đơn vị đào tạo.

Xét về chất lượng sử dụng, cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDTT ngoại khóa chủ yếu được đánh giá ở mức khá và trung bình. Theo ý kiến của cán bộ quản lý và giảng viên GDTC, tỷ lệ đánh giá chất lượng sân bãi ở mức trung bình chiếm cao nhất (49.16%), tiếp đến là mức khá (44.28%), trong khi mức tốt chỉ đạt 6.57%. Kết quả khảo sát sinh viên có xu hướng tương đồng khi chất lượng sân bãi được đánh giá chủ

yếu ở mức trung bình (44.12%) và khá (42.80%), tỷ lệ đánh giá tốt chỉ đạt 13.08%. Những loại hình cơ sở vật chất được đánh giá cao hơn chủ yếu tập trung ở sân bóng đá cỏ nhân tạo, nhà tập đa năng cầu lông, sân tập võ và bể bơi - các công trình thường được đầu tư tập trung hoặc có tính chuyên biệt cao hơn.

Từ góc độ phát triển phong trào TDTT ngoại khóa, kết quả nghiên cứu cho thấy hạn chế về cơ sở vật chất đang là một trong những rào cản quan trọng ảnh hưởng trực tiếp đến mức độ tham gia và khả năng duy trì tập luyện thường xuyên của sinh viên. Việc thiếu hụt sân bãi không chỉ làm giảm cơ hội tiếp cận hoạt động vận động mà còn ảnh hưởng đến khả năng tổ chức CLB, thi đấu nội bộ và đa dạng hóa nội dung tập luyện trong Nhà trường. Do đó, việc tăng cường đầu tư cơ sở vật chất theo hướng đồng bộ, nâng cao hiệu quả khai thác không gian sẵn có và mở rộng khả năng xã hội hóa nguồn lực thể thao được xem là yêu cầu cần thiết nhằm nâng cao hiệu quả tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa trong môi trường đại học.

Hệ thống CSVC đóng vai trò là hạ tầng kỹ thuật then chốt, quyết định khả năng hiện thực hóa các ý tưởng sư phạm của giảng viên và hiệu quả tiếp thu kỹ năng vận động của sinh viên. Theo quy chuẩn của BGD&ĐT, “định mức diện tích sân tập cần đạt từ 3.5m² đến 4m² trên mỗi người học”. Tuy nhiên, khi đối chiếu với thực tiễn tại các đơn vị thành viên thuộc ĐHTN, chỉ số này vẫn chưa đáp ứng được yêu cầu so với quy mô đào tạo hiện tại. Sự thiếu hụt về không gian tập luyện không chỉ gây áp lực lên công tác tổ chức giảng dạy nội khóa mà còn trực tiếp hạn chế sự phát triển của phong trào TDTT ngoại khóa. Do đó, việc xác lập các giải pháp tối ưu hóa hiệu năng sử dụng hiện có, kết hợp với lộ trình cải tạo và nâng cấp hạ tầng sân bãi, trở thành một yêu cầu cấp thiết nhằm bảo đảm các điều kiện tiên quyết cho việc nâng cao chất lượng GDTC trong Nhà trường.

(3) Thực trạng kinh phí hoạt động TDTT ngoại khóa của các trường trong Đại học Thái Nguyên

Công tác khảo sát về thực trạng kinh phí dành cho hoạt động TDTT ngoại khóa tại các trường thành viên thuộc ĐHTN đã phản ánh rõ cơ chế quản lý và những thách thức về mặt tài chính:

Cơ chế quản lý và phân bổ kinh phí: Kinh phí cho hoạt động GDTC nói chung và TDTT ngoại khóa nói riêng được vận hành theo cơ chế tự chủ một phần hoặc toàn phần tùy theo đơn vị. Định mức chi hằng năm không cố định mà dựa trên Quy chế

chi tiêu nội bộ do Hiệu trưởng từng trường phê duyệt, căn cứ vào kế hoạch hoạt động và khả năng cân đối tài chính của đơn vị.

Cơ cấu nguồn thu cho hoạt động TDTT: Nguồn lực tài chính phục vụ tập luyện và thi đấu được hình thành từ sự phối hợp đa dạng các dòng vốn:

Nguồn vốn ngân sách: Ngân sách nhà nước cấp theo quy định cho hoạt động giáo dục định kỳ.

Nguồn thu từ nội lực Nhà trường: Trích từ các nguồn thu hợp pháp của đơn vị (học phí, kinh phí sự nghiệp).

Nguồn lực xã hội hóa: Các khoản tài trợ, hỗ trợ từ các tổ chức, cá nhân trong và ngoài nước; đóng góp tự nguyện từ các thành viên hội thể thao và các câu lạc bộ (CLB).

Nguồn thu dịch vụ: Thu từ phí sân bãi, phí tham gia CLB, kinh phí bồi dưỡng cán bộ hướng dẫn và tài trợ thương mại thông qua các giải đấu thường niên.

Mặc dù danh mục các nguồn huy động khá đa dạng, nhưng kết quả khảo sát cho thấy một thực trạng bất cập: Các nguồn thu từ xã hội hóa và tài trợ doanh nghiệp thường mang tính thời điểm, không bền vững. Kinh phí thu được từ các nguồn trên hiện đang ở mức rất hạn chế. Sự thiếu hụt về tài chính là rào cản trực tiếp khiến các Nhà trường khó nâng cấp hệ thống sân bãi, trang thiết bị chuyên dụng cũng như tổ chức các giải đấu quy mô lớn. Thực trạng này chưa đáp ứng được nhu cầu vận động ngày càng tăng và đa dạng của sinh viên các trường thuộc ĐHTN.

(4). Thực trạng đội ngũ giảng viên hướng dẫn hoạt động TDTT ngoại khóa tại các trường trong Đại học Thái Nguyên

Đội ngũ giảng viên GDTC là nguồn nhân lực nòng cốt, giữ vai trò quyết định trong việc định hướng chuyên môn và thúc đẩy phong trào TDTT ngoại khóa trong trường học. Không chỉ dừng lại ở nhiệm vụ trang bị kỹ năng vận động, đội ngũ này còn đóng vai trò là nhân tố truyền cảm hứng, góp phần hình thành lối sống năng động cho sinh viên. Tuy nhiên, cơ cấu tổ chức nhân sự GDTC tại các đơn vị thành viên ĐHTN hiện có sự khác biệt rõ rệt. Trong khi Trường ĐHSP là đơn vị duy nhất có mô hình Khoa chuyên trách thực hiện song hành nhiệm vụ đào tạo chuyên ngành GDTC và giảng dạy GDTC không chuyên, thì tại các trường đại học thành viên khác, bộ phận này chủ yếu ở dưới hình thức Tổ bộ môn trực thuộc Khoa Cơ bản. Sự khác biệt về mô hình quản lý này dẫn đến những đặc thù riêng trong việc huy động lực lượng

hướng dẫn hoạt động ngoại khóa. Để có cái nhìn khách quan về trình độ đào tạo và số lượng giảng viên GDTC hiện tại, đề tài đã tiến hành khảo sát tại 06 trường đại học trực thuộc ĐHTN, kết quả tổng hợp được thể hiện tại Bảng 3.11:

Bảng 3.11. Kết quả khảo sát thực trạng đội ngũ giảng viên giáo dục thể chất ở các trường trong Đại học Thái Nguyên (n=60)

Năm học		GV GDTC	Trình độ đào tạo				Tuổi			Thâm niên công tác		
			ĐH	ThS	TS	PGS	<30	30-50	>50	<10 năm	10 - 20 năm	>20 năm
2022	n	60	11	39	10	0	13	41	6	24	30	6
- 2023	Tỉ lệ %	100	18.33	65.00	16.67	0	21.67	68.33	10.0	40.0	50.0	10.0
Tỉ lệ GV trung bình/trường		10	1.83	6.50	1.67	0	2.17	6.83	1.0	4.0	5.0	1.0

Từ kết quả bảng 3.11 khảo sát thực trạng đội ngũ giảng viên GDTC tại ĐHTN có thể nhận thấy nguồn nhân lực phục vụ công tác GDTC hiện nay được hình thành với cơ cấu tương đối ổn định về trình độ chuyên môn, độ tuổi và kinh nghiệm nghề nghiệp. Cụ thể, trong tổng số 60 giảng viên được khảo sát, lực lượng có trình độ sau đại học chiếm tỷ lệ ưu thế với 65.00% trình độ thạc sĩ và 16.67% trình độ tiến sĩ; giảng viên trình độ đại học chỉ chiếm 18.33%. Về cơ cấu tuổi, nhóm từ 30 – 50 tuổi chiếm tỷ lệ cao nhất (68.33%), trong khi nhóm có thâm niên công tác từ 10 – 20 năm đạt 50.00%. Kết quả này cho thấy đội ngũ giảng viên GDTC tại các trường thành viên của ĐHTN cơ bản đã tích lũy được nền tảng chuyên môn và kinh nghiệm nghề nghiệp cần thiết để triển khai nhiệm vụ giảng dạy GDTC trong môi trường đại học.

Tuy nhiên, dưới góc độ phát triển hoạt động TDTT ngoại khóa, giá trị của đội ngũ không chỉ được phản ánh ở trình độ đào tạo hay số năm công tác mà còn phụ thuộc vào khả năng chuyển hóa năng lực chuyên môn thành hiệu quả tổ chức và hướng dẫn tập luyện thực tiễn cho sinh viên. Thực tế cho thấy, mặc dù tỷ lệ giảng viên có trình độ sau đại học đạt tới 81.67%, song bình quân mỗi trường chỉ có khoảng 10 giảng viên GDTC, trong đó số lượng giảng viên có trình độ tiến sĩ trung bình chỉ đạt 1.67 người/trường. Điều này cho thấy nguồn lực nhân sự tuy có chất lượng tương

đôi nhưng chưa thật sự dồi dào về quy mô để đồng thời đáp ứng cả yêu cầu giảng dạy chính khóa và duy trì hoạt động TDDT ngoại khóa với cường độ thường xuyên.

Từ phương diện lý luận tổ chức hoạt động TDDT trong cơ sở giáo dục đại học, hiệu quả của phong trào TDDT ngoại khóa phụ thuộc đáng kể vào mức độ hiện diện, hướng dẫn và tương tác trực tiếp giữa giảng viên với sinh viên trong quá trình tập luyện. Do đó, mặc dù đội ngũ giảng viên GDTC tại ĐHTN bước đầu đáp ứng yêu cầu về mặt chất lượng nhân lực, song tính hiệu quả trong tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa cần tiếp tục được xem xét thông qua mức độ tham gia thực tế của giảng viên vào công tác hướng dẫn tập luyện. Đây cũng là cơ sở khoa học để tiếp tục phân tích sâu hơn thực trạng đội ngũ giảng viên trực tiếp tham gia hướng dẫn TDDT ngoại khóa ở Bảng 3.12

Bảng 3.12. Thực trạng đội ngũ giảng viên tham gia hướng dẫn công tác thể dục thể thao ngoại khóa (n = 60)

Năm học		GV GDTC	Trình độ đào tạo				Tuổi			Thâm niên công tác		
			ĐH	ThS	TS	PGS	<30	30-50	>50	<10 năm	10-20 năm	>20 năm
2022 - 2023	n	60	9	5	0	0	8	6	0	7	6	1
	Tỉ lệ %	100	15.00	8.33	0.00	0.00	13.33	10.00	0.00	11.67	10.00	1.67

Kết quả bảng 3.12, cho thấy mức độ tham gia của đội ngũ giảng viên trong công tác hướng dẫn hoạt động TDDT ngoại khóa tại ĐHTN còn tương đối hạn chế. Trong tổng số 60 giảng viên GDTC của các đơn vị khảo sát, chỉ có 14 giảng viên trực tiếp tham gia hướng dẫn hoạt động TDDT ngoại khóa, tương ứng 23.33% tổng đội ngũ. Điều này cho thấy hoạt động TDDT ngoại khóa hiện chưa huy động được sự tham gia rộng rãi của lực lượng chuyên môn, trong khi đây là bộ phận giữ vai trò nòng cốt trong định hướng, tổ chức và duy trì phong trào vận động cho sinh viên ngoài giờ học chính khóa.

Đáng chú ý, nếu đặt trong tương quan với cơ cấu đội ngũ giảng viên GDTC ở Bảng 3.11, có thể nhận thấy sự chuyển hóa nguồn lực chuyên môn vào hoạt động

ngoại khóa còn chưa tương xứng. Cụ thể, mặc dù đội ngũ giảng viên toàn hệ thống có tỷ lệ trình độ sau đại học tương đối cao (81.67%), trong đó tiến sĩ chiếm 16.67%, song lực lượng trực tiếp tham gia hướng dẫn ngoại khóa chủ yếu tập trung ở trình độ đại học (15.00%) và thạc sĩ (8.33%), không có giảng viên trình độ tiến sĩ tham gia hướng dẫn. Điều này phản ánh một khoảng cách nhất định giữa năng lực chuyên môn hiện có với mức độ huy động nguồn lực vào thực tiễn tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa.

Từ góc độ lý luận GDTC, hiệu quả hoạt động ngoại khóa không chỉ phụ thuộc vào sự hiện diện của sân bãi, cơ sở vật chất hay nhu cầu tham gia của sinh viên mà còn chịu ảnh hưởng trực tiếp từ vai trò tổ chức, hướng dẫn và duy trì động lực tập luyện của đội ngũ chuyên môn. Trong bối cảnh sinh viên đại học có xu hướng lựa chọn hoạt động theo sở thích, linh hoạt về thời gian và mang tính tự nguyện cao, sự tham gia của giảng viên giữ vai trò quan trọng trong việc định hướng nội dung tập luyện, bảo đảm an toàn vận động, xây dựng môi trường sinh hoạt CLB và duy trì tính bền vững của phong trào TDDT ngoại khóa.

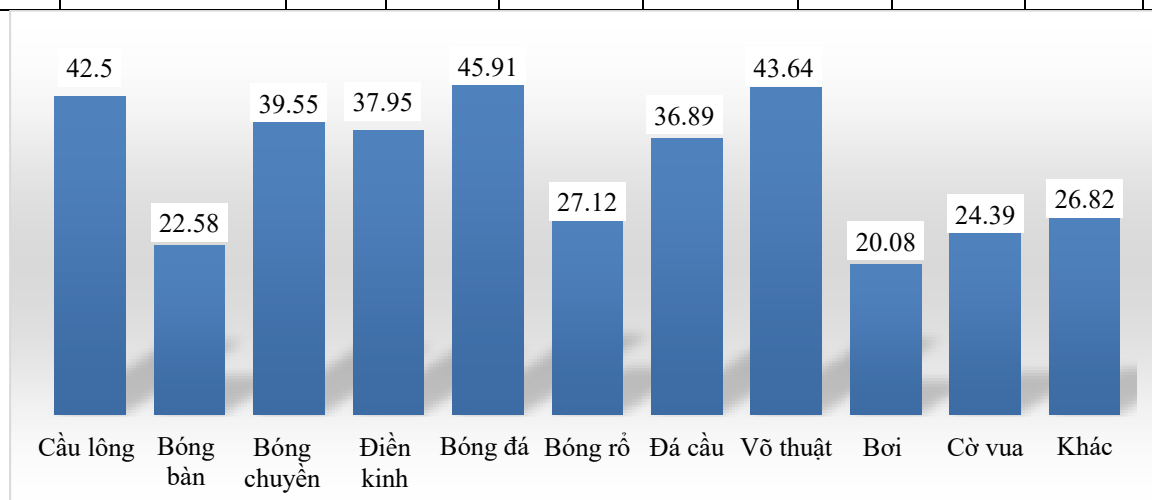
Xét về cơ cấu tuổi và kinh nghiệm nghề nghiệp, đội ngũ tham gia hướng dẫn chủ yếu tập trung ở nhóm dưới 30 tuổi (13.33%) và có thời gian công tác dưới 10 năm (11.67%), trong khi giảng viên có trên 20 năm kinh nghiệm chỉ chiếm 1.67%. Điều này phản ánh xu hướng trẻ hóa lực lượng hướng dẫn ngoại khóa, một đặc điểm có thể tạo thuận lợi trong việc tiếp cận sinh viên, tổ chức các hình thức vận động mới và thích ứng với xu hướng thể thao hiện đại. Tuy nhiên, dưới góc độ quản trị hoạt động GDTC, cơ cấu này đồng thời đặt ra yêu cầu về cơ chế hỗ trợ chuyên môn, bồi dưỡng kỹ năng tổ chức hoạt động tập thể và tăng cường vai trò cố vấn của đội ngũ có kinh nghiệm nhằm bảo đảm tính ổn định và chiều sâu chuyên môn cho hoạt động ngoại khóa.

(5). Thực trạng nội dung tập luyện TDDT ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên

Để đánh giá thực trạng nội dung tập luyện TDDT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN. Đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi những sinh viên có tham gia tập luyện ngoại khóa của 06 trường Đại học trực thuộc ĐHTN gồm 1320 sinh viên. Kết quả được trình bày tại bảng 3.13 và biểu đồ 3.2.

Bảng 3.13. Kết quả phỏng vấn thực trạng nội dung tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên (n = 1320)

STT	Nội dung	Tổng thể sinh viên (n = 1320)		Giới tính				So sánh	
				Nam (n = 674)		Nữ (n = 646)			
		m _i	%	m _i	%	m _i	%	χ^2	P
1	Cầu lông	561	42,50	312	46,22	249	38,54	25.82	<0.05
2	Bóng bàn	298	22,58	178	26,37	120	18,58		
3	Bóng chuyền	522	39,55	288	42,67	234	36,22		
4	Điền kinh	501	37,95	267	39,56	234	36,22		
5	Bóng đá	606	45,91	359	53,19	247	38,24		
6	Bóng rổ	358	27,12	201	29,78	157	24,30		
7	Đá cầu	487	36,89	246	36,44	241	37,31		
8	Võ thuật	576	43,64	242	35,85	334	51,70		
9	Bơi	265	20,08	133	19,70	132	20,43		
10	Cờ vua	322	24,39	130	19,26	192	29,72		
11	Khác	354	26,82	124	18,37	230	35,60		



Biểu đồ 3.2. Nội dung tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên

Kết quả khảo sát ở bảng 3.13 và biểu đồ 3.2 cho thấy sinh viên tham gia tập luyện nhiều nội dung thể thao khác nhau, tuy nhiên tỷ lệ lựa chọn giữa các môn chưa đồng đều và có sự khác biệt nhất định giữa nam và nữ sinh viên; sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $P < 0.05$ ($\chi^2 = 25.82$).

Xét trên tổng thể mẫu nghiên cứu ($n = 1320$), các môn thể thao được sinh viên lựa chọn tập luyện với tỷ lệ cao tập trung chủ yếu ở nhóm môn có tính phổ biến và đã được triển khai trong chương trình GDTC chính khóa của các trường thuộc ĐHTN. Trong đó, bóng đá là môn có tỷ lệ sinh viên tham gia cao nhất với 606 sinh viên (45.91%), tiếp đến là võ thuật với 576 sinh viên (43.64%), cầu lông với 561 sinh viên (42.50%), bóng chuyền với 522 sinh viên (39.55%), điền kinh với 501 sinh viên (37.95%) và đá cầu với 487 sinh viên (36.89%). Điều này cho thấy sinh viên có xu hướng lựa chọn các môn thể thao quen thuộc, dễ tiếp cận, thuận lợi trong tổ chức tập luyện và phù hợp với điều kiện thực tế của Nhà trường. Đồng thời, việc các môn này đã được đưa vào chương trình GDTC chính khóa cũng tạo điều kiện để sinh viên hình thành kỹ năng vận động cơ bản, từ đó tiếp tục duy trì tập luyện trong thời gian ngoại khóa.

Ở chiều ngược lại, các môn như bơi (20.08%), bóng bàn (22.58%), cờ vua (24.39%), bóng rổ (27.12%) và nhóm môn thể thao khác (26.82%) có tỷ lệ sinh viên tham gia thấp hơn. Thực trạng này có thể xuất phát từ những hạn chế nhất định về cơ sở vật chất, điều kiện sân bãi, trang thiết bị hoặc mức độ phổ biến của từng môn trong môi trường đại học. Chẳng hạn, đối với môn bơi, số lượng bể bơi phục vụ tập luyện còn hạn chế, trong khi một số môn như cờ vua hay bóng bàn chưa thực sự tạo được sức hút lớn đối với phần đông sinh viên so với các môn vận động tập thể hoặc có tính đối kháng cao.

Xét theo giới tính, kết quả khảo sát cho thấy xu hướng lựa chọn nội dung tập luyện có sự phân hóa tương đối rõ ràng, với $P < 0.05$ ($\chi^2 = 25.82$). Nam sinh viên có tỷ lệ tham gia cao hơn ở các môn như bóng đá (53.19%), cầu lông (46.22%), bóng chuyền (42.67%), điền kinh (39.56%) và bóng rổ (29.78%). Đây là những môn đòi hỏi khả năng vận động mạnh, tốc độ, sức bền và tính cạnh tranh cao, tương đối phù hợp với đặc điểm thể chất và nhu cầu vận động của nam sinh viên. Trong khi đó, nữ sinh viên có xu hướng tham gia nhiều hơn ở các môn như võ thuật (51.70%), cờ vua (29.72%) và nhóm môn thể thao khác (35.60%). Điều này cho thấy nhu cầu tập luyện của nữ sinh viên không chỉ hướng đến nâng cao thể lực mà còn quan tâm đến yếu tố an toàn, sức khỏe, sự linh hoạt và tính phù hợp với đặc điểm cá nhân.

Kết quả nghiên cứu cũng có sự tương đồng với công bố của Nguyễn Đức Thành [56], khi tác giả cho rằng các môn thể thao phổ biến như bóng chuyền, đá cầu và những môn dễ tổ chức tập luyện thường được sinh viên lựa chọn nhiều hơn do phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất và khả năng tổ chức hoạt động trong Nhà trường.

Từ kết quả trên có thể nhận thấy nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh

viên ĐHTN tương đối đa dạng nhưng chưa đồng đều giữa các môn thể thao, đồng thời có sự khác biệt nhất định theo giới tính. Xu hướng lựa chọn môn tập luyện chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố như tính phổ biến của môn thể thao, điều kiện cơ sở vật chất, khả năng tổ chức tập luyện cũng như đặc điểm nhu cầu vận động của sinh viên. Đây là cơ sở thực tiễn quan trọng để định hướng đa dạng hóa nội dung hoạt động TDTT ngoại khóa, xây dựng các mô hình tập luyện phù hợp với từng nhóm đối tượng và nâng cao hiệu quả tham gia tập luyện thường xuyên của sinh viên trong môi trường đại học.

(6). *Thực trạng hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên*

Thực trạng hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên

Để đánh giá thực trạng hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN. Đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 1320 sinh viên có tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa của 06 trường đại học trực thuộc ĐHTN theo đặc điểm giới tính và sự lựa chọn các hình thức tập luyện. Kết quả được trình bày tại bảng 3.14

Bảng 3.14. Kết quả phỏng vấn thực trạng hình thức tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên (n = 1320)

STT	Hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa	Tổng thể sinh viên (n = 1320)		Giới tính				So sánh	
				Nam (n = 674)		Nữ (n = 646)			
		m _i	%	m _i	%	m _i	%	χ ²	P
1	Tập luyện theo CLB	227	17.2	118	17.48	109	16.87	14.26	<0.05
2	Tập luyện theo nhóm	366	27.73	180	26.67	186	28.79		
3	Tập luyện cá nhân	546	41.36	286	42.37	260	40.25		
4	Tập luyện theo đội tuyển thể thao	84	6.36	50	7.41	34	5.26		
5	Thể dục sáng	97	7.35	40	5.93	57	8.82		

Kết quả khảo sát ở bảng 3.14 cho thấy sinh viên ĐHTN tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa dưới nhiều hình thức khác nhau, song mức độ lựa chọn giữa các hình thức chưa thực sự cân bằng. Xu hướng chung cho thấy sinh viên ưu tiên các hình thức tập luyện có tính linh hoạt cao, ít phụ thuộc vào yếu tố tổ chức và phù hợp với quỹ thời gian cá nhân trong môi trường học tập đại học.

Hình thức tập luyện được ưu thích nhất là hình thức tập luyện cá nhân chiếm ưu thế với 546/1320 sinh viên lựa chọn (41.36%). Tỷ lệ này phản ánh đặc điểm khá phổ biến của sinh viên hiện nay khi việc tập luyện thể thao thường được tích hợp vào lịch sinh hoạt cá nhân thay vì phụ thuộc vào kế hoạch tổ chức tập thể. Trong điều kiện áp lực học tập, lịch học không đồng đều giữa các ngành và quỹ thời gian rảnh hạn chế, hình thức tập luyện cá nhân tạo ra tính chủ động cao hơn về thời gian, cường độ vận động cũng như nội dung tập luyện. Điều này phần nào lý giải vì sao mặc dù nhu cầu tham gia TDTT ngoại khóa tương đối cao nhưng tỷ lệ tham gia các mô hình tổ chức tập luyện mang tính cố định lại chưa thực sự nổi bật.

Hình thức được ưu thích thứ hai là hình thức tập luyện theo nhóm với tỷ lệ 27.73%. Kết quả này cho thấy yếu tố tương tác xã hội vẫn giữ vai trò đáng kể trong hành vi vận động của sinh viên. Việc tập luyện cùng bạn bè hoặc nhóm nhỏ không chỉ tạo động lực duy trì thường xuyên mà còn góp phần nâng cao tính hứng thú, giảm áp lực tâm lý và tăng khả năng gắn kết cộng đồng trong môi trường đại học. Đặc điểm này đặc biệt phù hợp với các môn thể thao mang tính phối hợp hoặc đối kháng tập thể như bóng chuyền, đá cầu, cầu lông hay bóng đá, những nội dung có tỷ lệ tham gia khá cao ở các bảng khảo sát trước đó.

Trong khi đó, tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện thông qua CLB thể thao chỉ đạt 17.20%, còn hình thức đội tuyển thể thao chiếm 6.36%. Đây là một dữ liệu đáng chú ý bởi xét trên phương diện tổ chức, CLB và đội tuyển vốn là các thiết chế có khả năng duy trì hoạt động vận động thường xuyên, định hướng chuyên môn và tạo môi trường tập luyện ổn định hơn so với hình thức tự phát. Tuy nhiên, tỷ lệ tham gia còn thấp cho thấy hoạt động TDTT ngoại khóa tại các trường vẫn thiên về tính tự nguyện, phân tán và chưa hình thành được cơ chế thu hút đủ mạnh. Nguyên nhân có thể xuất phát từ giới hạn về thời gian học tập của sinh viên, số lượng CLB chưa phong phú, cơ sở vật chất chưa đáp ứng nhu cầu hoặc hình thức tổ chức chưa tạo được sức hấp

dẫn lâu dài.

Hình thức thể dục sáng chỉ chiếm 7.35%, phản ánh xu hướng thay đổi trong thói quen vận động của sinh viên hiện nay. So với trước đây, sinh viên có xu hướng lựa chọn các hoạt động thể thao theo sở thích cá nhân hoặc tập luyện vào khung thời gian linh hoạt hơn thay vì duy trì nếp sinh hoạt tập thể cố định vào buổi sáng. Điều này cho thấy việc tổ chức hoạt động ngoại khóa trong môi trường đại học cần thích ứng với đặc điểm sinh hoạt thực tế của người học thay vì duy trì mô hình mang tính hành chính hoặc đồng loạt.

Khi xét theo đặc điểm giới tính, kết quả kiểm định cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $P < 0.05$ ($\chi^2 = 14.26$), phản ánh sự phân hóa nhất định trong xu hướng lựa chọn hình thức tập luyện giữa nam và nữ sinh viên. Nam sinh viên có xu hướng tham gia nhiều hơn ở các hình thức tập luyện cá nhân, CLB và đội tuyển thể thao. Điều này có thể liên quan đến nhu cầu thể hiện năng lực vận động, tính cạnh tranh và xu hướng tham gia các hoạt động có yếu tố thành tích. Ngược lại, nữ sinh viên có tỷ lệ lựa chọn cao hơn ở hình thức tập luyện theo nhóm và thể dục sáng. Đây là hình thức ít áp lực về chuyên môn, có tính hỗ trợ xã hội và phù hợp hơn với nhu cầu giao tiếp, duy trì sức khỏe hoặc kiểm soát hình thể.

Từ những kết quả trên có thể thấy hình thức tập luyện TDDT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN đã có sự đa dạng nhất định nhưng còn thiên về xu hướng tập luyện mang tính cá nhân hoặc tự phát. Các mô hình tập luyện có tổ chức như CLB và đội tuyển chưa phát huy đầy đủ vai trò trong việc duy trì thói quen vận động thường xuyên cho sinh viên. Thực trạng này đặt ra yêu cầu cần đổi mới phương thức tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa theo hướng linh hoạt hơn, đồng thời tăng cường phát triển hệ thống CLB thể thao gắn với nhu cầu thực tế của người học nhằm nâng cao tính hấp dẫn và hiệu quả duy trì phong trào TDDT trong Nhà trường.

Thực trạng về thời lượng và số buổi tập luyện TDDT ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên

Nhằm đánh giá thực trạng về thời lượng tập luyện thể thao ngoại khóa trong một ngày của sinh viên ĐHTN. Đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 1320 sinh viên có tham gia tập luyện ngoại khóa của 06 trường đại học trực thuộc ĐHTN. Kết quả được trình bày tại bảng 3.15:

Bảng 3.15. Kết quả phỏng vấn thực trạng tập thời lượng và số buổi tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên (n = 1320)

STT	Nội dung	Mức độ	Tổng số SV (n = 1320)	
			mi	%
1	Thời lượng tập luyện trong một ngày	<30 phút	712	53.94
		30 - <60 phút	379	28.71
		60 - <90 phút	174	13.18
		>90 phút	55	4.17
2	Thời điểm tập luyện	Sáng	267	20.23
		Chiều	940	71.21
		Tối	113	8.56
3	Số buổi tập luyện trong tuần	1 buổi/tuần	345	26.14
		2 buổi/ tuần	522	39.55
		3 buổi/tuần	325	24.62
		≥ 4 buổi	128	9.70

Kết quả khảo sát ở bảng 3.15 phản ánh khá rõ đặc điểm tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN thông qua ba khía cạnh cơ bản gồm: Thời lượng tập luyện trong ngày, thời điểm tập luyện và tần suất duy trì tập luyện trong tuần. Nhìn chung, sinh viên đã có sự tham gia nhất định vào hoạt động vận động ngoại khóa, tuy nhiên mức độ duy trì còn phân tán và chưa thực sự ổn định.

Xét về thời lượng tập luyện trong một ngày, phần lớn sinh viên duy trì tập luyện ở mức dưới 30 phút/buổi với 712 sinh viên, chiếm 53.94%. Nhóm tập luyện từ 30 đến dưới 60 phút chiếm 28.71%, trong khi tỷ lệ sinh viên duy trì tập luyện từ 60 phút trở lên tương đối thấp, chỉ đạt 17.35% (bao gồm 13.18% tập từ 60—<90 phút và 4.17% tập trên 90 phút). Kết quả này cho thấy thời lượng vận động của đa số sinh viên còn ở mức khiêm tốn nếu đặt trong tương quan với khuyến nghị hoạt động thể lực dành cho thanh niên, vốn yêu cầu tối thiểu khoảng 150 phút hoạt động thể chất cường độ vừa mỗi tuần hoặc tương đương để duy trì và cải thiện sức khỏe thể chất.

Ở góc độ GDTC, thời lượng tập luyện ngắn và thiếu tính liên tục có thể làm hạn chế hiệu quả tích lũy vận động, ảnh hưởng đến khả năng phát triển thể lực cũng

như hình thành kỹ năng vận động chuyên môn. Đặc biệt, đối với sinh viên đại học nhóm đối tượng chịu tác động lớn từ áp lực học tập và thói quen sinh hoạt ít vận động, việc duy trì thời lượng tập luyện dưới 30 phút mỗi buổi khó tạo ra những thay đổi rõ nét về sức bền, sức mạnh hoặc khả năng thích nghi chức năng của cơ thể. Kết quả này đồng thời phản ánh những rào cản nhất định liên quan đến quỹ thời gian, điều kiện sân bãi, lịch học không đồng đều và mức độ hấp dẫn của các hoạt động TDDT ngoại khóa hiện nay.

Về thời điểm tập luyện, sinh viên có xu hướng tập trung chủ yếu vào khung giờ buổi chiều với 940 sinh viên tham gia, chiếm tỷ lệ 71.21%. Trong khi đó, tỷ lệ tập luyện vào buổi sáng và buổi tối lần lượt là 20.23% và 8.56%. Sự tập trung cao vào thời điểm buổi chiều phản ánh tính phù hợp với đặc điểm sinh hoạt và lịch học của sinh viên, bởi đây thường là khoảng thời gian kết thúc các tiết học chính khóa, tạo điều kiện thuận lợi cho việc tham gia vận động. Ngược lại, tỷ lệ tập luyện buổi sáng tương đối thấp cho thấy thói quen vận động đầu ngày chưa phổ biến trong nhóm sinh viên đại học, trong khi tập luyện buổi tối có thể bị giới hạn bởi yếu tố ánh sáng, điều kiện sân bãi hoặc các hoạt động học tập cá nhân khác. Qua trao đổi thực tế, nhóm sinh viên tập luyện vào buổi tối chủ yếu tập trung ở những môn có không gian tập luyện chuyên biệt như cầu lông hoặc võ thuật, các nội dung thường được tổ chức trong nhà tập hoặc khu vực có hệ thống chiếu sáng phù hợp.

Khi xem xét số buổi tập luyện trong tuần, dữ liệu cho thấy tần suất tập luyện của sinh viên chủ yếu tập trung ở mức 1–2 buổi/tuần. Cụ thể, nhóm tập luyện 2 buổi/tuần chiếm tỷ lệ cao nhất với 39.55%, tiếp theo là nhóm tập 1 buổi/tuần (26.14%) và 3 buổi/tuần (24.62%). Đáng chú ý, chỉ có 9.70% sinh viên duy trì tập luyện từ 4 buổi trở lên mỗi tuần, mức được xem là có khả năng tạo nền tảng tương đối ổn định cho việc cải thiện thể lực và hình thành thói quen vận động thường xuyên.

Từ góc nhìn sinh học vận động, hiệu quả của quá trình phát triển thể chất phụ thuộc lớn vào tính lặp lại và sự duy trì liên tục của kích thích vận động. Khi tần suất tập luyện ở mức thấp hoặc không ổn định, khả năng hình thành phản xạ vận động, duy trì trạng thái thích nghi sinh lý và nâng cao các tổ chức thể lực sẽ bị hạn chế đáng kể. Điều này phần nào lý giải vì sao mặc dù sinh viên có nhu cầu tham gia TDDT ngoại khóa tương đối cao nhưng hiệu quả duy trì tập luyện thực tế chưa tương xứng.

Từ những kết quả trên có thể nhận thấy hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN hiện nay đã được duy trì ở mức độ nhất định nhưng chủ yếu mang tính tự phát, thời lượng tập luyện còn ngắn và tần suất chưa cao. Đây là cơ sở thực tiễn cho thấy cần có các giải pháp phù hợp nhằm nâng cao khả năng duy trì tập luyện thường xuyên của sinh viên, đặc biệt theo hướng tổ chức hoạt động linh hoạt về thời gian, tăng tính hấp dẫn của nội dung tập luyện và tạo môi trường thuận lợi để hình thành thói quen vận động bền vững trong đời sống sinh viên.

3.1.2. Đánh giá thực trạng phong trào tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên

3.1.2.1. Xác định các tiêu chí đánh giá phong trào tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên

Để có căn cứ xác định các tiêu chí đánh giá phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa, nghiên cứu thông qua quá trình lựa chọn sơ bộ các yếu tố liên quan đến hoạt động TDTT ngoại khóa trong sinh viên. Trong đó, phương pháp sàng lọc sơ bộ chủ yếu dựa trên việc đọc các tài liệu, tạp chí, bài báo, luận văn thạc sĩ và luận án tiến sĩ liên quan, kết hợp với các kết quả liên quan đến vấn đề nghiên cứu của đề tài. Sau đó tiến hành tổng hợp và phân tích, tóm tắt những tiêu chí có liên quan đến tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN. Đề tài đã bước đầu sơ bộ lựa chọn được 6 tiêu chí đánh giá phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN. Bao gồm: (1) Tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên; (2) Số lượng các buổi thi đấu giao lưu thể thao; (3) Số lượng các giải thi đấu thể thao; (4) Công tác tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa; (5) Số lượng sinh viên tham gia các giải thi đấu thể thao; (6) Số lượng CLB thể thao sinh viên.

Để đảm bảo độ tin cậy và tính khách quan nghiên cứu tiến hành phỏng vấn phỏng vấn 24 cán bộ quản lý, 30 giảng viên GDTC về các tiêu chí đánh giá phong trào tập luyện TDTT NK của sinh viên ĐHTN. Đề tài sử dụng thang đo Likert 5 mức độ cụ thể từ "Rất đồng ý", "Đồng ý", "Bình thường", "Không đồng ý" và "Rất không đồng ý", tương ứng lần lượt là 5, 4, 3, 2 và 1 điểm. Đề tài sẽ lựa chọn những tiêu chí đạt điểm trung bình từ 3.41 điểm trở lên, để lựa chọn các tiêu chí đánh giá phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại Bảng 3.16.

Bảng 3.16. Kết quả phỏng vấn lựa chọn tiêu chí đánh giá phong trào tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên (n = 54)

STT	Tiêu chí đánh giá phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa	Kết quả phỏng vấn					Tổng Điểm	Điểm TB
		5	4	3	2	1		
1	Tỉ lệ sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên	27	24	3	0	0	240	4.44
2	Công tác tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa	26	20	8	0	0	234	4.33
3	Số lượng các buổi thi đấu giao lưu thể thao	8	14	11	21	0	171	3.17
4	Số lượng các giải thi đấu thể thao	28	21	5	0	0	239	4.43
5	Số lượng sinh viên tham gia các giải thi đấu thể thao	25	25	4	0	0	237	4.39
6	Số lượng CLB thể thao sinh viên	24	21	9	0	0	231	4.28

Kết quả phỏng vấn ở bảng 3.16 cho thấy việc lựa chọn các tiêu chí đánh giá phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN nhận được mức độ đồng thuận tương đối cao từ đội ngũ cán bộ quản lý và giảng viên GDTC tham gia khảo sát. Trên cơ sở thang điểm đánh giá Likert 5 mức độ, đa số các tiêu chí đều đạt điểm trung bình lớn hơn 4.0 điểm, phản ánh mức độ cần thiết và tính phù hợp tương đối cao đối với việc phản ánh thực trạng phong trào TDTT ngoại khóa trong môi trường đại học.

Kết quả lượng hóa ý kiến chuyên gia cho thấy có 05/06 tiêu chí đạt mức điểm trung bình từ 4.28 đến 4.44 điểm, bao gồm: Tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên (4.44 điểm), công tác tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa (4.33 điểm), số lượng các giải thi đấu thể thao (4.43 điểm), số lượng sinh viên tham gia các giải thi đấu thể thao (4.39 điểm) và số lượng câu lạc bộ thể thao sinh viên (4.28 điểm). Đây là các tiêu chí nhận được sự thống nhất cao của đối tượng khảo sát, đồng thời phản ánh tương đối đầy đủ cả chiều rộng và chiều sâu của phong trào TDTT ngoại khóa trong Nhà trường.

Trong đó, tiêu chí “tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên” đạt điểm trung bình cao nhất (4.44 điểm), cho thấy đây được xem là chỉ báo quan trọng phản ánh trực tiếp mức độ lan tỏa và tính duy trì của phong trào TDTT

trong sinh viên. Xét về bản chất, phong trào TDTT ngoại khóa chỉ thực sự có ý nghĩa khi tạo được sự tham gia thường xuyên, tự giác và ổn định của người học thay vì mang tính thời điểm hoặc phong trào ngắn hạn.

Bên cạnh đó, các tiêu chí liên quan đến số lượng giải đấu thể thao, số lượng sinh viên tham gia thi đấu và hệ thống CLB thể thao sinh viên cũng được đánh giá ở mức cao. Điều này cho thấy phong trào TDTT ngoại khóa không chỉ được nhìn nhận thông qua mức độ tham gia tập luyện thường xuyên mà còn cần được phản ánh thông qua tính tổ chức, mức độ đa dạng của môi trường hoạt động và khả năng tạo cơ hội giao lưu, thi đấu cho sinh viên.

Đáng chú ý, tiêu chí “số lượng các buổi thi đấu giao lưu thể thao” chỉ đạt điểm trung bình 3.17 và không đạt ngưỡng lựa chọn. Kết quả này cho thấy cán bộ quản lý và giảng viên GDTC cho rằng tiêu chí này chưa phản ánh đầy đủ bản chất và quy mô phong trào TDTT ngoại khóa do tính chất giao lưu thường mang tính thời vụ, không ổn định và khó phản ánh mức độ tham gia bền vững của sinh viên.

Từ kết quả trên, nghiên cứu lựa chọn 05 tiêu chí cơ bản để đánh giá phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN, bao gồm: (1) tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên; (2) công tác tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa; (3) số lượng các giải thi đấu thể thao; (4) số lượng sinh viên tham gia các giải thi đấu thể thao; và (5) số lượng CLB thể thao sinh viên. Hệ thống tiêu chí này được xem là có cơ sở khoa học và thực tiễn, đảm bảo khả năng phản ánh tương đối toàn diện mức độ phát triển phong trào TDTT ngoại khóa trong các trường đại học thuộc ĐHTN, đồng thời làm căn cứ cho việc đánh giá thực trạng và đề xuất giải pháp ở các nội dung nghiên cứu tiếp theo.

3.1.2.2. Đánh giá thực trạng phong trào tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên

Trên cơ sở kết quả phỏng vấn nghiên cứu đã lựa chọn 05 tiêu chí đánh giá phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN. Nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên 06 trường đại học trực thuộc ĐHTN.

(1) Thực trạng tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa

Để tìm hiểu thực trạng tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN có ảnh hưởng như thế nào tới phong trào tập luyện thể thao, đề tài tiến hành phỏng vấn 2000 sinh viên đang học tập tại 06 trường đại học trực thuộc ĐHTN, nội dung phỏng vấn thể hiện qua 3 mức độ: Tập luyện thường xuyên; tập luyện không thường xuyên; Không tập luyện.

Để đánh giá chính xác thực trạng tỷ lệ tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên, nghiên cứu tiến hành phân loại mức độ tham gia dựa trên các tiêu chí về tần suất và thời lượng, cụ thể căn cứ vào Thông tư số 01/2019/TT-BVHTTDL quy định về đánh giá phong trào TDTT quần chúng. Các mức độ cụ thể như sau:

Mức độ "*Tập luyện thường xuyên*": Được xác định đối với những cá nhân duy trì mật độ tập luyện tối thiểu 03 buổi/tuần, với thời lượng ít nhất 30 phút cho mỗi buổi tập và đảm bảo tính liên tục giữa các tuần. Đây là ngưỡng vận động tiêu chuẩn để tạo ra sự thích nghi về mặt sinh học và cải thiện tổ chức thể lực.

Mức độ "*Tập luyện không thường xuyên*": Bao gồm những sinh viên tham gia tập luyện với tần suất thấp (từ 01 đến 02 buổi/tuần) và quá trình này thường xuyên bị gián đoạn, không đảm bảo tính hệ thống theo đơn vị thời gian (tuần tập, tuần nghỉ).

Mức độ "*Không tập luyện*": Áp dụng cho đối tượng hoàn toàn không tham gia vào bất kỳ loại hình hoạt động TDTT ngoại khóa hay thiết chế thể thao tự nguyện nào ngoài các giờ học chính quy bắt buộc theo chương trình đào tạo của Nhà trường. Kết quả được trình bày tại bảng 3.17

Bảng 3.17. Kết quả phỏng vấn mức độ tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên (n = 2000)

Mức độ tập luyện	Tổng thể (n = 2000)		Kết quả phỏng vấn				So sánh	
			Nam (n = 1000)		Nữ (n = 1000)			
	mi	%	mi	%	mi	%	χ^2	P
Tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên	453	22.65	236	23.6	217	21.7	10.61	<0.05
Tập luyện TDTT ngoại khóa không thường xuyên	867	43.35	438	43.8	429	42.9		
Không tập luyện thể thao ngoại khóa	680	34.00	326	32.6	354	35.4		

Kết quả khảo sát ở Bảng 3.17 cho thấy, tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa tại các trường đại học trực thuộc ĐHTN còn thấp và mức độ duy trì tập luyện chưa thực sự ổn định. Trong tổng số 2000 sinh viên được khảo sát, có 1320 sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa, chiếm 66.00%; ngược lại, vẫn còn 680 sinh viên không tham gia tập luyện, tương ứng 34.00%. Tuy nhiên, trong nhóm có tham gia tập luyện, số sinh viên duy trì tập luyện thường xuyên chỉ đạt 22.65% (453 sinh viên), thấp hơn đáng kể so với nhóm tập luyện không thường xuyên với 43.35% (867 sinh viên). Điều này cho thấy hoạt động TDTT ngoại khóa tuy đã

thu hút được sự tham gia của phần lớn sinh viên nhưng chưa hình thành được tính ổn định và thói quen tập luyện bền vững trong đời sống học đường.

Xét theo giới tính, kết quả thống kê ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa sinh viên nam và nữ trong mức độ tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa ($\chi^2 = 10.61$; $P < 0.05$). Cụ thể, tỷ lệ sinh viên nam tham gia tập luyện thường xuyên đạt 23.60%, cao hơn so với nữ (21.70%). Đồng thời, tỷ lệ không tham gia tập luyện ở nữ (35.40%) cũng cao hơn nam (32.60%). Xu hướng này phần nào phản ánh sự khác biệt về đặc điểm tâm sinh lý, mức độ quan tâm đến vận động thể chất cũng như khả năng sắp xếp thời gian tham gia hoạt động ngoại khóa giữa hai nhóm giới tính. Trong khi sinh viên nam thường có xu hướng tham gia các hoạt động vận động mang tính đối kháng, thi đấu hoặc tập luyện theo nhóm, thì sinh viên nữ thường chịu ảnh hưởng nhiều hơn bởi yếu tố thời gian, tâm lý ngại vận động hoặc hạn chế về môi trường tập luyện phù hợp.

Đáng chú ý, tỷ lệ sinh viên tập luyện không thường xuyên chiếm ưu thế (43.35%), cho thấy hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên chủ yếu diễn ra mang tính tự phát, thiếu tính liên tục và chưa trở thành nhu cầu vận động thường xuyên. Từ góc độ khoa học GDTC, việc duy trì tần suất tập luyện không ổn định sẽ khó tạo ra các thích nghi tích cực về chức năng cơ thể, khả năng phát triển tố chất thể lực cũng như hình thành thói quen vận động lâu dài. Điều này đồng thời phản ánh những hạn chế nhất định trong môi trường tổ chức hoạt động ngoại khóa như điều kiện cơ sở vật chất, sự đa dạng về hình thức tổ chức, công tác hướng dẫn chuyên môn và mức độ hấp dẫn của phong trào TDTT trong Nhà trường.

Kết quả nghiên cứu này có sự tương đồng với công bố của Phùng Xuân Dũng [26] và Phạm Thanh Lương [42]. Khi điều tra thấy tỷ lệ sinh viên duy trì tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên còn thấp, trong khi nhóm tập luyện mang tính không ổn định vẫn chiếm tỷ lệ lớn. Từ thực trạng trên có thể nhận thấy, việc nâng cao tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện thường xuyên cần được xem như một mục tiêu trọng tâm trong phát triển phong trào TDTT ngoại khóa tại ĐHTN, thông qua việc đồng bộ hóa các giải pháp về cơ sở vật chất, tổ chức hoạt động, phát triển CLB thể thao và tăng cường động lực tham gia tập luyện cho sinh viên.

(2) Thực trạng công tác tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa

Để tìm hiểu thực trạng công tác tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 1320 sinh viên có tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa của 06 trường đại học trực thuộc ĐHTN. Kết quả trình bày ở Bảng 3.18.

Bảng 3.18. Kết quả phỏng vấn thực trạng công tác tổ chức tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên (n = 1320)

Công tác tổ chức tập luyện thể thao ngoại khóa	Tổng thể (n = 1320)		Giới tính				So sánh	
			Nam		Nữ			
	m _i	%	m _i	%	m _i	%	χ ²	P
Thường xuyên có người hướng dẫn	32	2.42	17	53.13	15	46.88	6.55	<0.05
Có người hướng dẫn nhưng không thường xuyên	221	16.74	116	52.49	105	47.51		
Không có người hướng dẫn	1067	80.83	541	50.70	526	49.30		

Kết quả khảo sát ở bảng 3.18 cho thấy công tác tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN hiện nay chủ yếu diễn ra theo hình thức tự phát, thiếu sự hướng dẫn chuyên môn thường xuyên từ đội ngũ giảng viên hoặc người phụ trách. Trong tổng số 1320 sinh viên tham gia khảo sát, có tới 1067 sinh viên tập luyện trong điều kiện không có người hướng dẫn, chiếm tỷ lệ 80.83%. Trong khi đó, số sinh viên được hướng dẫn nhưng không thường xuyên chỉ chiếm 16.74% (221 sinh viên) và tỷ lệ sinh viên thường xuyên có người hướng dẫn ở mức rất thấp, chỉ đạt 2.42% (32 sinh viên). Kết quả này phản ánh thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa tại các trường đại học trực thuộc ĐHTN chưa được tổ chức theo hướng có tính hệ thống, chưa bảo đảm sự hỗ trợ chuyên môn cần thiết nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện và duy trì động cơ tham gia lâu dài của sinh viên.

Xét dưới góc độ GDTC, việc tập luyện thiếu người hướng dẫn trong thời gian dài có thể làm hạn chế hiệu quả hình thành kỹ năng vận động, kỹ thuật chuyên môn cũng như khả năng điều chỉnh khối lượng và cường độ vận động phù hợp với thể trạng người học. Đồng thời, hình thức tập luyện tự phát cũng dễ dẫn đến tâm lý thiếu cam kết, giảm tính duy trì và khó tạo dựng môi trường tập luyện mang tính tập thể, một yếu tố quan trọng trong việc phát triển thói quen vận động bền vững ở lứa tuổi sinh viên.

Về giới tính cho thấy, thực trạng tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa của sinh viên nam và nữ đều đang tập luyện theo hình thức tổ chức không có người hướng dẫn là chủ yếu, ở nam có 541 sinh viên, chiếm tỷ lệ 50.70%; ở nữ có 526 sinh viên, chiếm tỷ lệ 49.30%. Hình thức tổ chức có người hướng dẫn nhưng không thường xuyên ở nam có 116 sinh viên, chiếm tỉ lệ 52.49%; ở nữ có 105 sinh viên chiếm 47.51%. Đối với hình thức thường xuyên có người hướng dẫn chiếm tỉ lệ rất thấp, ở nam có 17 sinh viên chiếm 53.13%, ở nữ có 15 sinh viên chiếm 46.88%. Hay nói cách khác ở cả 3 hình thức tổ chức tập luyện TTNK đều có sự khác biệt tương đối rõ ràng thể hiện ($\chi^2_{\text{tính}} > \chi^2_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0.05$).

Từ thực trạng trên có thể nhận thấy hoạt động TDDT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN hiện nay mới chủ yếu dựa vào tính tự giác cá nhân, trong khi yếu tố tổ chức và hỗ trợ chuyên môn còn hạn chế. Điều này phần nào lý giải cho tỷ lệ tập luyện thường xuyên còn thấp, thời lượng tập luyện chưa bảo đảm và thái độ tham gia chưa thật sự tích cực ở một bộ phận sinh viên đã được phản ánh trong các kết quả khảo sát trước đó. Vì vậy, việc tăng cường cơ chế tổ chức, phân công giảng viên hướng dẫn, phát triển các mô hình CLB và xây dựng lực lượng hướng dẫn viên sinh viên là yêu cầu cần thiết nhằm nâng cao chất lượng và tính bền vững của hoạt động TDDT ngoại khóa trong các trường đại học thuộc ĐHTN.

Kết quả nghiên cứu này có sự tương đồng với nghiên cứu của Phạm Thanh Lương [42] khi cho rằng phần lớn hoạt động TDDT ngoại khóa trong Nhà trường được tổ chức theo hình thức thiếu người hướng dẫn thường xuyên. Đồng thời, kết quả cũng phù hợp với nghiên cứu của Phùng Xuân Dũng [26], trong đó hình thức tập luyện không có người hướng dẫn chiếm tỷ lệ cao (84.10%), phản ánh đây là một thực trạng phổ biến trong tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa ở các cơ sở giáo dục.

(3) Thực trạng số lượng các giải thi đấu và số lượng sinh viên tham gia các giải thi đấu thể thao của sinh viên Đại học Thái Nguyên

Để đánh giá thực trạng số lượng các giải thi đấu thể thao và số lượng sinh viên tham gia các giải thể thao, đề tài tiến hành điều tra khảo sát trên 06 trường trực thuộc ĐHTN (nghiên cứu thống kê các giải thi đấu thể thao do Đoàn thanh niên và Hội sinh viên của 06 trường đại học trực thuộc ĐHTN phối hợp tổ chức cho sinh viên trong năm học 2022-2023). Kết quả trình bày ở Bảng 3.19.

Bảng 3.19. Số lượng các giải thi đấu thể thao và số lượng sinh viên tham gia các giải thi đấu thể thao của sinh viên Đại học Thái Nguyên

Giải các môn thể thao	Giải nội bộ các trường tổ chức		Giải ngoài trường tổ chức		Tổng số	
	Số giải	Số người tham gia	Số giải	Số người tham gia	Số giải	Số người tham gia
Bóng đá	5	1864	2	230	7	2094
Bóng chuyền	6	1220	1	188	7	1408
Cầu lông	4	404	2	110	6	514
Võ thuật	4	650	2	166	6	816
Bóng rổ	2	257	1	143	3	400
Đá cầu	2	123	0	0	2	123
Cờ vua	3	349	2	142	5	491
Điền kinh	1	358	0	0	1	358
Khiêu vũ thể thao	1	120	0	0	1	120
Bơi	1	215	0	0	1	215
Tổng	29	5560	10	979	39	6539

Kết quả khảo sát ở bảng 3.19 phản ánh hoạt động thi đấu thể thao của sinh viên ĐHTN trong năm học 2022 – 2023 đã được triển khai ở nhiều nội dung khác nhau, tuy nhiên quy mô tổ chức và mức độ tham gia giữa các môn còn có sự chênh lệch khá rõ. Tổng cộng có 39 giải thể thao được tổ chức với 6539 lượt sinh viên tham gia, trong đó các giải nội bộ của trường chiếm ưu thế với 29 giải và 5560 lượt người tham gia, trong khi các giải ngoài trường chỉ có 10 giải với 979 lượt sinh viên tham dự.

Trong số các môn thể thao được tổ chức, bóng đá và bóng chuyền là những nội dung có quy mô phong trào nổi bật hơn cả. Bóng đá được tổ chức tại 5 trường với tổng số 1864 lượt sinh viên tham gia thi đấu nội bộ, đồng thời có thêm 2 giải ngoài trường với 230 lượt sinh viên tham dự. Tương tự, bóng chuyền được triển khai ở cả 6 trường khảo sát, thu hút 1220 lượt sinh viên tham gia. Bên cạnh đó, võ thuật, cầu lông và cờ vua cũng là những môn duy trì được số lượng người tham gia tương đối ổn định. Điều này cho thấy những môn thể thao có tính phổ biến, dễ tổ chức và phù hợp với điều kiện sân bãi hiện có thường có sức hút lớn hơn đối với sinh viên.

Ở chiều ngược lại, một số nội dung như điền kinh, bơi, khiêu vũ thể thao hay

đá cầu có số lượng giải và quy mô người tham gia còn hạn chế. Đáng chú ý, các môn như điền kinh, bơi và khiêu vũ thể thao chỉ dừng lại ở phạm vi tổ chức nội bộ mà chưa có hoạt động giao lưu hoặc thi đấu mở rộng ngoài trường. Thực tế này phần nào phản ánh sự phụ thuộc của hoạt động thi đấu vào điều kiện cơ sở vật chất, trang thiết bị chuyên môn cũng như khả năng huy động nguồn lực tổ chức ở từng đơn vị đào tạo.

Có thể thấy rằng các trường đại học trực thuộc ĐHTN đã bước đầu duy trì được phong trào thi đấu TDTT ngoại khóa thông qua các giải thể thao thường niên, nhất là ở các môn truyền thống như bóng đá, bóng chuyền, cầu lông và võ thuật. Tuy nhiên, số lượng giải ngoài trường còn ít và cơ hội để sinh viên được giao lưu, cọ xát chuyên môn chưa nhiều. Điều này cho thấy phong trào TDTT ngoại khóa hiện nay vẫn chủ yếu mang tính nội bộ, chưa tạo được môi trường thi đấu thường xuyên và mở rộng để thúc đẩy động cơ tập luyện lâu dài của sinh viên.

(4) Thực trạng số lượng Câu lạc bộ thể thao sinh viên trong Đại học Thái Nguyên

Để tìm hiểu thực trạng số lượng các CLB thể thao sinh viên trong ĐHTN, đề tài tiến hành khảo sát thực tiễn về số lượng và tần suất hoạt động trên tuần của các CLB thể thao ở 06 trường đại học trực thuộc ĐHTN. Kết quả trình bày ở Bảng 3.20

Bảng 3.20. Số lượng và tần suất hoạt động của các câu lạc bộ thể thao sinh viên trong Đại học Thái Nguyên

CLB thể thao sinh viên	Số lượng CLB	Tần suất hoạt động		Số lượng thành viên CLB
		1 buổi/tuần	≥2 buổi/tuần	
CLB Bóng đá	8	0	2	426
CLB Bóng chuyền	10	0	2	257
CLB Cầu lông	5	0	2	169
CLB Bóng rổ	4	1	0	96
CLB Võ Thuật	4	0	2	220
CLB Cờ Vua	3	0	2	172

Kết quả khảo sát ở bảng 3.20 cho thấy tại các trường đại học thành viên thuộc ĐHTN đã hình thành hệ thống CLB thể thao sinh viên với nhiều nội dung hoạt động khác nhau. Tuy nhiên, cơ cấu CLB hiện nay chủ yếu vẫn tập trung ở các môn thể thao

quen thuộc, có tính phổ biến cao và thuận lợi trong tổ chức tập luyện như bóng đá, bóng chuyền, cầu lông, võ thuật, bóng rổ và cờ vua. Trong đó, bóng chuyền là môn có số lượng CLB nhiều nhất với 10 CLB, tiếp đến là bóng đá với 8 CLB; cầu lông có 5 CLB; võ thuật và bóng rổ đều có 4 CLB, trong khi cờ vua có số lượng ít nhất với 3 CLB. Điều này cho thấy việc phát triển mô hình CLB ở các trường vẫn có xu hướng ưu tiên những môn thể thao phù hợp với điều kiện sân bãi sẵn có và có khả năng thu hút đông sinh viên tham gia.

Về tần suất hoạt động, đa số các câu lạc bộ duy trì tập luyện từ hai buổi mỗi tuần trở lên, tập trung ở các CLB bóng đá, bóng chuyền, cầu lông, võ thuật và cờ vua. Riêng CLB bóng rổ chủ yếu hoạt động với tần suất một buổi mỗi tuần. Có thể thấy các CLB bước đầu đã tạo được nền nếp hoạt động tương đối ổn định, góp phần duy trì môi trường vận động cho sinh viên ngoài giờ học chính khóa. Tuy vậy, sự khác biệt về tần suất giữa các môn cũng phản ánh phần nào những hạn chế thực tế trong tổ chức hoạt động, nhất là về quỹ thời gian, cơ sở vật chất và khả năng duy trì lực lượng tham gia thường xuyên.

Số lượng thành viên tham gia giữa các CLB có sự chênh lệch khá rõ. CLB bóng đá thu hút đông sinh viên nhất với 426 thành viên, tiếp theo là bóng chuyền (257 thành viên) và võ thuật (220 thành viên). Trong khi đó, bóng rổ là môn có số lượng thành viên thấp nhất với 96 sinh viên tham gia. Sự khác biệt này phần nào phản ánh nhu cầu và sở thích vận động của sinh viên hiện nay. Những môn có tính tập thể cao, dễ tổ chức, không đòi hỏi nhiều yêu cầu đặc thù về trang thiết bị hoặc không gian tập luyện như bóng đá, bóng chuyền thường tạo được sức hút lớn hơn. Ngược lại, một số môn như bóng rổ hoặc cờ vua dù vẫn duy trì được hoạt động nhưng quy mô tham gia còn hạn chế, có thể liên quan đến điều kiện tổ chức, tính đặc thù của môn học hoặc phạm vi người chơi chưa rộng.

Một điểm đáng chú ý là mặc dù hệ thống CLB thể thao đã được hình thành ở tất cả các đơn vị khảo sát, song mức độ phát triển giữa các loại hình còn chưa đồng đều. Số lượng CLB chưa nhiều so với quy mô sinh viên của toàn ĐHTN, đồng thời chưa xuất hiện nhiều mô hình CLB ở các môn thể thao mới hoặc các nội dung vận động mang tính giải trí, phù hợp với xu hướng của sinh viên hiện nay. Điều này cho thấy hoạt động CLB thể thao vẫn còn dư địa để mở rộng cả về nội dung tổ chức lẫn khả năng tiếp cận người học.

Từ thực trạng trên có thể thấy các CLB thể thao sinh viên đã góp phần tạo môi trường tập luyện ngoại khóa tương đối ổn định, song hiệu quả thu hút và duy trì người tham gia giữa các môn vẫn còn khác biệt. Đây là một trong những căn cứ thực tiễn

cho thấy cần tiếp tục đa dạng hóa loại hình CLB, tăng cường điều kiện tổ chức và xây dựng cơ chế hỗ trợ phù hợp nhằm phát huy tốt hơn vai trò của mô hình CLB trong phát triển phong trào TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN.

3.1.3. Đánh giá thực trạng sử dụng các giải pháp phát triển phong trào thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên

Việc đánh giá thực trạng sử dụng các giải pháp phát triển phong trào TDTT ngoại khóa nhằm làm rõ mức độ phù hợp, hiệu quả và những hạn chế của các cách thức tổ chức hoạt động đã được triển khai tại các trường thuộc ĐHTN. Nội dung này có ý nghĩa quan trọng trong việc xác định khoảng trống giữa yêu cầu nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa với điều kiện tổ chức thực tế của Nhà trường. Trên cơ sở đó, luận án có căn cứ thực tiễn để lựa chọn và xây dựng các giải pháp mới phù hợp hơn, tránh tình trạng đề xuất giải pháp tách rời thực tiễn hoặc trùng lặp với những cách làm đã được áp dụng nhưng chưa mang lại hiệu quả rõ rệt.

Thông qua việc phân tích các tài liệu liên quan đến công tác GDTC trong Nhà trường, kết hợp với nghiên cứu thực tiễn về thực trạng áp dụng các giải pháp phát triển phong trào TDTT ngoại khóa tại các trường đại học trực thuộc ĐHTN kết quả cho thấy, các trường cũng đều có các giải pháp *“Tuyên truyền, phát động phong trào hoạt động TDTT trong sinh viên”*, giải pháp đã nhận được sự quan tâm và chỉ đạo tương đối tích cực của Ban Giám hiệu, các phòng ban chức năng cũng như các tổ chức như Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên ở các trường. Tuy nhiên giải pháp này thường gắn hoạt động ngoại khóa với các đợt thi đua, ngày lễ lớn chủ yếu mang tính bề nổi, theo đợt phát động ngắn hạn. Chưa có giải pháp tuyên truyền thường xuyên để biến nhận thức thành thói quen tự giác tập luyện hàng ngày của sinh viên.

Hầu hết các trường đại học trực thuộc ĐHTN đều xây dựng kế hoạch tổ chức nhiều hoạt động TDTT ngoại khóa trong năm học, gắn với phong trào thi đua *“Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại”*, Đối với mỗi trường thường có cơ sở vật chất đến đâu thì tổ chức đến đó; kinh phí lấy từ ngân sách chi thường xuyên của riêng trường đó. Điều này cho thấy thiếu sự đầu tư đồng bộ quy mô lớn. ĐHTN chưa có cơ chế chia sẻ, phối hợp sử dụng chung sân bãi, dụng cụ và hoàn toàn thiếu giải pháp mang tính chính sách, xã hội hóa nguồn kinh phí. Ngoài ra trong các hoạt động hướng dẫn phong trào ngoại khóa mang tính kiêm nhiệm, hỗ trợ tình thế. Chưa có một cơ chế đồng bộ cấp Đại học để bồi dưỡng, phân bổ và quy đổi chế độ thỏa đáng cho giảng viên làm công tác hướng dẫn ngoại khóa chuyên sâu. Bên cạnh đó, nội dung và hình thức tổ chức còn đơn điệu, rập khuôn, mang tính tự phát hoặc ép buộc theo giải đấu. Chưa có sự đổi mới, tinh chỉnh khung giờ, thời lượng tập phù hợp

với đặc điểm tâm sinh lý và nhu cầu thực tế của sinh viên. Đặc biệt ĐHTN hoàn toàn chưa có sự thống nhất về mô hình tổ chức bền vững. Thiếu một mô hình liên kết chặt chẽ như hệ thống CLB thể thao có quy chế vận hành chuẩn hóa để làm hạt nhân thu hút sinh viên tham gia thường xuyên.

Thông qua nghiên cứu thực tế triển khai cho thấy việc áp dụng các giải pháp phát triển phong trào TDTT ngoại khóa còn mang tính tình thế, thiếu sự đồng bộ và hệ thống. Phần lớn các giải pháp được sử dụng chủ yếu nhằm xử lý những vấn đề khó khăn, vấn đề phát sinh trong từng thời điểm tổ chức hoạt động, chưa được xây dựng trên cơ sở nghiên cứu khoa học bài bản hoặc gắn với định hướng, chiến lược phát triển lâu dài. Điều này đã hạn chế hiệu quả và tính bền vững của phong trào TDTT ngoại khóa.

Các trường thực hiện các giải pháp phát triển phong trào TDTT ngoại khóa hiện nay chỉ được áp dụng phù hợp với từng trường riêng biệt. Mỗi trường đại học thường tự xây dựng kế hoạch và giải pháp phù hợp với điều kiện của trường mình, dẫn đến tình trạng mỗi trường sẽ có kế hoạch, giải pháp riêng trong việc phát triển phong trào TDTT ngoại khóa. Điều này cho thấy, ĐHTN chưa có sự thống nhất trong việc lựa chọn mô hình tổ chức, phương pháp quản lý hoặc hình thức đánh giá hiệu quả phong trào TDTT ngoại khóa chưa có sự phối hợp giữa các trường để cùng giải quyết các vấn đề chung hoặc hỗ trợ khắc phục những hạn chế khác nhau trong tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên.

Từ thực trạng nghiên cứu trên có thể thấy, để phát triển phong trào TDTT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN một cách đồng bộ, bền vững và hiệu quả, cần có phân tích sâu hơn về các yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động TDTT ngoại khóa như điều kiện cơ sở vật chất, đội ngũ hướng dẫn tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa, kinh phí, chính sách... cũng như đặc điểm tâm sinh lý và nhu cầu của sinh viên hiện nay. Trên cơ sở đó, nghiên cứu xây dựng các giải pháp mang tính hệ thống, đồng bộ, dựa trên cơ sở khoa học và thực tiễn, nhằm phát huy tối đa tiềm năng, thúc đẩy phong trào TDTT ngoại khóa trong sinh viên ngày càng phát triển.

Như vậy, các giải pháp đã được áp dụng trong thực tiễn bước đầu góp phần duy trì hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên, song hiệu quả còn hạn chế, thiếu tính đồng bộ và chưa tạo được chuyển biến rõ về mức độ tham gia thường xuyên của sinh viên. Điều này cho thấy cần thiết phải nghiên cứu lựa chọn hệ thống giải pháp phù hợp hơn, có cơ sở khoa học và gắn với điều kiện thực tiễn của ĐHTN.

3.1.4. Thực trạng trình độ thể lực của sinh viên Đại học Thái Nguyên

Để có cơ sở dữ liệu cần thiết cho việc đánh giá hiệu quả của các giải pháp nâng

cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên chúng tôi tiến hành khảo sát thực trạng trình độ thể lực của 2000 sinh viên thuộc các trường Đại học thành viên ĐHTN hiện đang học tập tại các trường thông qua việc sử dụng các test theo Quyết định 53/2008/QĐ-Bộ GD&ĐT, ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên. Kết quả khảo sát được tiến hành trong năm học 2022 -2023.

Các Test bao gồm:

Test Bật xa tại chỗ (Centimet).

Test Chạy 30m xuất phát cao (giây).

Test Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây).

Test Chạy con thoi 4x10m (giây).

Test Chạy 5 phút tùy sức (mét).

Kết quả thu được trình bày ở bảng 3.21 và bảng 3.22

**Bảng 3.21. Thực trạng trình độ thể lực của sinh viên Đại học
Thái Nguyên (n = 2000)**

Test	Nam (n = 1000)			Nữ (n = 1000)			So sánh	
	$\bar{x}$	$\pm\delta$	Cv	$\bar{x}$	$\pm\delta$	Cv	t	P
Bật xa tại chỗ (cm)	208.5	18.85	9.04	152.2	14.9	9.79	1.548	>0.05
Chạy 30m XPC (s)	5.72	0.53	9.27	6.88	0.62	9.01	1.265	>0.05
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	17.05	1.68	9.85	16.03	1.58	9.86	0.872	>0.05
Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.46	0.66	5.30	13.17	0.88	6.68	0.903	>0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	956.1	60.54	6.33	880.6	53.5	6.08	1.155	>0.05

Kết quả trình bày ở bảng 3.21 cho thấy trình độ thể lực của sinh viên ĐHTN không có sự khác biệt giữa nam và nữ ở tất cả các chỉ tiêu kiểm tra theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của BGD&ĐT, thể hiện ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P > 0.05$).

Cụ thể, ở test bật xa tại chỗ, chỉ tiêu phản ánh sức mạnh tốc độ của chi dưới, nam sinh viên đạt trung bình 208.5 ± 18.85 cm, nữ sinh viên (152.2 ± 14.9 cm). Tương tự, ở test chạy 30m xuất phát cao đánh giá năng lực tốc độ, thời gian thực hiện của

nam (5.72 ± 0.53 giây), nữ (6.88 ± 0.62 giây). Đối với sức bền cơ bụng thông qua test nằm ngửa gập bụng 30 giây, nam đạt trung bình (17.05 ± 1.68 lần), ở nữ (16.03 ± 1.58 lần).

Ở test chạy tùy sức 5 phút, phản ánh năng lực sức bền chung, nam sinh viên đạt quãng đường trung bình (956.1 ± 60.54 m), trong khi nữ đạt (880.6 ± 53.5 m). Riêng test chạy con thoi 4×10 m đánh giá khả năng phối hợp vận động và khéo léo ở nam đạt (12.46 ± 0.66 giây) ở nữ là (13.17 ± 0.88 giây).

Sự khác biệt về trình độ thể lực giữa nam và nữ sinh viên có thể được lý giải bởi đặc điểm sinh học và tâm sinh lý, giới tính. Nam giới thường có ưu thế hơn về khối lượng cơ, sức mạnh, tốc độ và khả năng chịu tải vận động, trong khi nữ giới có xu hướng hạn chế hơn ở các tố chất đòi hỏi sức mạnh và sức bền vận động cường độ cao. Tuy nhiên, mức độ phân tán của các chỉ tiêu thể lực ở cả hai nhóm giới tính tương đối ổn định ($C_v < 10\%$), cho thấy mẫu nghiên cứu có tính đồng nhất tương đối và kết quả thu được có độ tin cậy nhất định trong phản ánh thực trạng thể lực của sinh viên ĐHTN.

Bảng 3.22. Kết quả phân loại trình độ thể lực của sinh viên Đại học Thái Nguyên (n = 2000)

Test	Tổng thể SV (n=2000)				Nam (n = 1000)				Nữ (n = 1000)			
	Đạt		Không đạt		Đạt		Không đạt		Đạt		Không đạt	
	mi	%	mi	%	mi	%	mi	%	mi	%	mi	%
Bật xa tại chỗ (cm)	1457	72.85	543	27.15	765	76.5	226	22.6	692	69.2	317	31.7
Chạy 30m XPC (s)	1219	60.95	781	39.05	629	62.9	347	34.7	590	59.0	434	43.4
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	1633	81.65	367	18.35	802	80.2	145	14.5	831	83.1	222	22.2
Chạy con thoi 4 x 10m (s)	1151	57.55	849	42.45	602	60.2	362	36.2	549	54.9	487	48.7
Chạy tùy sức 5 phút (m)	1092	54.6	908	45.4	533	53.3	415	41.5	559	55.9	493	49.3

Bảng 3.22 cho thấy trình độ thể lực của sinh viên ĐHTN còn chưa đồng đều giữa các nội dung đánh giá và tỷ lệ sinh viên chưa đạt tiêu chuẩn thể lực vẫn ở mức tương đối cao ở nhiều test. Xét trên tổng thể 2000 sinh viên khảo sát, test nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây) có tỷ lệ đạt cao nhất với 81.65%, tiếp đến là bật xa tại chỗ đạt 72.85%. Trong khi đó, các test phản ánh năng lực sức nhanh, sức bền và khả năng phối hợp vận động có tỷ lệ đạt thấp hơn, cụ thể chạy 30m xuất phát cao đạt 60.95%, chạy con thoi 4×10m đạt 57.55% và chạy tùy sức 5 phút chỉ đạt 54.60%. Ngược lại, tỷ lệ không đạt ở các test này còn khá cao, đặc biệt ở chạy tùy sức 5 phút (45.40%) và chạy con thoi 4×10m (42.45%). Kết quả này phản ánh thể lực của sinh viên hiện nay mới chủ yếu đáp ứng ở mức trung bình, trong khi các tố chất vận động đòi hỏi sự duy trì tập luyện thường xuyên như sức bền, tốc độ và khả năng phối hợp vận động còn nhiều hạn chế.

Xét theo giới tính, kết quả phân loại thể lực cho thấy nam sinh viên có xu hướng đạt tiêu chuẩn cao hơn nữ sinh viên ở phần lớn các test đánh giá. Cụ thể, ở test bật xa tại chỗ, tỷ lệ đạt của nam là 76.50%, cao hơn nữ (69.20%); test chạy 30m xuất phát cao nam đạt 62.90%, nữ đạt 59.00%; chạy con thoi 4×10m nam đạt 60.20%, nữ đạt 54.90%. Đối với test chạy tùy sức 5 phút, tỷ lệ đạt của nữ (55.90%) có cao hơn nam (53.30%) nhưng mức chênh lệch không lớn. Đáng chú ý, ở test nằm ngửa gập bụng, nữ sinh viên đạt tỷ lệ cao hơn nam (83.10% so với 80.20%), điều này phần nào phản ánh đặc điểm khác biệt về khả năng mềm dẻo và sức bền cơ bụng giữa hai giới.

Từ kết quả trên có thể nhận thấy, mặc dù phần lớn sinh viên đạt tiêu chuẩn thể lực theo quy định của BGD&ĐT, song tỷ lệ chưa đạt ở nhiều nội dung vẫn còn khá lớn, đặc biệt ở các tố chất liên quan đến sức bền và khả năng vận động tổng hợp. Điều này cho thấy hiệu quả của hoạt động GDTC nội khóa và tập luyện TDTT ngoại khóa chưa thực sự đáp ứng yêu cầu nâng cao thể lực toàn diện cho sinh viên. Kết quả nghiên cứu cũng phù hợp với thực trạng đã phân tích ở các nội dung trước, khi tỷ lệ sinh viên tập luyện ngoại khóa thường xuyên còn thấp, thời lượng tập luyện ngắn và đa số tập luyện không có người hướng dẫn. Đây là những căn cứ thực tiễn quan trọng cho thấy cần tăng cường các giải pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa theo hướng thường xuyên, có định hướng chuyên môn và phù hợp với nhu cầu tập luyện của sinh viên nhằm nâng cao trình độ thể lực trong môi trường đại học.

3.1.5. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 1

Trên cơ sở nghiên cứu lí luận và thực tiễn thông qua việc khảo sát trên mẫu nghiên cứu gồm 54 cán bộ, giảng viên và 2.000 sinh viên tại 06 trường đại học thành viên thuộc ĐHTN. Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng, mặc dù sinh viên có nhận thức tích cực về vai trò của TDDT, nhưng thái độ tập luyện tự giác chưa cao, hình thức tập luyện chủ yếu mang tính tự phát, cá nhân với thời lượng và tần suất thấp. Đáng chú ý, công tác tổ chức còn nhiều hạn chế như: điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi; kinh phí hoạt động hạn hẹp và số sinh viên phải tập luyện trong điều kiện không có hướng dẫn chiếm tỉ lệ tương đối cao. Các giải pháp quản lý hiện tại của các trường mới dừng lại ở mức độ mang tính tình thế và phong trào ngắn hạn.

3.1.5.1. Bàn luận về các yếu tố chủ quan ảnh hưởng tới hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên

Kết quả nghiên cứu cho thấy hoạt động TDDT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN chịu ảnh hưởng rõ rệt bởi nhóm yếu tố chủ quan, bao gồm: nhận thức về vai trò của tập luyện TDDT ngoại khóa, nhu cầu tham gia, động cơ tập luyện và thái độ đối với hoạt động vận động. Các yếu tố này không tồn tại độc lập mà có mối liên hệ chặt chẽ, tạo thành chuỗi tác động từ nhận thức đến hành vi tập luyện thực tế của sinh viên.

Trước hết, nhận thức được xem là yếu tố nền tảng định hướng hành vi tham gia TDDT ngoại khóa. Trong tâm lý học hoạt động, nhận thức không chỉ phản ánh mức độ hiểu biết của cá nhân mà còn quyết định xu hướng lựa chọn và duy trì hành vi. Một sinh viên chỉ có thể hình thành thói quen tập luyện khi bản thân nhận thấy hoạt động đó thực sự cần thiết và mang lại lợi ích cụ thể cho mình.

Kết quả khảo sát ở bảng 3.4 cho thấy phần lớn sinh viên có nhận thức tích cực về vai trò của TDDT ngoại khóa, thể hiện qua việc đánh giá tập luyện giúp nâng cao sức khỏe, cải thiện kết quả học tập, rèn luyện ý chí và tạo trạng thái tinh thần tích cực. Tuy nhiên, tỷ lệ sinh viên có nhận thức chưa tích cực vẫn còn khá lớn (34,0%), với các quan điểm như không cần thiết, mất thời gian, ảnh hưởng việc học hoặc gây tốn kém. Điều này phản ánh một thực tế rằng mặc dù sinh viên không phủ nhận hoàn toàn vai trò của vận động thể chất, nhưng ở một bộ phận không nhỏ, nhận thức vẫn dừng ở mức “biết lợi ích” chứ chưa chuyển hóa thành “sự cần thiết đối với bản thân”. Trong môi trường đại học, đặc biệt ở nhóm ngành có áp lực học tập cao, sinh viên thường ưu tiên thời gian cho học chuyên môn hoặc các hoạt động nghề nghiệp tương

lai hơn là rèn luyện thể chất. Đây là nguyên nhân khiến TDDT ngoại khóa chưa được nhìn nhận như một bộ phận của quá trình phát triển toàn diện mà vẫn bị xem là hoạt động phụ trợ. Kết quả này cũng phù hợp với nhận định của nhiều nghiên cứu trước đây khi cho rằng nhận thức đúng về vai trò của TDDT là điều kiện cần nhưng chưa đủ để hình thành hành vi tập luyện bền vững nếu thiếu cơ chế duy trì và môi trường hỗ trợ phù hợp.

Từ nhận thức sẽ hình thành nhu cầu tập luyện. Nhu cầu ở đây được hiểu là mong muốn nội tại của sinh viên trong việc tham gia vận động nhằm đáp ứng các mục tiêu sức khỏe, tinh thần hoặc giao tiếp xã hội. Theo kết quả khảo sát ở Bảng 3.5, mặc dù đa số sinh viên có nhu cầu tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa (66.0%), song vẫn còn 34.0% không có nhu cầu tập luyện. Điều này cho thấy khoảng cách nhất định giữa nhận thức và nhu cầu thực tế.

Nói cách khác, không phải sinh viên nào nhận thức được lợi ích của TDDT cũng có mong muốn tham gia tập luyện thường xuyên. Nhu cầu còn chịu tác động bởi quỹ thời gian cá nhân, điều kiện sân bãi, môi trường tập luyện, khả năng tiếp cận hoạt động thể thao phù hợp và đặc điểm tâm lý giới tính. Điều này được thể hiện khá rõ qua xu hướng lựa chọn môn tập luyện giữa nam và nữ sinh viên. Nam sinh viên có xu hướng lựa chọn các môn vận động mạnh, mang tính đối kháng hoặc đồng đội như bóng đá, bóng chuyền và cầu lông, trong khi nữ sinh viên quan tâm nhiều hơn tới các nội dung có tính mềm dẻo, thẩm mỹ hoặc phù hợp với thể trạng như aerobic và khiêu vũ thể thao. Sự khác biệt này cho thấy nhu cầu tập luyện không mang tính đồng nhất mà phụ thuộc vào đặc điểm cá nhân và môi trường xã hội của người học.

Nếu nhận thức trả lời cho câu hỏi “tập luyện có cần thiết hay không”, thì động cơ lại quyết định “vì sao sinh viên tham gia tập luyện”. Kết quả nghiên cứu ở Bảng 3.6 cho thấy động cơ tham gia TDDT ngoại khóa của sinh viên khá đa dạng, trong đó nổi bật nhất vẫn là nhóm động cơ mang tính tích cực và tương đối bền vững như rèn luyện sức khỏe, nhận thức được lợi ích của vận động, nâng cao kết quả học tập môn GDTC và giải tỏa căng thẳng sau học tập.

Điều đáng chú ý là nhiều sinh viên tham gia tập luyện không đơn thuần vì yêu thích thể thao mà còn xuất phát từ yêu cầu học phần GDTC hoặc mong muốn cải thiện hình thể, mở rộng quan hệ bạn bè và hòa nhập tập thể. Điều này phản ánh đặc điểm khá điển hình của sinh viên đại học: động cơ tham gia thường mang tính hỗn

hợp, bao gồm cả yếu tố cá nhân, xã hội và học tập. Tuy nhiên, sự tồn tại của các động cơ mang tính tình huống như tập theo phong trào, do bạn bè rủ rê hoặc mang tính đối phó cũng cho thấy khả năng duy trì tập luyện lâu dài của một bộ phận sinh viên còn hạn chế. Những động cơ này thường khó tạo ra thói quen vận động ổn định nếu thiếu sự hỗ trợ từ môi trường tổ chức hoặc thiếu sự củng cố từ nhận thức cá nhân.

Trong khi đó, thái độ tập luyện được xem là biểu hiện cụ thể của nhận thức và động cơ trong hành vi thực tế. Kết quả ở bảng 3.7 cho thấy số sinh viên thể hiện thái độ tích cực, chủ động và có tinh thần quyết tâm trong tập luyện chưa cao, trong khi tỷ lệ thụ động, thiếu hứng thú hoặc cảm thấy mệt mỏi khi tham gia vẫn chiếm tỷ lệ đáng kể. Điều này cho thấy quá trình chuyển hóa từ nhận thức sang hành vi tập luyện còn chưa thật sự bền vững.

Thực tế cho thấy, nhiều sinh viên có thể hiểu được lợi ích của tập luyện và thậm chí có nhu cầu tham gia, nhưng lại chưa duy trì được thái độ tích cực do ảnh hưởng của lịch học dày, áp lực học tập, thói quen sinh hoạt thiếu vận động hoặc thiếu môi trường tập luyện hấp dẫn. Một bộ phận sinh viên còn mang tâm lý tập luyện mang tính đối phó, thiếu mục tiêu rõ ràng, dẫn đến việc tham gia không thường xuyên hoặc dễ bỏ cuộc sau thời gian ngắn.

Từ góc độ khoa học hành vi, có thể thấy mối liên hệ khá rõ giữa các yếu tố chủ quan ảnh hưởng tới hoạt động TDDT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN. Nhận thức là tiền đề hình thành nhu cầu; nhu cầu tạo động cơ tham gia; động cơ quyết định thái độ; còn thái độ lại ảnh hưởng trực tiếp đến hành vi và mức độ duy trì tập luyện thực tế. Khi một mắt xích trong chuỗi này chưa ổn định, hiệu quả tham gia TDDT ngoại khóa sẽ bị ảnh hưởng.

Kết quả nghiên cứu này nhìn chung có sự tương đồng với các nghiên cứu của nhiều tác giả như: Nguyễn Đức Thành [56], Võ Văn Vũ [80], Trần Thị Tú [71] và Phạm Thanh Lương [42]... khi đều cho rằng nhận thức, nhu cầu và động cơ cá nhân là những nhân tố tác động trực tiếp đến mức độ tham gia TDDT ngoại khóa của học sinh, sinh viên. Tuy nhiên, đối với sinh viên ĐHTN, vấn đề đặt ra không nằm ở việc thiếu hoàn toàn nhận thức về lợi ích của tập luyện mà chủ yếu nằm ở khả năng chuyển hóa nhận thức thành hành vi tập luyện thường xuyên và tự giác.

Từ những phân tích trên có thể nhận thấy, việc nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên không chỉ phụ thuộc vào điều kiện cơ sở vật chất hay

tổ chức hoạt động của Nhà trường mà còn cần chú trọng tác động vào nhóm yếu tố chủ quan của người học. Trong đó, việc nâng cao nhận thức đúng, tạo dựng nhu cầu tập luyện, củng cố động cơ tích cực và hình thành thái độ chủ động cần được xem là cơ sở quan trọng để xây dựng các giải pháp phát triển phong trào TDTT ngoại khóa phù hợp với điều kiện thực tiễn của ĐHTN.

3.1.5.2. Bàn luận về các yếu tố khách quan ảnh hưởng tới phong trào thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên

Kết quả nghiên cứu thực tiễn cho thấy phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN chịu tác động của nhiều yếu tố khách quan khác nhau. Các yếu tố này không tồn tại độc lập mà có mối liên hệ chặt chẽ, tác động đồng thời đến khả năng tiếp cận, mức độ tham gia và tính thường xuyên trong tập luyện của sinh viên. Trên cơ sở phân tích thực trạng, luận án xác định 06 yếu tố khách quan có ảnh hưởng trực tiếp đến hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN, bao gồm: Công tác lãnh đạo, chỉ đạo; cơ sở vật chất phục vụ tập luyện; kinh phí hoạt động; đội ngũ giảng viên hướng dẫn; nội dung tập luyện và hình thức tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa.

Về công tác lãnh đạo, chỉ đạo hoạt động TDTT ngoại khóa

Kết quả khảo sát cho thấy công tác lãnh đạo, chỉ đạo của Nhà trường có ảnh hưởng trực tiếp đến mức độ duy trì và phát triển phong trào TDTT ngoại khóa. Trong môi trường đại học, hoạt động TDTT ngoại khóa khó có thể duy trì ổn định nếu thiếu sự quan tâm ở cấp quản lý, bởi đây là hoạt động đòi hỏi sự phối hợp giữa nhiều đơn vị như phòng công tác sinh viên, khoa chuyên môn, đoàn thanh niên, hội sinh viên và các câu lạc bộ thể thao.

Thực tế nghiên cứu cho thấy giữa nhóm cán bộ quản lý và giảng viên GDTC có sự khác biệt nhất định trong đánh giá về mức độ quan tâm của lãnh đạo Nhà trường đối với công tác TDTT ngoại khóa. Một bộ phận giảng viên cho rằng hoạt động chỉ đạo còn chưa thực sự kịp thời hoặc chưa tạo được sự thống nhất trong tổ chức thực hiện. Điều này phần nào phản ánh qua thực trạng số lượng sinh viên tham gia tập luyện thường xuyên còn thấp (22.65%), tỷ lệ không tham gia tập luyện ngoại khóa còn cao (34.00%) và mức độ tổ chức hoạt động giữa các trường chưa đồng đều.

Từ góc độ quản lý giáo dục, có thể thấy rằng khi hoạt động TDTT ngoại khóa chưa được xác định là một nhiệm vụ hỗ trợ quan trọng đối với giáo dục toàn diện, việc xây dựng kế hoạch dài hạn, bố trí nguồn lực và cơ chế phối hợp thường thiếu

tính ổn định. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến tính liên tục của phong trào và mức độ gắn kết của sinh viên với các hoạt động thể thao trong trường học. Kết quả nghiên cứu này có sự tương đồng với nhận định của một số nghiên cứu Mai Thị Bích Ngọc, Trần Thị Tú... khi cho rằng vai trò quản lý, điều hành của Nhà trường là điều kiện quan trọng bảo đảm tính bền vững của phong trào TDDT học đường.

Về cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDDT ngoại khóa

Cơ sở vật chất là một trong những yếu tố ảnh hưởng rõ nét nhất đến khả năng tổ chức và mức độ tham gia tập luyện của sinh viên. Trong điều kiện số lượng sinh viên đông và nhu cầu vận động ngày càng đa dạng, hệ thống sân bãi, nhà tập và trang thiết bị tập luyện đóng vai trò quyết định trong việc tạo môi trường rèn luyện thường xuyên.

Kết quả khảo sát cho thấy cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDDT ngoại khóa tại các trường thuộc ĐHTN còn chưa đáp ứng đầy đủ nhu cầu thực tế của sinh viên. Chất lượng sân bãi phần lớn được đánh giá ở mức trung bình, trong khi số lượng cơ sở tập luyện còn hạn chế so với quy mô người học. Đây là một trong những nguyên nhân có thể lý giải vì sao sinh viên chủ yếu lựa chọn hình thức tập luyện cá nhân (41.36%) hoặc tập luyện theo nhóm nhỏ (27.73%), trong khi tỷ lệ tham gia đội tuyển và câu lạc bộ còn hạn chế.

Ở góc độ tổ chức hoạt động, khi điều kiện sân bãi không bảo đảm, sinh viên thường có xu hướng lựa chọn những môn thể thao dễ triển khai, ít phụ thuộc vào cơ sở vật chất chuyên biệt như bóng đá, bóng chuyền, cầu lông hoặc võ thuật. Ngược lại, các môn đòi hỏi không gian tập luyện riêng, dụng cụ chuyên dụng hoặc chi phí cao như bơi, bóng bàn hay bóng rổ có tỷ lệ tham gia thấp hơn. Điều này cho thấy sự lựa chọn môn tập luyện của sinh viên không hoàn toàn xuất phát từ sở thích cá nhân mà còn chịu ảnh hưởng đáng kể bởi khả năng tiếp cận điều kiện tập luyện thực tế.

Kết quả nghiên cứu này tương đồng với nghiên cứu của các tác giả Phạm Thanh Lương [42] Nguyễn Đức Thành (2012) [58], Võ Văn Vũ (2014) [80], Mai Thị Bích Ngọc (2017) [43]...khi cho rằng hạn chế về cơ sở vật chất là một trong những nguyên nhân quan trọng làm giảm tính hấp dẫn và hiệu quả tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa trong các cơ sở giáo dục.

Về kinh phí hoạt động TDDT ngoại khóa

Kinh phí là điều kiện bảo đảm để duy trì các hoạt động TDDT ngoại khóa một cách ổn định và có chất lượng. Nếu cơ sở vật chất quyết định “khả năng tổ chức”, thì

kinh phí lại quyết định “mức độ duy trì” và “quy mô phát triển” của phong trào thể thao trong Nhà trường.

Thực tế tại các trường thuộc ĐHTN cho thấy hoạt động TDTT ngoại khóa hiện nay chủ yếu dựa vào nguồn ngân sách thường xuyên của Nhà trường và một phần hỗ trợ từ các tổ chức đoàn thể. Dù hàng năm vẫn tổ chức được nhiều giải thể thao nội bộ với số lượng sinh viên tham gia khá lớn, song quy mô tổ chức còn tập trung ở một số môn phổ biến như bóng đá, bóng chuyền, võ thuật hoặc cầu lông. Các giải đấu mở rộng hoặc giao lưu liên trường còn chưa nhiều.

Điều này phản ánh một thực tế rằng nguồn lực đầu tư cho TDTT ngoại khóa còn có giới hạn, ảnh hưởng đến khả năng đa dạng hóa nội dung hoạt động, duy trì thường xuyên các giải thi đấu hoặc hỗ trợ phát triển hệ thống câu lạc bộ thể thao sinh viên. Trong bối cảnh sinh viên ngày càng có nhu cầu vận động đa dạng hơn, nếu không có cơ chế huy động nguồn lực phù hợp, phong trào TDTT ngoại khóa sẽ khó tạo được sức lan tỏa rộng trong toàn trường.

Về đội ngũ giảng viên hướng dẫn TDTT ngoại khóa

Đội ngũ giảng viên là nhân tố có ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng tổ chức tập luyện ngoại khóa của sinh viên. Khác với giờ học chính khóa mang tính bắt buộc, hoạt động ngoại khóa phụ thuộc nhiều vào khả năng định hướng, hỗ trợ và duy trì động lực từ phía người hướng dẫn.

Kết quả nghiên cứu cho thấy số lượng giảng viên trực tiếp tham gia hướng dẫn hoạt động TDTT ngoại khóa còn tương đối hạn chế, chỉ có 14/60 giảng viên GDTC tham gia, tương đương 23.33%. Đồng thời, lực lượng này chủ yếu là giảng viên trẻ, thâm niên công tác chưa dài. Điều này tạo ra một số thuận lợi về sự năng động, khả năng gần gũi với sinh viên và thích ứng với các xu hướng vận động mới, nhưng cũng đặt ra hạn chế nhất định về kinh nghiệm tổ chức hoạt động phong trào quy mô lớn. Một biểu hiện khá rõ của hạn chế này được phản ánh qua thực trạng có tới 80,83% sinh viên cho biết hoạt động tập luyện ngoại khóa diễn ra trong tình trạng không có người hướng dẫn; tỷ lệ được hướng dẫn thường xuyên chỉ đạt 2.42%. Điều này cho thấy phần lớn sinh viên đang tham gia tập luyện theo kinh nghiệm cá nhân hoặc tự tổ chức, thiếu sự hỗ trợ về chuyên môn, phương pháp và kiểm soát khối lượng vận động. Về lâu dài, tình trạng này không chỉ ảnh hưởng đến hiệu quả rèn luyện mà còn làm giảm khả năng duy trì thói quen tập luyện thường xuyên của sinh viên.

Kết quả nghiên cứu phù hợp với nhận định của Phùng Xuân Dũng [26] và

Phạm Thanh Lương [42] khi cho rằng đội ngũ giảng viên tham gia hướng dẫn TDDT ngoại khóa ở nhiều cơ sở giáo dục đại học còn thiếu về số lượng và chưa đồng đều về chất lượng chuyên môn. Kết quả của nghiên cứu này cũng cho thấy vấn đề không chỉ nằm ở sự thiếu hụt nhân lực mà còn liên quan đến cơ chế phân công, mức độ ưu tiên và hiệu quả huy động đội ngũ giảng viên tham gia hoạt động TDDT ngoại khóa trong thực tiễn quản lý Nhà trường.

Từ những kết quả nghiên cứu trên có thể nhận thấy hạn chế của hoạt động hướng dẫn TDDT ngoại khóa hiện nay không đơn thuần xuất phát từ quy mô đội ngũ, mà chủ yếu liên quan đến hiệu quả khai thác và sử dụng nguồn nhân lực GDTC. Đây được xem là căn cứ thực tiễn quan trọng để luận án đề xuất các giải pháp tăng cường cơ chế huy động, phân công và nâng cao hiệu quả tham gia của giảng viên trong tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên ở các nội dung nghiên cứu tiếp theo.

Về nội dung tập luyện TDDT ngoại khóa

Nội dung tập luyện có ảnh hưởng trực tiếp đến mức độ thu hút và duy trì sự tham gia của sinh viên. Trong môi trường đại học, sự khác biệt về giới tính, sở thích, trình độ thể lực và đặc điểm ngành học khiến nhu cầu vận động của sinh viên không đồng nhất. Vì vậy, tính đa dạng của nội dung tập luyện là điều kiện cần để phong trào TDDT ngoại khóa phát triển rộng rãi.

Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên ĐHTN tham gia nhiều môn thể thao khác nhau, song sự phân bố chưa đồng đều. Các môn như bóng đá, võ thuật, cầu lông, bóng chuyền và điền kinh có tỷ lệ tham gia cao hơn, trong khi các môn như bơi, bóng bàn hoặc cò vua thu hút ít sinh viên hơn. Xu hướng này phản ánh sự kết hợp giữa nhu cầu cá nhân và điều kiện tổ chức thực tế của Nhà trường.

Một điểm đáng chú ý là nội dung tập luyện hiện nay vẫn tập trung nhiều vào các môn truyền thống, trong khi các loại hình vận động mới, phù hợp với xu hướng của sinh viên chưa được phát triển tương xứng. Điều này có thể làm giảm khả năng tiếp cận của một bộ phận sinh viên, đặc biệt là những nhóm có nhu cầu vận động theo sở thích riêng hoặc không phù hợp với các môn thể thao mang tính đối kháng cao.

Do đó, việc đa dạng hóa nội dung tập luyện theo hướng linh hoạt hơn, phù hợp với đặc điểm người học sẽ là yếu tố quan trọng để mở rộng quy mô phong trào TDDT ngoại khóa trong thời gian tới.

Về hình thức tổ chức tập luyện TDDT ngoại khóa

Nếu nội dung tập luyện quyết định “sinh viên tập môn gì”, thì hình thức tổ chức lại quyết định “sinh viên tham gia bằng cách nào”. Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên ĐHTN hiện nay chủ yếu lựa chọn hình thức tập luyện cá nhân hoặc theo nhóm, trong khi tỷ lệ tham gia câu lạc bộ và đội tuyển còn tương đối thấp.

Xu hướng này phản ánh đặc điểm khá phổ biến ở sinh viên đại học hiện nay: quỹ thời gian học tập không ổn định, nhu cầu linh hoạt về thời gian tập luyện cao và mức độ cam kết lâu dài với các tổ chức tập thể chưa thực sự mạnh. Tuy nhiên, việc tập luyện chủ yếu theo hình thức cá nhân cũng tạo ra một số hạn chế nhất định như thiếu tính định hướng, khó duy trì tính thường xuyên và ít tạo được môi trường thúc đẩy động lực tập luyện.

Mặc dù hệ thống CLB thể thao sinh viên tại ĐHTN đã được hình thành, song số lượng loại hình CLB còn chưa thật sự đa dạng và khả năng thu hút sinh viên giữa các môn còn chênh lệch khá lớn. Các CLB bóng đá, bóng chuyền và võ thuật có số lượng thành viên cao hơn rõ rệt, trong khi một số CLB khác còn hoạt động ở quy mô nhỏ.

Từ thực trạng trên có thể thấy, đổi mới hình thức tổ chức tập luyện theo hướng linh hoạt, mở rộng mô hình CLB, tăng cường các hoạt động giao lưu, thi đấu định kỳ và tạo môi trường tập luyện có tính kết nối cao sẽ là một trong những điều kiện quan trọng nhằm nâng cao mức độ tham gia TDDT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN trong thời gian tới.

3.1.5.3. Bàn luận về thực trạng phong trào thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên

Trên cơ sở các tiêu chí đánh giá đã được lựa chọn, nghiên cứu tiến hành xem xét thực trạng phong trào TDDT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN thông qua các khía cạnh: mức độ tham gia tập luyện của sinh viên, công tác tổ chức hoạt động ngoại khóa, quy mô tổ chức thi đấu thể thao và hệ thống CLB thể thao sinh viên. Các tiêu chí này không chỉ phản ánh mức độ phát triển của phong trào TDDT ngoại khóa mà còn cho thấy hiệu quả tổ chức, khả năng huy động sinh viên tham gia và mức độ đáp ứng nhu cầu rèn luyện thể chất trong môi trường đại học.

Trước hết, xét ở phương diện mức độ tham gia tập luyện, kết quả nghiên cứu cho thấy phong trào TDDT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN đã hình thành nhưng chưa đạt mức độ phát triển bền vững. Dù phần lớn sinh viên có tham gia tập luyện

dưới nhiều hình thức khác nhau, song tỷ lệ tập luyện thường xuyên còn tương đối thấp. Điều này cho thấy hoạt động TDDT ngoại khóa ở nhiều đơn vị đào tạo vẫn chưa trở thành nhu cầu mang tính ổn định trong đời sống học đường của sinh viên mà mới dừng lại ở mức độ tham gia theo hứng thú hoặc theo từng giai đoạn nhất định.

Từ góc độ GDTC, sự duy trì tập luyện có tính thường xuyên mới là yếu tố quyết định hiệu quả phát triển thể lực và hình thành thói quen vận động lâu dài. Trong khi đó, việc tham gia không thường xuyên thường chỉ tạo ra tác động ngắn hạn, khó đảm bảo sự thích nghi sinh lý bền vững của cơ thể. Kết quả này cho thấy khoảng cách nhất định giữa nhận thức và hành vi thực tiễn của sinh viên. Mặc dù đa số sinh viên nhận thức được lợi ích của tập luyện TDDT ngoại khóa đối với sức khỏe và tinh thần, song việc chuyển hóa nhận thức thành hành vi tập luyện đều đặn vẫn còn gặp nhiều trở ngại. Đây là vấn đề khá phổ biến trong môi trường giáo dục đại học hiện nay khi sinh viên chịu ảnh hưởng đồng thời của áp lực học tập, thời gian biểu không ổn định và sự cạnh tranh của các hình thức giải trí ít vận động.

Sự khác biệt về mức độ tham gia giữa nam và nữ sinh viên cũng phản ánh đặc điểm tâm lý và xu hướng lựa chọn hoạt động vận động theo giới tính. Thực tế cho thấy nam sinh viên thường có xu hướng tham gia nhiều hơn ở các hoạt động thể thao mang tính đối kháng, tập thể hoặc thi đấu, trong khi nữ sinh viên có xu hướng lựa chọn các hoạt động mang tính mềm dẻo, thẩm mỹ hoặc ít va chạm hơn. Điều này đặt ra yêu cầu cần đa dạng hóa nội dung hoạt động ngoại khóa thay vì tập trung chủ yếu vào các môn thể thao truyền thống nhằm tăng khả năng tiếp cận của các nhóm sinh viên khác nhau.

Đối với công tác tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa, kết quả nghiên cứu cho thấy mô hình tập luyện hiện nay chủ yếu vẫn dựa trên tính tự phát của sinh viên, trong khi sự hỗ trợ chuyên môn từ giảng viên hoặc người hướng dẫn còn hạn chế. Đây là thực trạng có ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng phong trào, bởi hoạt động ngoại khóa nếu thiếu sự định hướng về nội dung, phương pháp và khối lượng vận động sẽ khó tạo được tính hệ thống cũng như hiệu quả phát triển thể chất lâu dài.

Trong điều kiện sinh viên chủ yếu tự tổ chức tập luyện, nhiều hoạt động mang tính tự phát, thiếu kế hoạch và phụ thuộc lớn vào nhóm bạn cùng tham gia. Điều này có thể tạo ra tính linh hoạt và phù hợp với đặc điểm sinh hoạt của sinh viên, nhưng

đồng thời cũng làm giảm khả năng duy trì tập luyện thường xuyên, đặc biệt đối với nhóm sinh viên chưa có kỹ năng vận động hoặc chưa hình thành động cơ tập luyện rõ ràng. Từ góc độ tổ chức GDTC, hoạt động ngoại khóa chỉ thực sự phát huy hiệu quả khi tồn tại sự phối hợp giữa yếu tố tự giác của sinh viên với cơ chế hỗ trợ từ phía Nhà trường thông qua lịch tập, người hướng dẫn, hoạt động CLB và các chương trình thi đấu định kỳ.

Kết quả nghiên cứu này có sự tương đồng với nghiên cứu của Phùng Xuân Dũng [26] và Phạm Thanh Lương [42] khi đều cho thấy hoạt động TDDT ngoại khóa tại các cơ sở giáo dục hiện nay phần lớn vẫn được triển khai theo hình thức sinh viên tự tập luyện, thiếu sự hướng dẫn chuyên môn thường xuyên. Điều đó cho thấy đây không phải thực trạng riêng của ĐHTN mà phản ánh một đặc điểm tương đối phổ biến trong tổ chức phong trào TDDT ngoại khóa ở các trường học hiện nay.

Ở khía cạnh tổ chức thi đấu thể thao, kết quả nghiên cứu cho thấy các trường thành viên của ĐHTN đã từng bước duy trì được hệ thống giải thể thao nội bộ tương đối ổn định. Việc nhiều môn thể thao được tổ chức định kỳ cho thấy các Nhà trường đã có sự quan tâm nhất định đến hoạt động phong trào, đồng thời tạo ra môi trường thực tiễn để sinh viên rèn luyện kỹ năng vận động và nâng cao tinh thần tập thể.

Tuy nhiên, nếu xem xét ở góc độ chiều sâu của phong trào, số lượng giải đấu vẫn tập trung chủ yếu ở một số môn thể thao phổ biến như bóng đá, bóng chuyền, cầu lông hoặc võ thuật. Những môn thể thao có tính đặc thù cao hoặc yêu cầu điều kiện cơ sở vật chất chuyên biệt chưa được tổ chức thường xuyên. Điều này phản ánh sự phụ thuộc khá lớn của hoạt động phong trào vào điều kiện sân bãi, trang thiết bị và nguồn lực tổ chức của từng đơn vị đào tạo.

Một điểm đáng chú ý là quy mô tham gia giữa các môn thể thao có sự khác biệt rõ rệt. Các môn thể thao mang tính tập thể, dễ tổ chức và có sức lan tỏa trong môi trường sinh viên thường thu hút số lượng tham gia lớn hơn. Ngược lại, những môn đòi hỏi kỹ thuật chuyên biệt hoặc điều kiện tổ chức cao thường có quy mô nhỏ hơn. Điều này cho thấy sự phát triển phong trào TDDT ngoại khóa không chỉ phụ thuộc vào nhu cầu của sinh viên mà còn chịu tác động đáng kể bởi tính khả thi trong tổ chức hoạt động tại Nhà trường.

Việc tổ chức các giải thi đấu thể thao không chỉ có ý nghĩa ở góc độ phong trào

mà còn đóng vai trò như một hình thức duy trì động cơ tập luyện. Trong môi trường đại học, thi đấu thể thao tạo ra mục tiêu cụ thể cho quá trình rèn luyện, giúp sinh viên duy trì sự hứng thú và nâng cao tính cam kết đối với hoạt động vận động. Vì vậy, nếu hoạt động thi đấu được tổ chức thường xuyên, đa dạng về nội dung và phù hợp với đặc điểm sinh viên sẽ có tác động tích cực đến sự phát triển của phong trào TDTT ngoại khóa.

Đối với hệ thống CLB thể thao sinh viên, kết quả nghiên cứu cho thấy các trường trực thuộc ĐHTN đã bước đầu xây dựng được mô hình tổ chức hoạt động tương đối ổn định. Đây là tín hiệu tích cực bởi CLB được xem là hình thức tổ chức có khả năng duy trì tập luyện lâu dài và tạo môi trường gắn kết giữa những sinh viên có cùng sở thích thể thao.

Tuy vậy, mức độ phát triển giữa các CLB chưa đồng đều cả về số lượng thành viên, tần suất hoạt động và sức hút đối với sinh viên. Những CLB gắn với các môn thể thao phổ biến thường có khả năng duy trì hoạt động tốt hơn do thuận lợi về lực lượng tham gia, điều kiện tổ chức và khả năng tạo phong trào. Ngược lại, một số CLB có quy mô nhỏ hoặc tần suất hoạt động thấp thường gặp khó khăn trong việc duy trì thành viên ổn định.

Thực trạng này cho thấy hoạt động CLB hiện nay mới chủ yếu đáp ứng nhu cầu của một bộ phận sinh viên có sẵn hứng thú thể thao, trong khi khả năng mở rộng ảnh hưởng đến đông đảo người học vẫn còn hạn chế. Bên cạnh đó, những khó khăn về quỹ thời gian học tập, điều kiện sân bãi, thiếu người hướng dẫn và cơ chế hỗ trợ hoạt động cũng là những nguyên nhân ảnh hưởng đến hiệu quả vận hành của các CLB thể thao sinh viên.

Từ những phân tích trên có thể nhận thấy phong trào TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN tuy đã được duy trì và từng bước hình thành nền nếp nhất định nhưng mức độ phát triển chưa đồng đều và chưa thực sự tương xứng với nhu cầu rèn luyện của sinh viên trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay. Hoạt động phong trào vẫn còn biểu hiện phát triển theo chiều rộng hơn chiều sâu; tỷ lệ tham gia thường xuyên chưa cao, hình thức tổ chức còn phụ thuộc nhiều vào tính tự phát, trong khi sự hỗ trợ chuyên môn và điều kiện bảo đảm chưa đáp ứng đầy đủ yêu cầu thực tiễn. Đây là cơ sở thực tiễn quan trọng để nghiên cứu đề xuất hệ thống giải pháp phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN trong giai

đoạn tiếp theo.

3.1.5.4. Bàn luận về thực trạng trình độ thể lực của sinh viên Đại học Thái Nguyên

Trình độ thể lực của sinh viên là một trong những chỉ báo phản ánh tương đối đầy đủ hiệu quả của công tác GDTC trong Nhà trường cũng như mức độ tham gia tập luyện TDTT ngoài giờ học chính khóa. Việc đánh giá đúng thực trạng thể lực không chỉ giúp nhận diện chất lượng rèn luyện thân thể của sinh viên ở thời điểm nghiên cứu mà còn là cơ sở để xem xét mức độ phù hợp của nội dung giảng dạy GDTC, hiệu quả tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa và khả năng đáp ứng mục tiêu phát triển thể chất trong môi trường đại học.

Trong nghiên cứu này, việc đánh giá trình độ thể lực của sinh viên được thực hiện theo các tiêu chuẩn kiểm tra, đánh giá theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT. Đây là hệ thống tiêu chuẩn được sử dụng thống nhất trong đánh giá thể lực học sinh, sinh viên ở Việt Nam, đảm bảo tính khoa học, khách quan và tạo điều kiện thuận lợi cho việc đối chiếu, so sánh kết quả nghiên cứu. Để phản ánh tương đối toàn diện các tố chất vận động cơ bản của sinh viên, nghiên cứu lựa chọn 05 test đánh giá gồm: bật xa tại chỗ (đánh giá sức mạnh tốc độ chi dưới), chạy 30m xuất phát cao (đánh giá tốc độ vận động), nằm ngửa gập bụng 30 giây (đánh giá sức mạnh bền cơ bụng), chạy con thoi 4×10m (đánh giá khả năng phối hợp vận động và khéo léo) và chạy tùy sức 5 phút (đánh giá sức bền chung).

Kết quả nghiên cứu ở Bảng 3.21 cho thấy nhìn chung thể lực của sinh viên ĐHTN chưa thực sự đồng đều giữa các tố chất vận động. Xét về giá trị trung bình, nam sinh viên có xu hướng có kết quả “đạt” nhiều hơn nữ sinh viên ở phần lớn các test. Điều này phù hợp với đặc điểm sinh học giới tính, khi nam giới thường có ưu thế hơn về khối lượng cơ, sức mạnh và khả năng vận động tốc độ. Tuy nhiên, mức độ chênh lệch không quá lớn ở một số nội dung như chạy con thoi 4×10m và nằm ngửa gập bụng cho thấy khả năng phối hợp vận động và sức mạnh bền của nữ sinh viên không có khoảng cách quá xa so với nam giới.

Mặc dù kết quả trung bình của các test nhìn chung vẫn nằm trong ngưỡng đánh giá của tiêu chuẩn hiện hành, song khi phân tích sâu hơn thông qua kết quả phân loại thể lực ở Bảng 3.22 cho thấy một thực trạng cần được quan tâm. Ở cả 05 test đánh giá đều xuất hiện tỷ lệ sinh viên không đạt tương đối cao, đặc biệt tập trung ở các tố chất liên quan đến sức bền và năng lực vận động tổng hợp. Cụ thể, test chạy tùy sức

5 phút có tỷ lệ không đạt cao nhất với 45.40%; tiếp đến là chạy con thoi 4×10m (42.45%) và chạy 30m xuất phát cao (39.05%). Trong khi đó, tỷ lệ không đạt ở test bật xa tại chỗ là 27.15% và thấp nhất ở test nằm ngửa gập bụng với 18.35%.

Kết quả này phản ánh một đặc điểm khá rõ trong thực trạng thể lực của sinh viên hiện nay: các tố chất liên quan đến sức bền, tốc độ và khả năng vận động phối hợp còn nhiều hạn chế hơn so với sức mạnh cục bộ. Điều này phần nào cho thấy hoạt động vận động của sinh viên chưa được duy trì với tần suất và cường độ đủ lớn để tạo ra những thích nghi bền vững về chức năng tim mạch, hô hấp và thần kinh – cơ. Trong điều kiện học tập đại học hiện nay, sinh viên dành nhiều thời gian cho học tập, sử dụng thiết bị điện tử và các hoạt động mang tính tĩnh, dẫn đến mức độ vận động hàng ngày giảm đáng kể. Khi thời lượng vận động không đủ, các tố chất như sức bền và tốc độ thường là những thành phần suy giảm trước tiên.

Kết quả phân loại theo giới tính cũng cho thấy nam sinh viên có tỷ lệ đạt tiêu chuẩn thể lực cao hơn nữ sinh viên ở đa số các nội dung kiểm tra. Chẳng hạn, ở test bật xa tại chỗ, tỷ lệ không đạt của nam là 22.6% trong khi nữ là 31.7%; ở test chạy 30m xuất phát cao, tỷ lệ này lần lượt là 34.7% và 43.4%; với chạy con thoi 4×10m, tỷ lệ không đạt của nữ lên tới 48.7%, cao hơn đáng kể so với nam (36.2%). Xu hướng tương tự cũng xuất hiện ở test chạy tùy sức 5 phút, khi gần một nửa số nữ sinh viên chưa đạt yêu cầu theo tiêu chuẩn đánh giá.

Sự khác biệt này không chỉ bắt nguồn từ đặc điểm sinh học giới tính mà còn chịu ảnh hưởng của mức độ tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa giữa nam và nữ. Kết quả nghiên cứu ở các phần trước cho thấy nữ sinh viên có tỷ lệ tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên thấp hơn nam giới, đồng thời xu hướng lựa chọn môn tập luyện cũng khác biệt, chủ yếu thiên về các hoạt động có cường độ vận động vừa phải. Trong khi đó, nam sinh viên thường tham gia nhiều hơn vào các môn đối kháng hoặc vận động cường độ cao như bóng đá, bóng chuyền và võ thuật, qua đó góp phần cải thiện rõ hơn các tố chất vận động.

Nếu đặt kết quả nghiên cứu trong mối liên hệ với thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN, có thể thấy sự hạn chế về thể lực không phải là hiện tượng tách rời mà phản ánh tác động tổng hợp của nhiều yếu tố đã được phân tích trước đó. Tỷ lệ sinh viên tập luyện thường xuyên còn thấp, thời lượng tập luyện chủ yếu dưới 30 phút mỗi buổi, số buổi tập trong tuần còn ít, cùng với thực trạng phần

lớn sinh viên tập luyện không có người hướng dẫn đã ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả phát triển thể chất. Khi hoạt động vận động chưa được tổ chức theo kế hoạch, thiếu tính liên tục và thiếu định hướng chuyên môn, hiệu quả nâng cao thể lực thường khó đạt được như mong muốn.

Kết quả nghiên cứu này có sự tương đồng với một số công trình nghiên cứu trước đây về thể lực học sinh, sinh viên trong môi trường đại học ở Việt Nam, khi đa số đều cho thấy sức bền và tốc độ là những tố chất còn hạn chế, đặc biệt ở nhóm nữ sinh viên. Điều này cho thấy đây không chỉ là vấn đề riêng của ĐHTN mà còn phản ánh xu hướng chung trong bối cảnh sinh viên hiện nay có xu hướng giảm mức độ vận động thể chất do thay đổi về điều kiện học tập, sinh hoạt và lối sống.

Từ thực trạng trên có thể thấy rằng, mặc dù công tác GDTC chính khóa và hoạt động TDTT ngoại khóa tại các trường đại học thuộc ĐHTN đã được triển khai tương đối thường xuyên, song hiệu quả tác động đến trình độ thể lực của sinh viên vẫn chưa đáp ứng yêu cầu đặt ra. Đây là cơ sở thực tiễn quan trọng để nghiên cứu xem xét các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa, tăng cường mức độ tham gia tập luyện thường xuyên và cải thiện chất lượng thể lực cho sinh viên trong thời gian tới.

Tiểu kết nhiệm vụ 1:

Thông qua quá trình nghiên cứu lý luận, khảo sát thực tiễn và phân tích kết quả điều tra tại các trường đại học thành viên thuộc ĐHTN, đề tài đã xác định được các yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên, đồng thời làm rõ thực trạng phong trào tập luyện và trình độ thể lực của sinh viên trong giai đoạn nghiên cứu.

Kết quả nghiên cứu cho thấy có 10 yếu tố chủ yếu tác động đến hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN, được chia thành hai nhóm gồm yếu tố chủ quan và yếu tố khách quan. Trong đó, nhóm yếu tố chủ quan bao gồm nhận thức, nhu cầu, động cơ và thái độ tập luyện của sinh viên; đây là những yếu tố xuất phát từ bản thân người học, ảnh hưởng trực tiếp đến quyết định tham gia và mức độ duy trì tập luyện. Nhóm yếu tố khách quan gồm công tác lãnh đạo, chỉ đạo; cơ sở vật chất; kinh phí; đội ngũ giảng viên hướng dẫn; nội dung và hình thức tổ chức tập luyện. Đây là các yếu tố thuộc môi trường giáo dục, có vai trò tạo điều kiện hoặc hạn chế sự phát triển của phong trào TDTT ngoại khóa trong Nhà trường.

Đối với nhóm yếu tố chủ quan, kết quả khảo sát cho thấy phần lớn sinh viên đã có nhận thức tương đối tích cực về vai trò của tập luyện TDTT ngoại khóa đối với sức khỏe, học tập và đời sống tinh thần. Tuy nhiên, nhận thức đúng chưa đồng nghĩa với việc hình thành thói quen tập luyện thường xuyên. Mặc dù số sinh viên có nhu cầu tham gia tập luyện chiếm tỷ lệ khá lớn, nhưng mức độ duy trì tập luyện thường xuyên còn thấp, cho thấy vẫn tồn tại khoảng cách nhất định giữa nhận thức và hành vi thực tế. Động cơ tham gia tập luyện của sinh viên nhìn chung mang tính tích cực, chủ yếu hướng đến mục tiêu nâng cao sức khỏe, giải trí sau học tập và cải thiện kết quả học tập. Tuy nhiên, vẫn còn một bộ phận sinh viên tham gia với tâm lý chưa thật sự chủ động hoặc thiếu sự duy trì ổn định, dẫn đến hiệu quả rèn luyện chưa cao.

Đối với nhóm yếu tố khách quan, mặc dù các trường đại học trực thuộc ĐHTN đã quan tâm tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên, song quá trình triển khai vẫn còn nhiều khó khăn. Điều kiện sân bãi, cơ sở vật chất và trang thiết bị tập luyện ở một số đơn vị chưa đáp ứng đầy đủ nhu cầu thực tế; nguồn kinh phí dành cho hoạt động TDTT ngoại khóa còn hạn chế; đội ngũ giảng viên hướng dẫn chưa đáp ứng tương xứng với quy mô sinh viên. Bên cạnh đó, nội dung và hình thức tập luyện tuy đã có sự đa dạng nhưng chưa thực sự đồng đều về mức độ hấp dẫn và khả năng thu hút sinh viên tham gia thường xuyên.

Kết quả đánh giá thực trạng phong trào TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN cho thấy hoạt động tập luyện đã được triển khai ở tất cả các trường thành viên với nhiều môn thể thao khác nhau. Tuy nhiên, số sinh viên duy trì tập luyện thường xuyên còn chưa cao; phần lớn sinh viên vẫn tập luyện theo hình thức tự phát, thiếu sự hướng dẫn chuyên môn và chưa hình thành được thói quen vận động ổn định. Các giải thi đấu thể thao và hệ thống CLB bước đầu đã tạo môi trường tập luyện và giao lưu cho sinh viên, song mức độ đa dạng của hoạt động và khả năng thu hút người tham gia vẫn còn những hạn chế nhất định.

Đánh giá thực trạng thể lực của sinh viên ĐHTN cho thấy trình độ thể lực nhìn chung còn thấp. Ở nhiều nội dung kiểm tra, tỷ lệ sinh viên chưa đạt tiêu chuẩn thể lực còn chiếm tỷ lệ đáng kể, đặc biệt ở các tố chất liên quan đến sức bền, tốc độ và khả năng phối hợp vận động. Kết quả này phản ánh mức độ tham gia vận động thể chất của sinh viên còn hạn chế, đồng thời cho thấy hiệu quả của hoạt động GDTC nội khóa và ngoại khóa vẫn chưa đáp ứng đầy đủ yêu cầu nâng cao thể lực cho sinh viên.

trong bối cảnh hiện nay.

Những kết quả thu được ở nhiệm vụ 1 là cơ sở thực tiễn quan trọng để đề tài tiếp tục lựa chọn và đề xuất các giải pháp phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa, góp phần cải thiện thể lực và phát triển phong trào rèn luyện thân thể của sinh viên ĐHTN trong thời gian tới.

3.2. Nghiên cứu lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên

3.2.1. Những cơ sở và nguyên tắc lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Thái Nguyên

3.2.1.1. Cơ sở để lựa chọn giải pháp

a) Cơ sở lý luận:

Để lựa chọn được các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN, đề tài dựa trên những cơ sở lý luận và khoa học sau:

Quy trình lựa chọn giải pháp trong luận án được thực hiện trên cơ sở kết hợp giữa nghiên cứu lý luận, khảo sát thực tiễn và lấy ý kiến các đối tượng có liên quan. Trước hết, luận án tiến hành tổng hợp các quan điểm, chủ trương, văn bản chỉ đạo của Đảng, Nhà nước, Bộ Giáo dục và Đào tạo, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch về công tác GDTC, TDTT trường học và hoạt động TDTT ngoại khóa. Đây là cơ sở lý luận quan trọng để xác định định hướng, mục tiêu và yêu cầu đặt ra đối với việc nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên.

Trên cơ sở đó, luận án tiến hành đánh giá thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN, làm rõ các yếu tố ảnh hưởng, những hạn chế và nguyên nhân chủ yếu trong quá trình tổ chức hoạt động. Đồng thời, nghiên cứu khảo sát nhu cầu tập luyện của sinh viên, lấy ý kiến cán bộ quản lý và giảng viên GDTC về mức độ cần thiết, nguyên tắc lựa chọn và khả năng triển khai các giải pháp trong điều kiện thực tiễn của các trường thuộc ĐHTN.

Từ kết quả phân tích lý luận và thực tiễn, hệ thống giải pháp dự kiến được đề xuất, sau đó tiếp tục được phỏng vấn, khảo nghiệm về mức độ phù hợp, tính khả thi và khả năng đáp ứng mục tiêu nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa. Những giải pháp được lựa chọn chính thức là các giải pháp bảo đảm cơ sở khoa học, phù hợp với nhu cầu của sinh viên, điều kiện tổ chức của Nhà trường và có khả năng triển khai

trong thực tiễn. Đây là căn cứ để luận án xây dựng nội dung cụ thể của từng giải pháp và tổ chức thực nghiệm ở các phần nghiên cứu tiếp theo.

Căn cứ vào các văn bản, chỉ thị, nghị quyết, quan điểm đổi mới giáo dục và đào tạo của Đảng và nhà nước:

Trong nền TDTT quốc gia, hoạt động TDTT trường học được xác định là nền tảng cốt lõi, đóng vai trò chiến lược trong việc hình thành và phát triển nguồn nhân lực chất lượng cao. Tầm quan trọng của công tác này được thể hiện qua ba phương diện chính:

Phát triển thể chất và chỉ số sinh học: Hoạt động thể thao học đường là phương thức hữu hiệu nhất để nâng cao sức khỏe, cải thiện các tổ chất thể lực và sức bền cho sinh viên. Đây là yếu tố tiên quyết giúp thể hệ trẻ đáp ứng được các cường độ lao động phức tạp trong bối cảnh công nghiệp hóa, hiện đại hóa và hội nhập quốc tế.

Giáo dục nhân cách và kỹ năng tâm lý: Không chỉ dừng lại ở phát triển cơ bắp, TDTT còn là môi trường rèn luyện đạo đức, kỷ luật và ý chí kiên định. Thông qua việc tuân thủ luật chơi và tinh thần đồng đội, sinh viên hình thành được tư duy tích cực, khả năng chịu đựng áp lực và lối sống lành mạnh, góp phần xây dựng nhân cách toàn diện của người tri thức mới.

Tạo nguồn nhân tài cho thể thao thành tích cao: Trường học đóng vai trò là "màng lọc" tự nhiên và hệ thống đào tạo vệ tinh quan trọng. Việc đẩy mạnh các hoạt động TDTT ngoại khóa tạo cơ sở thực tiễn để phát hiện, tuyển chọn và bồi dưỡng những năng khiếu thể thao tiềm năng, cung cấp lực lượng kế cận cho các đội tuyển thể thao cấp cao hơn.

Dựa trên vai trò và ý nghĩa đã được khẳng định, trong những năm gần đây, công tác GDTC trong Nhà trường luôn nhận được quan tâm, chỉ đạo thường xuyên của Đảng và Nhà nước. Sự quan tâm này được thể hiện thông qua việc ban hành nhiều chỉ thị, nghị quyết và văn bản quản lý của Đảng, Chính phủ thúc đẩy định hướng, củng cố và nâng cao sức khỏe cho HSSV trên phạm vi cả nước. Đồng thời, các hình thức tổ chức hoạt động GDTC trong cơ sở giáo dục ngày càng được đổi mới theo hướng đa dạng và linh hoạt, qua đó góp phần tích cực vào công cuộc đổi mới nền giáo dục ở Việt Nam.

Nghị quyết số 08/NQ-TW của Bộ Chính trị đã xác định rõ sáu nhiệm vụ trọng tâm cần phát triển và đề ra lộ trình phát triển TDTT học đường thông qua các nhóm giải pháp đồng bộ. Trước hết là việc tái cấu trúc chương trình GDTC theo hướng linh hoạt, tương thích với đặc điểm thể trạng của học sinh Việt Nam, đi kèm hệ thống tiêu chí đánh giá ngoại khóa thực chất [3].

Luật TDTT đã quy định rõ “GDTC là môn học chính khóa trong chương trình giáo dục, có chức năng trang bị cho người học các kiến thức và kỹ năng vận động cơ bản thông qua hệ thống bài tập và trò chơi vận động, qua đó góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện”. Hoạt động thể thao ngoại khóa trong Nhà trường được xác định là “hình thức tham gia tự nguyện của người học, được tổ chức theo phương thức phù hợp với sở thích, giới tính, độ tuổi và tình trạng sức khỏe, nhằm bảo đảm quyền được vui chơi, giải trí và phát triển năng khiếu thể thao”. Thực tiễn cho thấy, việc triển khai bước đầu phong trào thi đua “Xây dựng trường học thân thiện, học sinh tích cực” đã tạo tiền đề thuận lợi cho việc đưa các trò chơi dân gian, trò chơi vận động, trò chơi truyền thống và các môn thể thao truyền thống vào môi trường học đường, qua đó thu hút sự tham gia tích cực của đội ngũ cán bộ, giáo viên và đông đảo HSSV [81].

Tập luyện TDTT ngoại khóa là hình thức tham gia mang tính tự nguyện, tăng cường củng cố và nâng cao sức khỏe, duy trì khả năng hoạt động thể lực, đồng thời góp phần rèn luyện cơ thể, hỗ trợ phòng và chữa một số bệnh lý thường gặp. Thông qua hoạt động này, người được đào tạo giáo dục và phát triển các tố chất thể lực, ý chí, cũng như tiếp thu và hoàn thiện các kỹ năng, kỹ xảo vận động. Vì vậy, với hoạt động luyện tập chính khóa, các buổi tập ngoại khóa thường có cấu trúc tổ chức đơn giản hơn và phạm vi nội dung tương đối thu hẹp. Hình thức tập luyện này yêu cầu người tham gia có ý thức tự giác, kỷ luật, đồng thời phát huy tính độc lập và sáng tạo trong quá trình luyện tập. Mục tiêu và nội dung cụ thể của hoạt động ngoại khóa chủ yếu được xác định trên cơ sở nhu cầu, sở thích cá nhân.

Hoạt động TDTT ngoại khóa trong Nhà trường được tổ chức theo nhiều hình thức khác nhau. Trước hết là TDTT ngoại khóa gắn liền với chế độ sinh hoạt hằng ngày của học sinh tại các trường phổ thông, thường được gọi là thể dục giữa giờ.

Ngoài ra, Nhà trường còn tổ chức TDDT ngoại khóa theo hình thức các đội tuyển thể thao và duy trì hoạt động của các CLB.

Giáo dục đại học là một lĩnh vực giáo dục, đào tạo trong đó sinh viên được xác định là đối tượng trung tâm và đồng thời là chủ thể của toàn bộ quá trình giáo dục trong Nhà trường. Chính sinh viên là trọng tâm của mọi hoạt động đào tạo tại các cơ sở đại học, cao đẳng. Thực tế cho thấy, trong quá trình lao động trí óc, nếu sinh viên học tập và làm việc trong điều kiện sức khỏe yếu, tâm lý căng thẳng, thiếu hứng thú hoặc bị gò bó kéo dài thì rất dễ dẫn đến tình trạng mệt mỏi quá mức. Khi đó, khả năng ghi nhớ và tập trung suy giảm rõ rệt. Nếu trạng thái này tiếp diễn trong thời gian dài và liên tục, cơ thể sẽ rơi vào tình trạng suy nhược, ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập cũng như sự phát triển toàn diện của sinh viên.

Thông qua hoạt động GDTC, sinh viên có điều kiện mở rộng kiến thức về rèn luyện thân thể, nâng cao kỹ năng và hiểu biết về các phương pháp tổ chức hoạt động TDDT. Từ đó, các em có khả năng vận dụng vào công việc chăm sóc, bảo vệ và nâng cao sức khỏe cho bản thân cũng như cộng đồng. Quan trọng hơn, sinh viên hình thành ý thức tích cực rèn luyện thân thể. Việc luyện tập được thực hiện một cách thường xuyên, có hệ thống.

Các hoạt động TDDT được sử dụng như một giải pháp nghỉ ngơi tích cực nhằm nâng cao khả năng lao động trí óc của HSSV. Đây là kết quả phục hồi, chống lại mệt mỏi. Thông qua các bài tập thể thao, sinh viên có thể giảm bớt căng thẳng tâm lý, hạn chế các biểu hiện lo lắng và căng thẳng tiêu cực.

Căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi sinh viên:

Xuất phát từ đặc điểm tâm sinh lý của sinh viên, việc lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cần thực hiện trên cơ sở khoa học và thực tiễn. Đây là căn cứ quan trọng, chỉ khi nắm bắt được những đặc điểm về tâm lý, thể chất và nhu cầu vận động của sinh viên thì mới có thể xác định đúng tính chất, nội dung và hình thức của các môn thể thao có thể được tổ chức ngoại khóa. Nhờ đó, quá trình tổ chức tập luyện TDDT mới đảm bảo tính phù hợp, an toàn và đạt hiệu quả cao.

Căn cứ vào các yếu tố đảm bảo:

Việc xây dựng các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cần được dựa trên điều kiện đảm bảo về cơ sở vật chất của Nhà trường. Trên cơ sở đó, cần tiến hành phân tích đầy đủ các nguyên nhân chủ quan và khách quan ảnh hưởng đến chất lượng hoạt động GDTC cho sinh viên như: Thực trạng sân bãi, trang thiết bị, dụng cụ tập luyện, nguồn kinh phí, đội ngũ cán bộ giảng viên tham gia hướng dẫn chế độ, chính sách đãi ngộ... Bên cạnh đó, nội dung và hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa cũng là yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN.

b) Cơ sở thực tiễn:

Để xác định cơ sở thực tiễn việc lựa chọn các giải pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN, đề tài tiến hành khảo sát thực tế các hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa của 06 trường đại học trực thuộc ĐHTN. Trong quá trình nghiên cứu, luận án quan tâm đến hai lĩnh vực đó là: Sự cần thiết của tập luyện TDTT ngoại khóa và nhu tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN.

Đầu tiên, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng mức độ cần thiết của việc tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN:

Luận án tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 54 CBQL, giảng viên GDTC đang trực tiếp giảng dạy trong 06 trường đại học trực thuộc ĐHTN và 2000 sinh viên. Kết quả được trình bày cụ thể ở bảng 3.23.

Bảng 3.23. Kết quả phỏng vấn đánh giá mức độ cần thiết việc tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên (n=2054)

Đối tượng	Mức độ cần thiết tập luyện TDTT ngoại khóa	Kết quả PV	
		m _i	%
CBQL - Giảng viên GDTC (54)	Rất cần thiết	25	46.30
	Cần thiết	29	53.70
	Không cần thiết	0	0.00
Sinh viên (2000)	Rất cần thiết	1776	88.80
	Cần thiết	203	10.15
	Không cần thiết	21	1.05

Kết quả trình bày ở Bảng 3.23 cho thấy đa số các đối tượng được khảo sát đều đánh giá cao vai trò của hoạt động TDDT ngoại khóa đối với sinh viên Đại học Thái Nguyên. Tuy nhiên, mức độ đánh giá giữa các nhóm đối tượng có sự khác biệt nhất định.

Đối với nhóm cán bộ quản lý và giảng viên GDTC, toàn bộ 54 ý kiến được hỏi đều cho rằng việc tập luyện TDDT ngoại khóa là cần thiết đối với sinh viên. Trong đó, 25/54 ý kiến (chiếm 46.30%) đánh giá ở mức “rất cần thiết”, còn lại 29/54 ý kiến (53.70%) cho rằng “cần thiết”; không có ý kiến nào đánh giá hoạt động này là “không cần thiết”. Kết quả này cho thấy đội ngũ cán bộ quản lý và giảng viên đều nhìn nhận tương đối thống nhất về vai trò của TDDT ngoại khóa trong việc hỗ trợ phát triển thể chất, nâng cao sức khỏe và hình thành thói quen rèn luyện cho sinh viên.

Đối với sinh viên, mức độ đồng thuận còn thể hiện rõ hơn. Có tới 1776/2000 sinh viên (chiếm 88.80%) cho rằng tập luyện TDDT ngoại khóa là “rất cần thiết”, 203 sinh viên (10.15%) đánh giá ở mức “cần thiết” và chỉ có 21 sinh viên (1.05%) cho rằng hoạt động này “không cần thiết”. Kết quả này phản ánh phần lớn sinh viên đã nhận thức được vai trò của hoạt động TDDT ngoại khóa đối với sức khỏe, đời sống tinh thần và khả năng học tập. Tuy nhiên, việc vẫn còn một bộ phận nhỏ sinh viên chưa đánh giá đúng mức tầm quan trọng của hoạt động này cũng cho thấy công tác tuyên truyền, giáo dục nhận thức về rèn luyện thể chất trong Nhà trường vẫn cần tiếp tục được quan tâm.

Nhìn chung, kết quả khảo sát cho thấy cả cán bộ quản lý, giảng viên GDTC và sinh viên đều đánh giá tích cực về sự cần thiết của hoạt động TDDT ngoại khóa. Đây là điều kiện thuận lợi trong quá trình tổ chức và phát triển phong trào TDDT ngoại khóa tại các trường thành viên thuộc ĐHTN. Kết quả nghiên cứu này cũng có sự tương đồng với nghiên cứu của tác giả Phùng Xuân Dũng khi khảo sát nhận thức của giảng viên và sinh viên về vai trò của tập luyện TDDT ngoại khóa tại Trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội [26].

Bên cạnh việc đánh giá thực trạng hoạt động TDDT ngoại khóa ở nhiệm vụ 1, luận án tiếp tục khảo sát nhu cầu tập luyện của sinh viên nhằm xác định căn cứ thực tiễn trực tiếp cho việc lựa chọn giải pháp. Kết quả khảo sát nhu cầu không được sử

dụng như một nội dung đánh giá thực trạng độc lập, mà được xem là cơ sở để xác định mức độ cần thiết, định hướng nội dung, hình thức tổ chức và khả năng thu hút sinh viên tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa. Trên cơ sở đó, luận án tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 2000 sinh viên ĐHTN về nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa, kết quả được trình bày tại Bảng 3.24.

Bảng 3.24. Kết quả phỏng vấn nhu cầu tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên (n = 2000)

Nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên	Kết quả phỏng vấn (n = 2000)	
	m_i	%
Có nhu cầu tập luyện	1895	94.75
Không có nhu cầu tập luyện	105	5.25

Kết quả Bảng 3.24 cho thấy nhu cầu tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên ở mức cao. Có 1895/2000 sinh viên, chiếm 94.75%, có nhu cầu tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa; chỉ có 105 sinh viên, chiếm 5.25%, chưa có nhu cầu tham gia. Kết quả này cho thấy việc nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa không chỉ xuất phát từ yêu cầu quản lý và tổ chức công tác GDTC trong Nhà trường, mà còn phù hợp với nhu cầu thực tế của sinh viên.

Tuy nhiên, nhu cầu tập luyện cao chưa đồng nghĩa với việc sinh viên tham gia tập luyện thường xuyên. Đối chiếu với thực trạng phong trào đã phân tích ở nhiệm vụ 1 cho thấy tỷ lệ sinh viên tập luyện thường xuyên còn hạn chế, trong khi một bộ phận sinh viên mới chỉ tham gia không thường xuyên hoặc chưa tham gia tập luyện. Điều đó cho thấy vấn đề đặt ra không chỉ là khơi dậy nhu cầu, mà quan trọng hơn là tạo điều kiện tổ chức phù hợp để chuyển hóa nhu cầu tập luyện thành hành vi tham gia ổn định.

Vì vậy, kết quả khảo sát ở bảng 3.24 được xem là căn cứ thực tiễn trực tiếp cho việc lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa. Các giải pháp cần tập trung vào việc tăng cường điều kiện cơ sở vật chất, đội ngũ hướng dẫn, đổi mới nội dung và hình thức tập luyện, đồng thời phát triển mô hình câu lạc bộ thể thao sinh viên nhằm tạo môi trường tập luyện thường xuyên, có tổ chức và phù hợp với nhu cầu của sinh viên ĐHTN.

Nhằm xây dựng được hệ thống nội dung và hình thức tập luyện ngoại khóa phù hợp với nguyện vọng và sở thích của sinh viên và đảm bảo điều kiện cơ sở vật

chất thực tế tại các trường thành viên thuộc ĐHTN, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 54 cán bộ quản lý, giảng viên GDTC và 2000 sinh viên. Kết quả được trình bày tại bảng 3.25.

Bảng 3.25. Kết quả phỏng vấn cán bộ quản lý, giảng viên giáo dục thể chất và sinh viên về lựa chọn nội dung, hình thức tổ chức tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên (n = 2054)

STT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn SV (n = 2000)		Kết quả PV CBQL, GV (n = 54)	
		mi	%	mi	%
Môn thể thao tập luyện ngoại khóa					
1	Võ thuật	1844	92.20	47	87.04
2	Bóng chuyền	1546	77.30	48	88.89
3	Bóng đá	1056	52.80	35	64.81
4	Đá cầu	1621	81.05	49	90.74
5	Bóng rổ	1186	59.30	32	59.26
6	Cầu lông	1264	63.20	37	68.52
7	Điền kinh	1143	57.15	33	61.11
8	Thể dục	894	44.7	32	59.26
9	Các môn thể thao khác	783	39.15	30	55.56
Thời điểm tập luyện phù hợp					
1	Buổi sáng (bắt đầu từ 5 giờ 30’)	212	10.60	5	9.26
2	Buổi chiều (bắt đầu từ 17 giờ 00’)	1685	84.25	45	83.33
3	Buổi tối (bắt đầu từ 19 giờ 00’)	103	5.15	4	7.41
Thời gian tập luyện/buổi					
1	<30 phút	117	5.85	2	3,7
2	30-<60 phút	1585	79.25	41	75.93
3	60-<90 phút	243	12.15	8	14.81
4	>90 phút	55	2.75	3	5.56
Số buổi tập luyện trong tuần					
1	1 buổi/tuần	88	4.4	2	3.70
2	2 buổi/tuần	121	6,05	4	7.41
3	3 buổi /tuần	1528	76,4	42	77.78
4	4 buổi/tuần	240	12	4	7.41
5	≥5 buổi /tuần	23	1,15	2	3.70
Hình thức tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa					
1	Tự tập luyện cá nhân	214	10.70	4	7.41
2	Tập luyện có người hướng dẫn	1464	73.20	47	87.04
3	Tập theo nhóm, lớp	322	16.10	3	5.56

Kết quả Bảng 3.25 cho thấy ý kiến của cán bộ quản lý, giảng viên GDTC và sinh viên có sự thống nhất tương đối cao trong việc lựa chọn nội dung, thời điểm, thời lượng, tần suất và hình thức tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa. Về nội dung tập luyện, các môn được lựa chọn với tỷ lệ cao gồm võ thuật, bóng chuyền và đá cầu. Đây là những môn thể thao phù hợp với điều kiện tổ chức trong trường đại học, có khả năng thu hút sinh viên tham gia và thuận lợi trong việc triển khai theo hình thức tập luyện ngoại khóa có hướng dẫn.

Về thời điểm tập luyện, đa số ý kiến lựa chọn buổi chiều; về thời lượng, phương án từ 30 đến dưới 60 phút/buổi được đánh giá phù hợp; về tần suất, phương án 3 buổi/tuần nhận được sự lựa chọn cao. Kết quả này cho thấy việc tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cần được bố trí phù hợp với quỹ thời gian học tập, sinh hoạt của sinh viên, đồng thời bảo đảm đủ thời lượng và tần suất để tạo tác động tích cực đến thói quen tập luyện và sự phát triển thể lực.

Về hình thức tổ chức, tập luyện có người hướng dẫn được đánh giá là phù hợp với yêu cầu nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa. Điều này phản ánh nhu cầu cần có sự tham gia của giảng viên GDTC hoặc người hướng dẫn chuyên môn trong quá trình tổ chức tập luyện, nhằm đảm bảo tính khoa học, an toàn và duy trì sự ổn định của hoạt động. Như vậy, kết quả Bảng 3.28 là căn cứ trực tiếp để luận án xác định nội dung, thời gian, tần suất và hình thức tổ chức thực nghiệm các giải pháp tại Trường ĐHSP và Trường ĐHKH thuộc ĐHTN.

3.2.1.2. Nguyên tắc để lựa chọn giải pháp

a) Nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn

GDTC trong trường học là một quá trình sư phạm được tổ chức chặt chẽ, có mục đích và kế hoạch cụ thể nhằm trang bị cho người học hệ thống kỹ năng, kỹ xảo vận động cùng nền tảng tri thức chuyên môn vững chắc. Mục tiêu cốt lõi là sự phát triển thể chất. Thông qua việc ứng dụng các bài tập vận động và trò chơi có hệ thống, quá trình này giúp tối ưu hóa các tố chất thể lực và tăng cường sức khỏe bền vững cho con người. GDTC đóng vai trò là yếu tố quan trọng trong việc hiện thực hóa mô hình con người mới, những cá nhân phát triển hài hòa cả về trí tuệ lẫn thể lực.

Để các giải pháp đề xuất mang tính khả thi và đạt hiệu quả tối ưu, việc lựa

chọn cần dựa trên những căn cứ đảm bảo tính thực tiễn là yêu cầu tiên quyết. Cụ thể, quá trình này được định hình và đánh giá thông qua hệ thống các tiêu chí then chốt sau đây:

Sự phù hợp với thực trạng: Giải pháp phải bám sát đặc điểm tâm sinh lý của đối tượng và điều kiện thực tế của từng trường.

Tính khả thi về nguồn lực: Đảm bảo sự tương thích giữa mục tiêu đề ra và khả năng đáp ứng về cơ sở vật chất, nhân sự cũng như quỹ thời gian.

Hiệu quả kỳ vọng: Các tiêu chí phải cho thấy khả năng cải thiện rõ rệt các chỉ số thể lực và mức độ tích cực tham gia của người học.

Tính kế thừa và phát triển: Giải pháp không tách rời các giá trị sẵn có mà phải mang tính cập nhật, phù hợp với xu thế phát triển chung của GDTC hiện đại.

b) Nguyên tắc đảm bảo tính khả thi

Trong nghiên cứu thực tiễn, tính khả thi không chỉ là một yêu cầu kỹ thuật mà còn là điều kiện cốt lõi để chuyển hóa các giá trị lý luận thành hiệu quả vận động thực tế. Khả thi là cầu nối giữa ý tưởng và kết quả. Nếu thiếu đi yếu tố này, mọi mong muốn của xã hội hay mục tiêu sư phạm đều khó có thể hiện diện trong từng buổi tập luyện của sinh viên. Do đó, việc thiết lập nội dung và phương pháp triển khai các giải pháp phải thỏa mãn một hệ thống các điều kiện tương thích sau đây:

Sự đồng bộ trong cấu trúc và mục tiêu: Nội dung hoạt động cần được thiết kế dựa trên sự giao thoa giữa nhu cầu thực tiễn của Nhà trường và năng lực vận động của sinh viên. Sự phù hợp là tiêu chuẩn hàng đầu. Điều này đòi hỏi lộ trình thực hiện phải tương xứng với khả năng nỗ lực của đội ngũ giáo viên hướng dẫn, đồng thời nằm trong giới hạn chịu trách nhiệm về tổ chức và nguồn lực của Nhà trường.

Phù hợp với quy định của Nhà trường: Mọi giải pháp khi đưa vào vận hành phải tuân thủ nghiêm ngặt các quy định hiện hành về tổ chức hoạt động ngoại khóa. Các trường cần vận dụng linh hoạt quyền hạn và chức năng tự chủ để lựa chọn những hình thức tập luyện tối ưu, vừa đúng quy định, vừa mang lại hiệu suất cao.

Sự phù hợp giữa hình thức và nội dung: Các hình thức tổ chức tập luyện không được tách rời mà phải bám sát chương trình đào tạo của từng môn thể thao cụ thể. Nội dung quyết định hình thức. Việc đảm bảo sự nhất quán này giúp tiến trình GDTC

ngoại khóa đi đúng quỹ đạo chuyên môn, tránh tình trạng tập luyện dàn trải hoặc thiếu trọng tâm.

c) Nguyên tắc đảm bảo tính đồng bộ và phát triển

Trong tiến trình đổi mới GDTC, các giải pháp được đề xuất không chỉ dừng lại ở việc giải quyết các vấn đề đơn lẻ mà phải tạo ra một hệ thống sản phẩm có tính nhất quán. Đồng bộ là yêu cầu tất yếu. Để đạt được điều này, các kết quả đầu ra dưới tác động của giải pháp cần phải đáp ứng trọn vẹn các tiêu chuẩn định hướng sau:

Tính tối ưu hóa: Giải pháp phải thể hiện giá trị thực tiễn trong việc loại bỏ những hạn chế còn tồn tại của thực trạng hoạt động TDDT ngoại khóa hiện nay. Mục tiêu là sự thay đổi về chất. Quá trình này không chỉ hướng tới việc nâng cao chất lượng công tác quản lý mà còn phải đa dạng hóa các loại hình hoạt động, nhằm thỏa mãn tối đa nhu cầu và nguyện vọng chính đáng của sinh viên.

Tính thích ứng: Bên cạnh việc giải quyết các vấn đề cấp bách, các giải pháp cần có độ mở để thích ứng với nhu cầu của hiện thực khách quan và sẵn sàng cho việc triển khai trên quy mô rộng lớn hơn. Phát triển phải đi đôi với bền vững. Điều này đòi hỏi sự tương thích hoàn hảo giữa năng lực tổ chức các hoạt động TDDT ngoại khóa của Nhà trường và nhu cầu tự thân của sinh viên. Cuối cùng, đích đến cao nhất của tính đồng bộ chính là sự giao thoa giữa việc nâng cao trình độ thể lực chuyên môn và việc cải thiện trực tiếp kết quả học tập toàn diện cho sinh viên.

d) Nguyên tắc đảm bảo tính mục tiêu

Tính mục tiêu là kim chỉ nam cho mọi hoạt động giáo dục, đảm bảo các nguồn lực được tập trung đúng hướng và đạt được hiệu quả kỳ vọng. Để nguyên tắc này được thực thi một cách nghiêm túc, việc tổ chức các hoạt động TDDT ngoại khóa phải đáp ứng các tiêu chuẩn sau:

Tính định hướng: Mọi hoạt động TDDT ngoại khóa triển khai trong Nhà trường phải tuyệt đối tuân thủ đường lối của Đảng và chính sách pháp luật của Nhà nước. Các phương án tổ chức cần bám sát điều kiện đặc thù của địa phương và nội lực của Nhà trường.

Tính tự nguyện và đặc điểm đối tượng: Sự thành công của hoạt động ngoại khóa phụ thuộc lớn vào tinh thần tự giác của người học thay vì các mệnh lệnh hành

chính. Sinh viên là trung tâm của quá trình giáo dục. Nội dung tập luyện phải được thiết kế cá nhân hóa, phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và trạng thái sức khỏe thực tế của từng nhóm đối tượng sinh viên.

Tính kế hoạch và tính cụ thể: Một hệ thống mục tiêu chỉ có thể hiện thực hóa khi được cụ thể hóa bằng các chương trình và kế hoạch hành động chi tiết. Kế hoạch chính là kịch bản của thành công. Các chương trình này không được xa rời thực tế mà phải có sự tương thích cao với điều kiện sinh hoạt, học tập và hoàn cảnh thực tế của cộng đồng sinh viên trong khuôn viên sư phạm.

Kết quả nghiên cứu đề tài xác định được 04 nguyên tắc cốt lõi làm cơ sở cho việc lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN. Để xác định mức độ quan trọng của các nguyên tắc lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn thông qua phiếu hỏi 54 CBQL và GV GDTC, theo thang đo Likert 5 mức độ: "rất quan trọng", "quan trọng", "bình thường", "không quan trọng" và "rất không quan trọng", tương ứng lần lượt là 5, 4, 3, 2 và 1 điểm (phụ lục). Kết quả trình bày ở bảng 3.26.

Bảng 3.26. Kết quả phỏng vấn cán bộ quản lý, giảng viên giáo dục thể chất trong việc lựa chọn các nguyên tắc (n = 54)

STT	Các nguyên tắc	Phương án lựa chọn					Tổng điểm	Điểm trung bình
		5	4	3	2	1		
1	Đảm bảo tính thực tiễn	32	22	0	0	0	248	4.59
2	Đảm bảo tính khả thi	32	22	0	0	0	248	4.59
3	Đảm bảo tính đồng bộ và phát triển	29	24	1	0	0	244	4.52
4	Đảm bảo tính mục tiêu	30	23	1	0	0	245	4.54

Kết quả phỏng vấn tại Bảng 3.26 cho thấy đội ngũ cán bộ quản lý và giảng viên GDTC có sự thống nhất rất cao trong việc xác định các nguyên tắc làm cơ sở lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN. Tỷ lệ đồng thuận đối với các nguyên tắc đều đạt mức rất cao, dao động từ 4.52 đến 4.59 điểm (tương ứng mức “rất quan trọng”), điều này phản ánh sự thống nhất về nhận thức đối với định hướng xây dựng hệ thống giải pháp phù hợp với điều kiện thực tiễn của Nhà trường.

Cụ thể, các nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn, tính khả thi và tính mục tiêu đều nhận được số điểm 4.59 điểm. Điều này cho thấy đội ngũ CBQL và GV GDTC đều cho rằng các giải pháp được đề xuất cần xuất phát từ thực trạng hoạt động TDDT ngoại khóa tại các đơn vị thuộc ĐHTN, phù hợp với điều kiện tổ chức, nguồn lực hiện có và hướng trực tiếp tới mục tiêu nâng cao hiệu quả phong trào tập luyện của sinh viên. Đây cũng là yêu cầu mang tính nguyên tắc trong nghiên cứu ứng dụng, nhằm đảm bảo các giải pháp sau khi đề xuất có thể triển khai trong thực tiễn và tạo được hiệu quả rõ ràng.

Đối với nguyên tắc đảm bảo tính đồng bộ và phát triển, có số điểm trung bình là 4.52 điểm, nguyên tắc đảm bảo tính mục tiêu, mặc dù mức độ đồng thuận không đạt tuyệt đối như các nguyên tắc còn lại, song tỷ lệ này vẫn phản ánh sự thống nhất rất cao giữa các đối tượng khảo sát. Điều đó cho thấy phần lớn CBQL và GV GDTC đều nhận thức rằng việc nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa không thể thực hiện thông qua các biện pháp đơn lẻ mà cần có sự phối hợp đồng bộ giữa nhiều yếu tố như công tác quản lý, cơ sở vật chất, đội ngũ hướng dẫn, nội dung tập luyện và hình thức tổ chức. Đồng thời, các giải pháp cũng cần hướng đến tính phát triển lâu dài, phù hợp với xu thế đổi mới giáo dục đại học và nhu cầu rèn luyện thể chất ngày càng đa dạng của sinh viên.

Trên cơ sở tiêu chí nghiên cứu đã xác định, cả bốn nguyên tắc đều đạt tỷ lệ đồng thuận rất cao, qua đó đảm bảo cơ sở khoa học và thực tiễn để sử dụng làm căn cứ xây dựng hệ thống giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN trong các phần nghiên cứu tiếp theo. Kết quả này đồng thời cho thấy

nhận thức tương đối thống nhất giữa đội ngũ quản lý và giảng viên về yêu cầu đổi mới công tác tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa, từ đó tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình triển khai các giải pháp trong thực tế.

3.2.2. Lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên

Để xác định các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên, nghiên cứu thông qua quá trình lựa chọn sơ bộ các giải pháp, trong đó, phương pháp sàng lọc sơ bộ chủ yếu dựa trên việc đọc các tài liệu, tạp chí, bài báo, luận văn thạc sĩ và luận án tiến sĩ liên quan, kết hợp với các kết quả liên quan đến vấn đề nghiên cứu của đề tài. Sau đó tiến hành tổng hợp và phân tích, tóm tắt những yếu tố liên quan đến nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN.

Nghiên cứu này đã thu thập hơn 20 luận án tiến sĩ, thạc sĩ của các tác giả trong nước và quốc tế và hơn 30 bài báo đăng trên các tạp chí trong nước cũng như quốc tế có liên quan đến phát triển phong trào tập luyện thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên. Các nghiên cứu này có những đóng góp to lớn trong việc hỗ trợ lý luận và tham khảo có giá trị cho việc xác định các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN.

Để tối ưu hóa hiệu quả của hoạt động TDTT ngoại khóa, các giải pháp mà đề tài đề xuất cần được xây dựng dựa trên nền tảng lý luận và khảo sát thực tiễn khách quan. Kết quả phân tích thực trạng tại các trường trong ĐHTN cho thấy, năng lực tổ chức các hoạt động ngoại khóa hiện còn nhiều bất cập. Nguyên nhân chủ yếu xuất phát từ sự thiếu hụt giảng viên, hướng dẫn viên tham gia hướng dẫn hoạt động TDTT ngoại khóa và hệ thống cơ sở vật chất chưa đảm bảo tương xứng với nhu cầu tham gia rèn luyện thực tế của sinh viên.

Trên cơ sở tổng hợp lý luận và phân tích thực trạng, nghiên cứu đã đề xuất 09 giải pháp đảm bảo tính đồng bộ và khoa học. Nhằm xác lập căn cứ thực tiễn cho việc triển khai, đề tài thực hiện quy trình phỏng vấn bằng phiếu hỏi đối với đội ngũ 54 cán bộ quản lý, giảng viên GDTC tại ĐHTN và 2000 sinh viên. Kết quả này đóng vai trò là cơ sở dữ liệu quan trọng để kiểm chứng sự phù hợp của các giải pháp được lựa

chọn. Kết quả nghiên cứu được trình bày ở bảng 3.27.

Bảng 3.27. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên (n=54)

STT	Giải pháp	CBQL, GV GDTC (n=54)		Sinh viên (n=2000)		So sánh	
		n	%	n	%	χ^2	P
1	Tăng cường công tác tuyên truyền về ý nghĩa, vai trò của hoạt động TDTT ngoại khóa.	51	94.44	1659	82.95	1.98	>0.05
2	Tăng cường cơ sở vật chất và kinh phí cho hoạt động TDTT ngoại khóa	53	98.15	1782	89.10	1.94	>0.05
3	Tăng cường đội ngũ giảng viên bồi dưỡng, hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên	50	92.59	1824	91.20	1.76	>0.05
4	Động viên, khuyến khích sinh viên tập luyện TDTT ngoại khóa.	33	61.11	789	39.45	2.05	>0.05
5	Đổi mới nội dung và hình thức tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa.	48	88.89	1866	93.30	1.89	>0.05
6	Tăng cường sự quan tâm của Nhà trường, Khoa, Phòng chức năng.	29	53.70	905	45.25	2.12	>0.05
7	Thường xuyên tổ chức hoạt động thi đấu thể thao trong trường.	31	57.41	931	46.55	2.18	>0.05
8	Thành lập các CLB thể thao sinh viên để tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên tham gia tập luyện. thi đấu và giao lưu	49	90.74	1799	89.95	1.87	>0.05
9	Xây dựng đội tuyển thể thao trong Nhà trường	30	55.56	876	43.80	2.14	>0.05

Kết quả ở bảng 3.27 cho thấy:

Quan điểm của đội ngũ CBQL và giảng viên GDTC thể hiện sự đồng thuận cao đối với 05 giải pháp với tỷ lệ từ 88.89% trở lên ý kiến khẳng định tính cấp thiết của các giải pháp: Tăng cường cơ sở vật chất và kinh phí cho hoạt động TDTT ngoại khóa, Xây dựng cơ sở vật chất và kinh phí; Tăng cường đội ngũ giảng viên làm công tác bồi dưỡng, hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa; Đổi mới nội dung và hình

thức tổ chức tập luyện TDDT ngoại khóa và Thành lập các CLB thể thao sinh viên để tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên tham gia tập luyện, thi đấu và giao lưu. Ngược lại, các giải pháp còn lại nhận được mức độ lựa chọn thấp hơn với tỉ lệ lựa chọn dưới 62%.

Đối với CBQL, GV GDTC: Từ kết quả bảng 3.27 cho thấy có từ 48/54 ý kiến chiếm từ 88.89% trở lên CBQL và GV GDTC lựa chọn các giải pháp như: Tăng cường công tác tuyên truyền về ý nghĩa, vai trò của hoạt động TDDT ngoại khóa; Tăng cường cơ sở vật chất và kinh phí cho hoạt động TDDT ngoại khóa; Tăng cường đội ngũ giảng viên làm công tác bồi dưỡng, hướng dẫn tập luyện TDDT ngoại khóa cho sinh viên; Đổi mới nội dung và hình thức tổ chức tập luyện TDDT ngoại khóa và Thành lập các CLB thể thao sinh viên để tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên tham gia tập luyện, thi đấu và giao lưu. Các giải pháp còn lại được CBQL và giảng viên lựa chọn không cao, dưới 62% tỉ lệ được lựa chọn.

Đối với sinh viên, kết quả khảo sát cho thấy sự đồng thuận rất lớn đối với việc đổi mới và nâng cao chất lượng hoạt động TDDT ngoại khóa. Các giải pháp liên quan đến phương pháp tổ chức và tăng cường giảng viên tham gia công tác bồi dưỡng hoạt động TDDT ngoại khóa nhận được sự quan tâm cao nhất (lần lượt là 93.3% và 91.2%). Bên cạnh đó, các giải pháp về tuyên truyền nâng cao nhận thức và mô hình câu lạc bộ cũng ghi nhận tỷ lệ đồng thuận lớn, đạt tỉ lệ 89.95%. Những giải pháp còn lại được sinh viên lựa chọn không cao, chỉ chiếm dưới 47% tổng số sinh viên được khảo sát, điều này phản ánh sự tập trung của sinh viên vào những giá trị cốt lõi có tác động trực tiếp đến quá trình tập luyện TDDT ngoại khóa.

Dựa trên kết quả nghiên cứu thực tiễn trên, đề tài đã lựa chọn được 05 giải pháp cơ bản trọng tâm, nhận được sự đồng thuận cao từ cả CBQL và giảng viên GDTC (tỷ lệ lựa chọn đều đạt trên 88%). Điều này khẳng định tính khách quan và sự lựa chọn các giải pháp này không có sự khác biệt ở cả 2 nhóm đối tượng phỏng vấn, thể hiện ($P > 0.05$).

Để khẳng định các giải pháp trên đảm bảo độ tin cậy và tính khả thi. Nghiên cứu đã tổng hợp các yếu tố này thành bảng phỏng vấn theo thang đo Likert 5 mức độ: "rất đồng ý", "đồng ý", "bình thường", "không đồng ý", và "rất không đồng ý", tương

ứng lần lượt là 5, 4, 3, 2 và 1 điểm (phụ lục). Kết quả trình bày ở bảng 2.28.

Bảng 3.28. Kết quả phỏng vấn cán bộ quản lý, giảng viên giáo dục thể chất về mức độ đáp ứng của các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên (n = 54)

STT	Các giải pháp	Phương án lựa chọn					Tổng điểm	Điểm trung bình
		5	4	3	2	1		
1	Tăng cường công tác tuyên truyền về ý nghĩa, vai trò của hoạt động TDTT ngoại khóa;	24	30	0	0	0	240	4.44
2	Tăng cường cơ sở vật chất và kinh phí cho hoạt động TDTT ngoại khóa;	27	27	0	0	0	243	4.50
3	Tăng cường đội ngũ giảng viên làm công tác bồi dưỡng, hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên;	24	29	1	0	0	239	4.43
4	Đổi mới nội dung và hình thức tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa.	24	29	1	0	0	239	4.43
5	Thành lập các CLB thể thao sinh viên để tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên tham gia tập luyện, thi đấu và giao lưu.	25	27	2	0	0	239	4.43

Kết quả phỏng vấn tại Bảng 3.28 cho thấy đội ngũ cán bộ quản lý và giảng viên GDTC có mức độ thống nhất rất cao đối với hệ thống giải pháp được đề xuất nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN. Tỷ lệ đồng thuận của các giải pháp đều đạt từ 4.43 điểm trở lên tương ứng với mức rất đồng ý. Điều này phản ánh mức độ phù hợp tương đối cao giữa nội dung giải pháp với yêu cầu thực tiễn trong công tác tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa tại các đơn vị được khảo sát.

Cụ thể, hai giải pháp gồm tăng cường công tác tuyên truyền về ý nghĩa, vai trò của hoạt động TDDT ngoại khóa và tăng cường cơ sở vật chất, kinh phí phục vụ hoạt động TDDT ngoại khóa đều nhận được sự đồng ý cao với 4.44 – 4.50 điểm. Kết quả này cho thấy đội ngũ cán bộ quản lý và giảng viên đều nhận thức rõ vai trò nền tảng của nhận thức và điều kiện bảo đảm trong việc phát triển phong trào TDDT ngoại khóa. Trong đó, công tác tuyên truyền được xem là giải pháp quan trọng nhằm nâng cao nhận thức, hình thành động cơ và thói quen tập luyện cho sinh viên; còn cơ sở vật chất và kinh phí là điều kiện trực tiếp quyết định khả năng tổ chức, duy trì và mở rộng các hoạt động TDDT trong Nhà trường.

Ba giải pháp còn lại gồm tăng cường đội ngũ giảng viên hướng dẫn tập luyện ngoại khóa; đổi mới nội dung, hình thức tổ chức tập luyện; và thành lập các CLB thể thao sinh viên đều nhận sự đồng ý tương đồng với 4.34 điểm. Mặc dù chưa đạt điểm mức như tiêu chí một và hai, song tỷ lệ này vẫn thể hiện sự đánh giá rất cao của các đối tượng khảo sát về tính cần thiết và khả năng áp dụng của các giải pháp trong thực tiễn. Điều đó cho thấy việc phát triển phong trào TDDT ngoại khóa không chỉ phụ thuộc vào điều kiện vật chất mà còn đòi hỏi sự đổi mới trong phương thức tổ chức, đa dạng hóa môi trường tập luyện và tăng cường lực lượng chuyên môn hỗ trợ sinh viên.

Nhìn chung, kết quả phỏng vấn cho thấy hệ thống 05 giải pháp được đề xuất có mức độ đáp ứng cao đối với yêu cầu nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN. Đây là cơ sở thực tiễn quan trọng để luận án lựa chọn và triển khai các giải pháp trong giai đoạn nghiên cứu tiếp theo.

3.2.3. Xây dựng nội dung các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên

Hệ thống giải pháp được xây dựng trong luận án không tiếp cận theo hướng tác động đơn lẻ đối với từng nội dung hoạt động mà được xem xét trong mối quan hệ tác động qua lại giữa các yếu tố tổ chức, quản lý, môi trường hoạt động và động cơ tham gia của sinh viên. Trên cơ sở kết quả khảo sát thực trạng và phân tích các yếu tố ảnh hưởng, luận án xác định hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa không phụ thuộc vào một yếu tố riêng biệt mà chịu sự chi phối tổng hợp của nhiều điều kiện khác nhau trong quá trình tổ chức và triển khai thực tiễn.

Theo hướng tiếp cận này, mỗi giải pháp được đề xuất đều có vị trí và vai trò

nhất định trong hệ thống tác động chung. Một số giải pháp giữ vai trò tạo điều kiện và môi trường tổ chức hoạt động; một số giải pháp tác động trực tiếp đến động cơ, nhu cầu và mức độ tham gia của sinh viên; trong khi các giải pháp khác có chức năng hỗ trợ duy trì tính thường xuyên và khả năng phối hợp giữa các lực lượng tham gia tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa trong Nhà trường. Vì vậy, hiệu quả đạt được trong thực nghiệm không chỉ phản ánh tác động của từng giải pháp riêng lẻ mà chủ yếu thể hiện ở tính đồng bộ và khả năng phối hợp giữa các giải pháp trong điều kiện triển khai thực tiễn tại các đơn vị đào tạo. Sau đây là các giải pháp cụ thể:

3.2.3.1. Giải pháp 1: Tăng cường công tác tuyên truyền về ý nghĩa, vai trò của hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa

Mục đích:

Nâng cao nhận thức của các cấp lãnh đạo, các tổ chức đoàn thể, giảng viên và sinh viên về vai trò, ý nghĩa của hoạt động TDDT ngoại khóa. Qua đó, giải pháp hướng tới việc huy động sự quan tâm, ủng hộ từ các cấp quản lý, đồng thời thiết lập động lực và thúc đẩy sự tự giác, hứng thú tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa trong sinh viên.

Nội dung:

Đối với người học: Triển khai các hoạt động giáo dục tư tưởng và truyền thông định kỳ nhằm làm rõ giá trị của TDDT ngoại khóa trong việc bảo vệ, nâng cao sức khỏe và hoàn thiện thể chất. Trọng tâm hướng tới việc hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động, góp phần xây dựng thể hệ sinh viên có phẩm chất đạo đức và năng lực nghề nghiệp, đáp ứng các tiêu chuẩn của thị trường lao động, trong xã hội ngày nay.

Đối với CBQL, giảng viên và các tổ chức đoàn thể: Tập trung chuyển biến nhận thức và xác định trách nhiệm của các cấp lãnh đạo, giảng viên, tổ chức đoàn thể. Nhấn mạnh vai trò của TDDT ngoại khóa như một nội dung quan trọng trong quy trình đào tạo toàn diện, có tác động trực tiếp đến chất lượng đầu ra của sinh viên.

Cách thức thực hiện:

Truyền thông ở quy mô cấp trường: Thiết lập cơ chế phối hợp giữa khoa/bộ môn GDTC với Phòng Công tác sinh viên, Đoàn Thanh niên và Hội sinh viên. Nội dung tuyên truyền định kỳ qua cổng thông tin điện tử, mạng xã hội và hệ thống truyền thông nội bộ. Bên cạnh đó, việc tổ chức các giải thi đấu giao hữu gắn liền với các sự kiện chính trị - xã hội của Nhà trường đóng vai trò là thu hút sự quan tâm và thúc đẩy

phong trào tập luyện ngoại khóa trong sinh viên.

Tích hợp nội dung lồng ghép trong giảng dạy chuyên môn: Giảng viên chủ động lồng ghép về giá trị của tập luyện TDTT ngoại khóa ngay trong các giờ học chính khóa. Thông qua việc trang bị phương pháp luận về tự tập luyện và kỹ năng tổ chức hoạt động, sinh viên được định hướng để tự tập luyện các hình thức rèn luyện cá nhân hoặc nhóm, từ đó hình thành tư duy chủ động trong việc bảo vệ và nâng cao sức khỏe cá nhân.

Đơn vị phối hợp thực hiện:

Ban Giám hiệu các Đơn vị chỉ đạo;

Đoàn thanh niên, Hội sinh viên phối hợp thực hiện;

Khoa TDTT, các Bộ môn GDTC, tổ GDTC tổ chức thực hiện.

Phương pháp kiểm tra, đánh giá:

Đánh giá thông qua các hoạt động TDTT ngoại khóa được tổ chức được trong thực tế.

Đánh giá thông qua nhận thức của cán bộ, giảng viên và sinh viên về vị trí, vai trò của tập luyện TDTT ngoại khóa.

3.2.3.2. Giải pháp 2: Tăng cường cơ sở vật chất và kinh phí cho hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa

Mục đích:

Hoàn thiện hệ thống cơ sở hạ tầng thông qua việc đảm bảo số lượng và chuẩn hóa chất lượng cơ sở vật chất, trang thiết bị chuyên dụng, tạo nền tảng tối ưu cho các hoạt động TDTT ngoại khóa. Đồng thời, nguồn kinh phí giúp các trường duy trì ổn định các phong trào, tổ chức các giải đấu và xây dựng chế độ đãi ngộ cho đội ngũ cán bộ, giảng viên trực tiếp tham gia công tác hướng dẫn và quản lý hoạt động ngoại khóa.

Nội dung:

Tối ưu hóa công năng cơ sở hạ tầng: Xây dựng cơ chế linh hoạt trong việc khai thác hệ thống sân bãi và thiết bị tập luyện, đảm bảo phục vụ song hành giữa đào tạo chính khóa và nhu cầu rèn luyện ngoại khóa của sinh viên.

Kiến toàn và nâng cấp hạ tầng kỹ thuật: Giao đơn vị chuyên trách (Khoa/Bộ môn GDTC) chủ động phối hợp với các phòng ban chức năng thực hiện rà soát, lập

kế hoạch tu bổ và hiện đại hóa trang thiết bị. Việc cải tạo cần tận dụng tối đa không gian hiện có để tạo ra môi trường tập luyện an toàn cho sinh viên.

Chủ động kế hoạch ngân sách: xây dựng kế hoạch hoạt động và hệ thống giải đấu ngay từ đầu năm học. Đây là cơ sở pháp lý và thực tiễn để lãnh đạo phê duyệt dự toán kinh phí, đảm bảo tính chủ động trong công tác vận hành.

Đa dạng hóa nguồn lực tài chính: Kết hợp hiệu quả giữa nguồn ngân sách tự chủ của Nhà trường và các nguồn kinh phí huy động từ công tác xã hội hóa (tài trợ) để gia tăng tiềm lực cho các hoạt động TDTT ngoại khóa.

Cách thức thực hiện:

Hoàn thiện và tối ưu hóa cơ sở hạ tầng: Thực hiện rà soát, nâng cấp hệ thống sân bãi, nhà tập nhằm khai thác tối đa công năng phục vụ hoạt động ngoại khóa. Khoa/Bộ môn GDTC cần ban hành quy chế sử dụng linh hoạt, tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên tiếp cận trang thiết bị và không gian tập luyện ngoại khóa.

Quản lý thiết bị và dự toán ngân sách: Xây dựng quy trình đánh giá định kỳ về thực trạng cơ sở vật chất (số lượng, chất lượng, mức độ an toàn). Trên cơ sở đó, thiết lập dự toán kinh phí chi tiết theo năm học cho việc sửa chữa và mua sắm trang thiết bị, trình cấp quản lý phê duyệt nhằm đảm bảo tính đồng bộ cho cả hoạt động chính khóa và ngoại khóa.

Duy trì điều kiện vận hành: Thiết lập chế độ bảo trì thường xuyên hệ thống hạ tầng kỹ thuật phụ trợ, đặc biệt là mạng lưới chiếu sáng tại các khu vực sân tập ngoài trời (bóng chuyền, cầu lông, đá cầu), đảm bảo an toàn và kéo dài thời gian khai thác sân bãi cho sinh viên tập luyện.

Đơn vị phối hợp thực hiện:

Ban Giám hiệu các đơn vị chỉ đạo;

Khoa TDTT, Bộ môn GDTC, tổ thể dục và các đơn vị có liên quan thực hiện.

Phương pháp kiểm tra, đánh giá:

Đánh giá thông qua tần suất và hiệu quả sử dụng cơ sở vật chất;

Đánh giá thông qua ý thức sử dụng cơ sở vật chất của sinh viên.

3.2.3.3. Giải pháp 3: Tăng cường đội ngũ giảng viên làm công tác bồi dưỡng, hướng dẫn tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên

Mục đích:

Kiến toàn đội ngũ giảng viên và hướng dẫn viên tham gia công tác tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa cả về quy mô số lượng lẫn trình độ chuyên môn nghiệp vụ nhằm đáp ứng yêu cầu vận hành các hoạt động TDDT ngoại khóa. Việc tối ưu hóa công tác bố trí nhân sự không chỉ hướng tới mục tiêu hỗ trợ kỹ thuật tập luyện mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc đảm bảo an toàn cho sinh viên và thiết lập niềm tin cho người học trong suốt quá trình tham gia hoạt động ngoại khóa.

Nội dung:

Huy động nguồn lực giảng viên: Xây dựng cơ chế khuyến khích và thu hút đội ngũ giảng viên GDTC, hoặc giảng viên có kinh nghiệm trong lĩnh vực TDDT tham gia trực tiếp vào công tác cố vấn và hướng dẫn hoạt động ngoại khóa cho sinh viên.

Đào tạo và bồi dưỡng nghiệp vụ: Định kỳ tổ chức các khóa tập huấn, bồi dưỡng kỹ năng trong lĩnh vực TDDT và cập nhật kiến thức huấn luyện, trọng tài cho đội ngũ giảng viên chuyên trách. Việc này nhằm chuẩn hóa năng lực chuyên môn, đáp ứng yêu cầu thực tiễn của các môn thể thao hiện đại.

Nâng cao đạo đức nghề nghiệp và tác phong sư phạm: Triển khai các hoạt động tuyên truyền, bồi dưỡng về phẩm chất đạo đức và kỹ năng giao tiếp sư phạm. Mục tiêu là xây dựng hình ảnh đội ngũ hướng dẫn viên mẫu mực, tạo sức lan tỏa tích cực đến nhận thức và thái độ rèn luyện của sinh viên.

Cách thức thực hiện:

Liên kết đào tạo và chuẩn hóa chuyên môn: Chủ động thiết lập mối quan hệ phối hợp với Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch cử đội ngũ giảng viên tham gia các khóa bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ và tập huấn công tác trọng tài. Đây là giải pháp then chốt nhằm cập nhật các quy định thi đấu quốc tế và nâng cao năng lực chuyên môn cho đội ngũ giảng viên và sinh viên có năng khiếu ở các môn thể thao.

Xây dựng mạng lưới cộng tác viên nòng cốt: Triển khai mô hình "Sinh viên hỗ trợ sinh viên" bằng cách tuyển chọn những cá nhân ưu tú, có năng lực vận động xuất sắc để đào tạo thành đội ngũ CTV. Khoa/Bộ môn GDTC chịu trách nhiệm tổ chức tập huấn về kỹ năng quản lý và phương pháp vận hành kế hoạch tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa. Nhân sự tối thiểu cho mỗi môn thể thao ngoại khóa gồm 01 giảng viên phụ trách và 02 CTV, nhằm đảm bảo duy trì phong trào và chuẩn bị lực lượng cho các giải đấu cấp Tỉnh, cấp Ngành.

Xác lập chính sách đãi ngộ: Đề xuất với Ban Giám hiệu xây dựng quy chế khen thưởng và đãi ngộ thỏa đáng cho giảng viên và sinh viên ưu tú. Trọng tâm là giải pháp quy đổi giờ huấn luyện, hướng dẫn ngoại khóa với giờ giảng dạy chính khóa, tạo động lực tinh thần để giảng viên tận tâm với công tác phong trào.

Đơn vị phối hợp thực hiện:

Ban Giám hiệu các đơn vị chỉ đạo;

Khoa TDDT, Bộ môn GDTC, tổ thể dục và các đơn vị có liên quan thực hiện.

Những người có năng khiếu, yêu thích thể thao tham gia.

Phương pháp kiểm tra, đánh giá:

Số lượng giảng viên, sinh viên tham gia tập huấn, bồi dưỡng nâng cao trình độ;

Số lượng giảng viên tham gia hướng dẫn hoạt động TDDT ngoại khóa.

Số lượng sinh viên ưu tú tham gia hướng dẫn hoạt động TDDT ngoại khóa.

3.2.3.4. Giải pháp 4: Đổi mới nội dung và hình thức tổ chức tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa

Mục đích:

Nhằm đáp ứng tối ưu nhu cầu rèn luyện TDDT ngoại khóa của sinh viên thông qua việc củng cố nền tảng sức khỏe và phát triển thể lực toàn diện. Giải pháp hướng tới việc chuẩn hóa kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản và hình thành thói quen tập luyện tự giác, từ đó tạo tiền đề nâng cao chất lượng học tập chính khóa và đảm bảo các tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo quy định. Bên cạnh đó, việc đổi mới nội dung và hình thức tổ chức tập luyện TDDT ngoại khóa giúp sinh viên hứng thú hơn, sinh viên có nhiều lựa chọn môn thể thao phù hợp, góp phần phát huy tối đa năng lực, sở thích của sinh viên.

Nội dung:

Về công tác quản lý: Xây dựng kế hoạch và phối hợp tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa giữa các đơn vị chuyên trách và đoàn thể trong Nhà trường.

Về công tác phong trào: Phát triển các mô hình tập luyện TDDT theo sở thích, ưu tiên các môn thể thao phù hợp với sinh viên và các xu hướng tiếp cận các môn thể thao hiện đại. Thực hiện chính sách hỗ trợ, đãi ngộ thỏa đáng nhằm khích lệ tinh thần tự giác của sinh viên khi tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa.

Về công tác đào tạo: Tập trung huấn luyện chuyên sâu cho nhóm sinh viên có

năng khiếu, kết hợp với việc phổ biến rộng rãi các môn thể thao có tính ứng dụng cao đối với nghề nghiệp tương lai, hướng tới mục tiêu xây dựng thói quen rèn luyện thể chất hàng ngày.

Cách thức thực hiện:

Công tác truyền thông: Khoa/Bộ môn GDTC xây dựng cơ chế thông tin phối hợp với Đoàn Thanh niên, Hội sinh viên và các phòng ban chức năng. Việc tuyên truyền về các giải đấu truyền thống được thực hiện đồng bộ trên hệ thống bảng tin và cổng thông tin điện tử, mạng facebook, zalo nhằm thúc đẩy tinh thần chủ động tham gia và chuẩn bị thể lực sẵn sàng tham gia của sinh viên.

Xây dựng kế hoạch: Xây dựng khung kế hoạch tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa chi tiết, có sự đồng thuận giữa các tổ chức đoàn thể (Đoàn Thanh niên, Hội sinh viên, Công đoàn) trước khi trình Ban Giám hiệu phê duyệt. Đây là cơ sở pháp lý để triển khai nguồn lực và điều hành hoạt động TDDT ngoại khóa.

Xây dựng quy chế, quy định: Thiết lập hệ thống nội quy, quy chế tập luyện chặt chẽ, được điều chỉnh linh hoạt dựa trên các hoạt động thực tiễn của Nhà trường như: quỹ thời gian, hệ thống cơ sở vật chất và xu hướng sở thích của sinh viên

Hình thức hướng dẫn: Nhà trường thực hiện phân công giảng viên chuyên trách trực tiếp tham gia điều hành và hỗ trợ kỹ thuật theo các mô hình tập luyện cụ thể, đảm bảo đáp ứng đa dạng các loại hình môn học và nhu cầu thực tế của sinh viên. Để lựa chọn nội dung và hình thức tổ chức tập luyện TDDT ngoại khóa phù hợp với điều kiện thực tiễn và nhu cầu của người học, luận án tiến hành phỏng vấn cán bộ quản lý, giảng viên GDTC và sinh viên ĐHTN. Việc lấy ý kiến đồng thời từ lực lượng quản lý, giảng dạy và đối tượng tham gia tập luyện giúp bảo đảm các nội dung, hình thức được lựa chọn vừa có cơ sở chuyên môn, vừa phù hợp với nhu cầu và khả năng triển khai trong thực tiễn.

Đơn vị phối hợp thực hiện:

Ban Giám hiệu các đơn vị chỉ đạo;

Khoa TDDT, Bộ môn GDTC, Tổ thể dục, Đoàn Thanh niên, Hội sinh viên thực hiện;

Những người yêu thích thể thao tham gia.

Phương pháp kiểm tra, đánh giá:

Nội dung TDTT ngoại khóa được đổi mới;

Hình thức tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa được đổi mới.

3.2.3.5. Giải pháp 5: Thành lập các Câu lạc bộ thể thao sinh viên tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên tham gia tập luyện, thi đấu và giao lưu

Mục đích:

Việc thành lập các CLB thể thao trong sinh viên tạo môi trường rèn luyện thể chất thường xuyên, nâng cao sức khỏe và phát triển phong trào TDTT trong Nhà trường. Thông qua CLB hoạt động, sinh viên có cơ hội tập luyện sở thích, phát huy năng lực, rèn luyện kỹ năng, tinh thần đoàn kết và ý thức tổ chức kỷ luật. Ngoài ra, CLB còn góp ý xây dựng lối sống lành mạnh, giúp sinh viên sử dụng thời gian hiệu quả, tránh xa các tệ nạn xã hội, đồng thời tạo sân chơi bổ ích để giao lưu, học hỏi, phát hiện tài năng thể thao.

Nội dung:

Lập kế hoạch xây dựng mô hình CLB, chương trình hoạt động của các CLB.

Tổ chức xây dựng các CLB thể thao cho sinh viên toàn trường hoặc theo các ngành đào tạo.

Tuyên truyền rộng rãi hoạt động của CLB thu hút nhiều sinh viên hơn tham gia sinh hoạt tập luyện tại CLB.

Tham gia tổ chức thi đấu giao lưu, giao hữu, cọ xát, nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, kinh nghiệm thi đấu của các thành viên trong CLB.

Các trường, khoa, bộ môn GDTC động viên khen thưởng kịp thời những CLB thể thao có thành tích khi tham gia các giải thi đấu trong và ngoài trường.

Tổ chức thực hiện:

Khoa, bộ môn GDTC các trường phối hợp với ĐTN, HSV tư vấn thành lập các CLB thể thao cho sinh viên toàn trường, xây dựng kế hoạch tập luyện và thi đấu trong trường theo năm học, trình Ban Giám hiệu phê duyệt, giám sát, chỉ đạo.

Thường xuyên tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, giao hữu kỷ niệm các ngày lễ lớn trong năm. Các trường cần quan tâm thường xuyên tổ chức các giải thể thao truyền thống, qua đó tạo sân chơi lành mạnh cho đội ngũ cán bộ, giảng viên và sinh viên.

Các trường xây dựng kế hoạch tập luyện cụ thể: Thời gian tiến hành vào buổi

chiều (ngoài giờ học chính khoá) các ngày trong tuần. Số lượng buổi tập 2 buổi/tuần. thời gian tập là 60-90 phút (như giờ học chính khoá. có giáo viên GDTC hoặc cộng tác viên, hướng dẫn viên trực tiếp hỗ trợ công tác tập luyện ngoại khóa).

Tuyên dương, khen thưởng những cá nhân hoặc CLB thể thao có thành tích tốt trong tập luyện và thi đấu nhân các ngày lễ như ngày thành lập trường.

Đơn vị phối hợp thực hiện:

Ban Giám hiệu các đơn vị chỉ đạo;

Khoa TDDT, Bộ môn GDTC, tổ thể dục, Đoàn Thanh niên, Hội sinh viên thực hiện;

Phương pháp kiểm tra, đánh giá:

Số lượng CLB thể thao được thành lập

Số lượng sinh viên tham gia sinh hoạt CLB

Số lượng giải thi đấu được tổ chức

Số lượng sinh viên tham gia các giải thi đấu.

3.2.4. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 2

Việc lựa chọn và xây dựng hệ thống các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN được thực hiện theo quy trình một cách nghiêm túc, chặt chẽ dựa trên cơ sở lý luận vững chắc và kết quả khảo sát thực tiễn khách quan tại các đơn vị thành viên trực thuộc ĐHTN. Đây là yêu cầu khoa học tiên quyết và vô cùng cần thiết, nhằm đảm bảo hệ thống giải pháp đề xuất không chỉ bám sát các chỉ thị, nghị quyết và định hướng chiến lược phát triển giáo dục đại học của Đảng và Nhà nước, mà còn có tính khả thi cao, hoàn toàn tương thích để triển khai trong điều kiện thực tế về cơ sở vật chất, nguồn lực kinh phí và năng lực đội ngũ giảng viên của Nhà trường.

3.2.4.1. Bàn luận về cơ sở khoa học lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên

Về phương diện lý luận, nghiên cứu được xây dựng trên cơ sở các quan điểm, chủ trương của Đảng và Nhà nước về GDTC và phát triển TDDT trường học, đặc biệt là các định hướng liên quan đến đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, phát triển con người toàn diện về đức, trí, thể, mỹ. Các văn bản quy phạm pháp luật, chiến lược phát triển thể thao trường học và những quy định của BGD&ĐT về công tác

GDTC trong trường đại học là căn cứ quan trọng để xác định định hướng tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa phù hợp với bối cảnh giáo dục hiện nay.

Bên cạnh đó, nghiên cứu cũng kế thừa các quan điểm lý luận về hoạt động TDDT ngoại khóa trong trường học, trong đó nhấn mạnh vai trò của hoạt động ngoại khóa đối với việc hình thành thói quen vận động, nâng cao thể lực, phát triển kỹ năng xã hội và hoàn thiện nhân cách cho người học. Nhiều công trình nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng hiệu quả của hoạt động TDDT ngoại khóa chịu ảnh hưởng đồng thời của nhiều yếu tố như nhận thức, nhu cầu, động cơ tập luyện, điều kiện cơ sở vật chất, nội dung tổ chức và sự hỗ trợ chuyên môn từ đội ngũ giảng viên. Do đó, việc lựa chọn giải pháp cần đặt trong mối quan hệ tổng thể giữa các yếu tố tác động, tránh tiếp cận theo hướng xử lý từng vấn đề riêng lẻ.

Ngoài cơ sở lý luận, hệ thống giải pháp được lựa chọn còn dựa trên kết quả khảo sát thực trạng hoạt động TDDT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN. Kết quả nghiên cứu ở nhiệm vụ 2 cho thấy mặc dù phần lớn sinh viên nhận thức được vai trò của hoạt động TDDT ngoại khóa và có nhu cầu tham gia tập luyện, song tỷ lệ tập luyện thường xuyên chưa cao, tính tự giác trong duy trì thói quen vận động còn hạn chế. Hoạt động TDDT ngoại khóa ở nhiều đơn vị vẫn chủ yếu mang tính tự phát, chưa có sự hướng dẫn chuyên môn thường xuyên và chưa hình thành được môi trường tập luyện ổn định.

Mặt khác, các điều kiện bảo đảm cho hoạt động ngoại khóa như cơ sở vật chất, kinh phí, đội ngũ giảng viên hướng dẫn và mô hình tổ chức hoạt động còn tồn tại những hạn chế nhất định. Hệ thống sân bãi và trang thiết bị chưa đáp ứng đầy đủ nhu cầu tập luyện ngày càng tăng của sinh viên; nguồn kinh phí đầu tư cho phong trào còn hạn chế; số lượng giảng viên tham gia hướng dẫn hoạt động ngoại khóa chưa tương xứng với quy mô đào tạo. Đồng thời, nội dung và hình thức tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa ở một số đơn vị chưa thật sự đa dạng, chưa tạo được sức hút đối với đông đảo sinh viên.

Đáng chú ý, kết quả đánh giá trình độ thể lực của sinh viên cho thấy tỷ lệ chưa đạt ở một số nội dung kiểm tra còn tương đối cao, đặc biệt ở các tổ chất sức bền và khéo léo vận động. Thực trạng này phản ánh hiệu quả của hoạt động rèn luyện thể chất ngoài giờ học chưa đáp ứng yêu cầu nâng cao thể lực cho sinh viên trong bối

cảnh hiện nay. Điều đó đặt ra yêu cầu cần có những giải pháp phù hợp nhằm tăng cường mức độ tham gia tập luyện, nâng cao chất lượng tổ chức và tạo môi trường vận động thường xuyên cho sinh viên.

Trên cơ sở lý luận và thực tiễn nêu trên, nghiên cứu tiến hành xác định các nguyên tắc làm căn cứ lựa chọn giải pháp, bao gồm: đảm bảo tính thực tiễn, đảm bảo tính khả thi, đảm bảo tính đồng bộ và phát triển, đồng thời hướng trực tiếp tới mục tiêu nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN. Việc xác lập các nguyên tắc này giúp bảo đảm rằng những giải pháp được đề xuất không chỉ phù hợp với điều kiện tổ chức hiện nay mà còn có khả năng áp dụng ổn định, tạo chuyển biến tích cực trong phát triển phong trào TDDT ngoại khóa của sinh viên trong thời gian tới.

3.2.4.2. Bàn luận về các giải pháp được lựa chọn

Việc lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN được thực hiện trên cơ sở kết hợp giữa phân tích lý luận, đánh giá thực trạng và tham khảo ý kiến của đội ngũ CBQL, giảng viên GDTC. Các giải pháp được lựa chọn không chỉ xuất phát từ những tồn tại đã được nhận diện trong quá trình khảo sát thực trạng mà còn đảm bảo tính kế thừa các kết quả nghiên cứu trước đây, phù hợp với điều kiện tổ chức, nguồn lực và đặc điểm của sinh viên ĐHTN.

Trên cơ sở tổng hợp kết quả nghiên cứu về các yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động TDDT ngoại khóa, có thể thấy rằng mặc dù phần lớn sinh viên đã có nhận thức tích cực và nhu cầu tham gia tập luyện, song hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa vẫn chưa tương xứng với tiềm năng hiện có. Một số hạn chế nổi bật được xác định gồm: nhận thức của một bộ phận sinh viên về vai trò của hoạt động TDDT ngoại khóa chưa đầy đủ; tỷ lệ tập luyện thường xuyên chưa cao; cơ sở vật chất và kinh phí phục vụ tập luyện còn hạn chế; đội ngũ giảng viên hướng dẫn chưa đáp ứng nhu cầu thực tế; nội dung và hình thức tổ chức hoạt động còn thiếu tính đa dạng và hấp dẫn. Đây là những căn cứ thực tiễn quan trọng để đề tài xác định các giải pháp phù hợp nhằm tác động trực tiếp đến nguyên nhân của thực trạng.

Thông qua quá trình nghiên cứu tài liệu, khảo sát thực tiễn, quan sát sự phạm và phỏng vấn CBQL, giảng viên GDTC, đề tài lựa chọn được 05 giải pháp trọng tâm nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN.

Giải pháp thứ nhất, là tăng cường công tác tuyên truyền về ý nghĩa, vai trò của hoạt động TDTT ngoại khóa. Việc lựa chọn giải pháp này xuất phát từ thực trạng cho thấy mặc dù đa số sinh viên nhận thức được vai trò của tập luyện TDTT đối với sức khỏe và đời sống tinh thần, song vẫn còn một bộ phận sinh viên chưa thực sự xem hoạt động ngoại khóa là nhu cầu cần thiết. Một số sinh viên còn cho rằng việc tham gia tập luyện ảnh hưởng đến thời gian học tập hoặc không cần thiết đối với bản thân. Trong khi đó, kết quả khảo sát cho thấy nhận thức tích cực có mối liên hệ chặt chẽ với nhu cầu, động cơ và mức độ tham gia tập luyện của sinh viên. Do đó, tăng cường công tác tuyên truyền được xem là giải pháp cần thiết nhằm nâng cao nhận thức, thay đổi thái độ và hình thành động cơ tập luyện tích cực, từng bước xây dựng thói quen rèn luyện thể chất thường xuyên cho sinh viên.

Giải pháp thứ hai, là tăng cường cơ sở vật chất và kinh phí cho hoạt động TDTT ngoại khóa. Kết quả khảo sát thực trạng cho thấy hệ thống sân bãi, dụng cụ và trang thiết bị phục vụ tập luyện tại một số đơn vị thuộc ĐHTN chưa đáp ứng đầy đủ nhu cầu của sinh viên cả về số lượng và chất lượng. Một số nội dung tập luyện chưa thể tổ chức thường xuyên do hạn chế về không gian hoặc điều kiện trang thiết bị. Bên cạnh đó, kinh phí dành cho hoạt động TDTT ngoại khóa còn hạn chế, chủ yếu dựa vào nguồn ngân sách thường xuyên nên chưa tạo được điều kiện thuận lợi để mở rộng quy mô các hoạt động phong trào và giải thi đấu thể thao. Vì vậy, việc đầu tư cơ sở vật chất, bổ sung trang thiết bị và đa dạng hóa nguồn kinh phí là điều kiện quan trọng nhằm tạo môi trường tập luyện thuận lợi, an toàn và nâng cao khả năng tiếp cận hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên.

Giải pháp thứ ba, là tăng cường đội ngũ giảng viên tham gia hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên. Thực tế nghiên cứu cho thấy phần lớn sinh viên có nhu cầu tập luyện dưới sự hướng dẫn trực tiếp của giảng viên hoặc người có chuyên môn. Tuy nhiên, do số lượng giảng viên GDTC còn hạn chế so với quy mô sinh viên nên nhiều hoạt động tập luyện ngoại khóa vẫn diễn ra theo hình thức tự phát hoặc thiếu sự hỗ trợ chuyên môn cần thiết. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến chất lượng tập luyện mà còn làm giảm hiệu quả phát triển kỹ năng vận động và tiềm ẩn nguy cơ mất an toàn trong quá trình tham gia hoạt động thể thao. Vì vậy, việc tăng cường đội ngũ giảng viên, đồng thời huy động lực lượng cộng tác viên, sinh viên có

năng khiếu hoặc thành viên nòng cốt của các câu lạc bộ thể thao tham gia hỗ trợ hướng dẫn được xem là giải pháp phù hợp với điều kiện thực tế hiện nay của ĐHTN.

Giải pháp thứ tư, là đổi mới nội dung và hình thức tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa. Kết quả khảo sát cho thấy sinh viên có nhu cầu tập luyện khá đa dạng đối với nhiều môn thể thao khác nhau, tuy nhiên hoạt động ngoại khóa tại một số đơn vị vẫn còn tập trung vào các môn truyền thống, chưa thực sự đáp ứng đầy đủ nhu cầu và sở thích của người học. Mặt khác, hình thức tổ chức tập luyện còn thiếu linh hoạt, chủ yếu diễn ra theo hình thức tự tập hoặc các hoạt động phong trào ngắn hạn. Do đó, việc đổi mới nội dung và hình thức tổ chức tập luyện là cần thiết nhằm nâng cao tính hấp dẫn, tạo động lực tham gia thường xuyên cho sinh viên. Nội dung tập luyện cần được xây dựng theo hướng đa dạng, phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất, đặc điểm giới tính và nhu cầu thực tế của sinh viên; đồng thời hình thức tổ chức cần được mở rộng thông qua các mô hình tập luyện theo nhóm, câu lạc bộ, giao lưu và thi đấu thể thao định kỳ.

Giải pháp thứ năm, là thành lập và phát triển các CLB thể thao sinh viên nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên tham gia tập luyện, thi đấu và giao lưu. Kết quả nghiên cứu cho thấy mặc dù tại các trường thành viên thuộc ĐHTN đã hình thành một số CLB thể thao, song quy mô và hiệu quả hoạt động chưa đồng đều, số lượng môn thể thao còn hạn chế và chưa thu hút được đông đảo sinh viên tham gia thường xuyên. Trong khi đó, mô hình CLB có ưu thế trong việc tạo môi trường tập luyện ổn định, tăng cường tính tự giác và khả năng duy trì thói quen vận động lâu dài cho sinh viên. Thông qua hoạt động CLB, sinh viên không chỉ được rèn luyện thể chất mà còn có cơ hội giao lưu, nâng cao kỹ năng xã hội, tinh thần hợp tác và ý thức tổ chức kỷ luật. Vì vậy, phát triển hệ thống CLB thể thao được xem là giải pháp có ý nghĩa quan trọng nhằm duy trì và phát triển phong trào TDTT ngoại khóa theo hướng bền vững.

So sánh với các công trình nghiên cứu trước đây cho thấy hệ thống giải pháp được lựa chọn trong đề tài có sự kế thừa nhất định về mặt định hướng nhưng được điều chỉnh phù hợp với đặc điểm thực tiễn của ĐHTN. Một số nghiên cứu trước đã nhấn mạnh vai trò của cơ sở vật chất, nội dung tập luyện và công tác tổ chức trong phát triển phong trào TDTT ngoại khóa cho học sinh, sinh viên. Tuy nhiên, do ĐHTN là đại học vùng với quy mô đào tạo lớn, nhiều đơn vị thành viên và đặc điểm ngành

ngành đào tạo đa dạng, nên hệ thống giải pháp được lựa chọn cần đảm bảo tính linh hoạt, đồng bộ và phù hợp với điều kiện tổ chức thực tế của từng đơn vị.

Nhìn chung, năm giải pháp được lựa chọn có mối quan hệ hỗ trợ lẫn nhau và cùng hướng đến mục tiêu nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN. Trong đó, công tác tuyên truyền góp phần nâng cao nhận thức và động cơ tập luyện; cơ sở vật chất, kinh phí và đội ngũ hướng dẫn tạo điều kiện đảm bảo cho quá trình tổ chức hoạt động; còn việc đổi mới nội dung, hình thức tập luyện và phát triển CLB thể thao giúp duy trì tính hấp dẫn, từng bước hình thành thói quen rèn luyện thể chất thường xuyên cho sinh viên. Đây được xem là cơ sở quan trọng để triển khai thực nghiệm và đánh giá hiệu quả của các giải pháp trong những nội dung nghiên cứu tiếp theo.

3.2.4.3. Bàn luận về việc xây dựng nội dung các giải pháp

Trên cơ sở xác định được 05 giải pháp trọng tâm nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN, nghiên cứu tiếp tục tiến hành xây dựng và cụ thể hóa nội dung của từng giải pháp theo hướng đảm bảo tính logic, khả thi và phù hợp với điều kiện thực tiễn của các đơn vị thành viên. Việc xây dựng nội dung các giải pháp không dừng lại ở việc xác định định hướng chung mà được triển khai thành hệ thống các nội dung cụ thể, giúp thuận lợi trong tổ chức thực hiện, kiểm tra và đánh giá hiệu quả ứng dụng trong thực tế.

Để đảm bảo tính thống nhất trong quá trình xây dựng, các giải pháp được thiết kế theo một cấu trúc chung gồm 05 thành phần cơ bản: mục đích, nội dung, cách thức thực hiện, đơn vị phối hợp và phương pháp kiểm tra – đánh giá. Việc chuẩn hóa cấu trúc này giúp bảo đảm sự đồng bộ giữa các giải pháp, đồng thời tạo cơ sở thuận lợi cho việc triển khai trong thực tiễn tại các trường thuộc ĐHTN.

Thành phần thứ nhất, là mục đích của giải pháp. Đây là nội dung có ý nghĩa định hướng, xác định rõ mục tiêu cần đạt được đối với từng giải pháp cụ thể. Việc xác định rõ mục đích không chỉ giúp làm rõ vai trò của từng giải pháp trong tổng thể hệ thống mà còn là cơ sở để đánh giá mức độ hoàn thành sau quá trình triển khai. Trong nghiên cứu này, mục tiêu chung của các giải pháp đều hướng đến nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên, tuy nhiên mỗi giải pháp lại có mục tiêu tác động riêng, tập trung giải quyết các hạn chế khác nhau đã được nhận

diện từ thực trạng nghiên cứu.

Thành phần thứ hai, là nội dung giải pháp. Đây là phần thể hiện các nhiệm vụ trọng tâm, những vấn đề cần tác động và phạm vi triển khai của từng giải pháp. Nội dung giải pháp được xây dựng trên cơ sở kết quả phân tích thực trạng, đặc điểm nhu cầu tập luyện của sinh viên cũng như điều kiện thực tế của các đơn vị thành viên thuộc ĐHTN. Việc xác định nội dung cụ thể giúp tránh tình trạng triển khai mang tính hình thức hoặc dàn trải, đồng thời tạo điều kiện để các giải pháp có khả năng tác động trực tiếp tới các nguyên nhân ảnh hưởng đến hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa.

Thành phần thứ ba, là cách thức thực hiện. Nếu mục đích và nội dung trả lời cho câu hỏi “cần làm gì”, thì cách thức thực hiện giúp xác định “thực hiện như thế nào” để đạt được mục tiêu đề ra. Nội dung này bao gồm quy trình tổ chức, phương pháp triển khai và lộ trình thực hiện các giải pháp trong điều kiện thực tiễn của Nhà trường. Việc cụ thể hóa cách thức thực hiện giúp tăng tính khả thi của giải pháp, hạn chế khoảng cách giữa định hướng nghiên cứu và khả năng ứng dụng thực tế. Đồng thời, đây cũng là cơ sở quan trọng để các đơn vị tổ chức có thể chủ động vận dụng linh hoạt phù hợp với điều kiện nhân lực, cơ sở vật chất và thời gian của từng trường thành viên.

Thành phần thứ tư, là xác định đơn vị phối hợp thực hiện. Hoạt động TDTT ngoại khóa trong môi trường đại học là hoạt động mang tính liên ngành, đòi hỏi sự phối hợp giữa nhiều lực lượng khác nhau. Vì vậy, việc phân định rõ trách nhiệm của từng đơn vị tham gia là yêu cầu cần thiết nhằm đảm bảo tính đồng bộ trong tổ chức thực hiện. Trong nghiên cứu này, các lực lượng phối hợp chủ yếu bao gồm Ban Giám hiệu, khoa hoặc bộ môn GDTC, Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên, các CLB thể thao và chính sinh viên tham gia tập luyện. Sự phối hợp chặt chẽ giữa các đơn vị không chỉ góp phần nâng cao hiệu quả triển khai mà còn giúp duy trì tính ổn định và bền vững của phong trào TDTT ngoại khóa.

Thành phần thứ năm, là phương pháp kiểm tra và đánh giá. Đây là nội dung có vai trò quan trọng trong việc xác định mức độ hiệu quả của từng giải pháp sau khi triển khai thực hiện. Nghiên cứu xây dựng hệ thống tiêu chí kiểm tra theo hướng định lượng và định tính, tập trung đánh giá mức độ thay đổi về nhận thức, thái độ, nhu cầu

tham gia tập luyện, số lượng sinh viên tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa, hiệu quả tổ chức phong trào và sự cải thiện về thể lực của sinh viên. Việc thiết lập cơ chế đánh giá cụ thể không chỉ giúp kiểm chứng tính hiệu quả của giải pháp mà còn tạo cơ sở khoa học để điều chỉnh, bổ sung nội dung triển khai trong quá trình thực hiện.

Xét về mặt phương pháp luận, cách tiếp cận xây dựng nội dung giải pháp trong nghiên cứu này có sự kế thừa nhất định từ các công trình nghiên cứu trước đây liên quan đến phát triển hoạt động TDTT ngoại khóa trong trường học. Một số nghiên cứu đã nhấn mạnh vai trò của việc đổi mới nội dung và hình thức tổ chức tập luyện nhằm tạo sức hấp dẫn cho người học, đồng thời khẳng định ý nghĩa của công tác tuyên truyền trong việc nâng cao nhận thức và hình thành động cơ tập luyện thể thao cho sinh viên. Những kết quả này là nguồn tham khảo có giá trị, góp phần định hướng cho việc xây dựng nội dung các giải pháp trong đề tài.

Tuy nhiên, điểm khác biệt của nghiên cứu này là các giải pháp không được xây dựng theo hướng tác động đơn lẻ mà được thiết kế theo một hệ thống có tính liên kết và hỗ trợ lẫn nhau. Thay vì chỉ tập trung vào một yếu tố riêng biệt như nội dung tập luyện hay cơ sở vật chất, nghiên cứu tiếp cận theo hướng đồng thời giải quyết các yếu tố ảnh hưởng từ nhận thức, động cơ, điều kiện tổ chức đến môi trường tập luyện của sinh viên. Điều này giúp đảm bảo tính toàn diện trong quá trình tác động, từ đó nâng cao khả năng duy trì và phát triển phong trào TDTT ngoại khóa một cách ổn định.

Bên cạnh đó, nội dung các giải pháp được xây dựng trên cơ sở bám sát thực tiễn của ĐHTN, một đại học vùng với quy mô đào tạo lớn, đặc điểm ngành học đa dạng và điều kiện cơ sở vật chất giữa các đơn vị thành viên còn có sự khác biệt nhất định. Vì vậy, các giải pháp được thiết kế theo hướng linh hoạt, vừa đảm bảo tính thống nhất trong tổ chức thực hiện, vừa tạo điều kiện cho từng đơn vị có thể vận dụng phù hợp với điều kiện cụ thể của mình.

Nhìn chung, việc xây dựng nội dung các giải pháp theo cấu trúc thống nhất và dựa trên cơ sở thực tiễn đã góp phần nâng cao tính khoa học, tính khả thi và khả năng ứng dụng của đề tài. Đây là cơ sở quan trọng để triển khai thực nghiệm, đánh giá hiệu quả và đề xuất các khuyến nghị nhằm nâng cao chất lượng hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN trong giai đoạn tiếp theo.

Tiểu kết nhiệm vụ 2

Trên cơ sở phân tích các căn cứ lý luận, đánh giá thực trạng hoạt động TDDT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN và kết quả phỏng vấn ý kiến của cán bộ quản lý, giảng viên GDTC và sinh viên, nghiên cứu đã lựa chọn được 05 giải pháp trọng tâm nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN. Các giải pháp được lựa chọn đều đảm bảo tính khoa học, tính thực tiễn, tính khả thi và phù hợp với điều kiện tổ chức của các đơn vị thành viên trong ĐHTN, bao gồm:

- (1) Tăng cường công tác tuyên truyền về ý nghĩa, vai trò của hoạt động TDDT ngoại khóa;
- (2) Tăng cường cơ sở vật chất và kinh phí cho hoạt động TDDT ngoại khóa;
- (3) Tăng cường đội ngũ giảng viên làm công tác bồi dưỡng, hướng dẫn tập luyện TDDT ngoại khóa cho sinh viên;
- (4) Đổi mới nội dung và hình thức tổ chức tập luyện TDDT ngoại khóa;
- (5) Thành lập các CLB thể thao sinh viên nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên tham gia tập luyện, thi đấu và giao lưu.

Kết quả phỏng vấn CBQL và giảng viên GDTC cho thấy các giải pháp được lựa chọn đều nhận được mức độ đồng thuận rất cao, với tỷ lệ tán thành từ 98.1% đến 100%. Điều này phản ánh tính phù hợp của các giải pháp đối với yêu cầu thực tiễn, đồng thời khẳng định khả năng triển khai và ứng dụng trong điều kiện tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa tại các trường trực thuộc ĐHTN.

Từ hệ thống giải pháp đã được lựa chọn, nghiên cứu tiếp tục tiến hành xây dựng nội dung chi tiết cho từng giải pháp theo hướng cụ thể hóa mục tiêu, phương thức triển khai và cơ chế phối hợp thực hiện. Để đảm bảo tính thống nhất, logic và thuận lợi trong quá trình ứng dụng thực tiễn, mỗi giải pháp được cấu trúc theo 05 thành phần cơ bản gồm: mục đích, nội dung, cách thức thực hiện, đơn vị phối hợp và phương pháp kiểm tra, đánh giá. Việc xây dựng nội dung giải pháp theo cấu trúc thống nhất không chỉ góp phần nâng cao tính khoa học của đề tài mà còn tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình tổ chức thực hiện, theo dõi và đánh giá hiệu quả sau triển khai.

Nhìn chung, hệ thống giải pháp được xây dựng có tính kế thừa từ các nghiên cứu trước, đồng thời được điều chỉnh phù hợp với đặc điểm thực tiễn của ĐHTN.

Đây là cơ sở quan trọng để triển khai thực nghiệm, đánh giá hiệu quả tác động của các giải pháp và đề xuất các khuyến nghị nhằm nâng cao chất lượng hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên trong giai đoạn tiếp theo.

3.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên

3.3.1. Lựa chọn tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên

Căn cứ vào khung đánh giá hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa đã xác lập ở trên, luận án tiến hành lựa chọn các tiêu chí cụ thể để đánh giá hiệu quả thực nghiệm các giải pháp. Các tiêu chí được lựa chọn theo hướng phản ánh ba nhóm nội dung cơ bản: giáo dục thể chất, phát triển phong trào TDTT ngoại khóa và phát triển thể chất. Trong phạm vi nghiên cứu này, luận án không tính chỉ số hiệu quả tổng hợp bằng mô hình trọng số, mà đánh giá hiệu quả thông qua sự biến đổi của từng tiêu chí thành phần trước và sau thực nghiệm, cũng như sự khác biệt giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Cách tiếp cận này phù hợp với mục tiêu nghiên cứu, điều kiện tổ chức thực nghiệm và hệ thống dữ liệu đã thu thập.

Để định đánh giá hiệu quả của các giải pháp tác động, nghiên cứu đã tiến hành lựa chọn các tiêu chí đánh giá thông tổng hợp tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn. Hệ thống các tiêu chí được cấu trúc thành 03 nhóm cơ bản:

Nhóm 1: Chỉ số mục tiêu giáo dục (Nhận thức và thái độ): Tập trung đánh giá sự thay đổi trong nhận thức về vị vai trò của tập luyện TDTT ngoại khóa và tính tự giác, ý thức trách nhiệm của sinh viên trong quá trình tập luyện ngoại khóa.

Nhóm 2: Chỉ số phát triển phong trào (Quy mô và chiều sâu): Đo lường thông qua các thông số thực chứng như: Tỷ lệ sinh viên tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên; số lượng môn thể thao ngoại khóa; Tần suất tổ chức giải đấu; Quy mô sinh viên tham gia thi đấu/giao lưu và số lượng các CLB được vận hành chính thức.

Nhóm 3: Đánh giá trình độ thể lực (Tiêu chuẩn hóa): Sử dụng hệ thống 05 nội dung kiểm tra theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, bao gồm:

Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m XPC (s); Chạy con thoi 4x100m (s) và Chạy tùy sức 5 phút (m).

Để đảm bảo tính khách quan và khoa học, nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn

54 CBQL, và giảng viên GDTC thuộc 06 trường đại học trực thuộc ĐHTN. Công cụ khảo sát sử dụng thang đo Likert 5 mức độ (từ 1 - Rất không cần thiết đến 5 - Rất cần thiết). Tương ứng với 1,2,3,4,5 điểm.

Trên cơ sở định hướng đánh giá nêu trên, luận án tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 54 CBQL và giảng viên GDTC để lựa chọn các tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN. Các tiêu chí được xem xét trên cơ sở bảo đảm tính khoa học, tính thực tiễn, khả năng đo lường và sự phù hợp với mục tiêu thực nghiệm. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại Bảng 3.29.

Bảng 3.29. Kết quả phỏng vấn cán bộ quản lý, giảng viên giáo dục thể chất về lựa chọn các tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên (n = 54)

STT	Tiêu chí	Kết quả phỏng vấn					Tổng điểm	Điểm TB
		5	4	3	2	1		
Đánh giá mục tiêu giáo dưỡnɡ thể chất								
1	Nhận thức của sinh viên về vai trò của tập luyện TDTT ngoại khóa	47	7	0	0	0	263	4.87
2	Ý thức của sinh viên khi tập luyện TDTT ngoại khóa	13	7	14	9	11	164	3.04
Đánh giá việc phát triển phong trào TDTT ngoại khóa								
1	Tỉ lệ sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên	43	10	1	0	0	258	4.78
2	Số lượng các môn thể thao được tổ chức ngoại khóa	10	12	7	13	12	157	2.91
3	Số lượng các giải thi đấu thể thao được tổ chức	40	10	3	1	0	251	4.65
4	Số lượng sinh viên tham gia các giải thi đấu	41	9	3	1	0	252	4.67
5	Số lượng các buổi thi đấu giao lưu thể thao	17	8	12	7	9	176	3.26
6	Số lượng CLB thể thao sinh viên được thành lập	43	10	1	0	0	258	4.78
Đánh giá xếp loại thể lực sinh viên								
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	50	3	1	0	0	265	4.91
2	Bật xa tại chỗ (cm)	46	6	2	0	0	260	4.81
3	Chạy 30m XPC (s)	47	6	1	0	0	262	4.85
4	Chạy con thoi 4x100m (s)	48	6	0	0	0	264	4.89
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	49	5	0	0	0	265	4.91

Kết quả bảng 3.29 cho thấy các tiêu chí được lựa chọn đều đạt mức đánh giá cao, phản ánh sự thống nhất của cán bộ quản lý và giảng viên GDTC về hệ thống tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN. Các tiêu chí được lựa chọn tập trung vào ba nhóm nội dung cơ bản: giáo dục thể chất, phát triển phong trào TDTT ngoại khóa và phát triển thể chất.

Nhóm tiêu chí giáo dục thể chất được thể hiện thông qua nhận thức của sinh viên về vai trò của hoạt động TDTT ngoại khóa. Đây là tiêu chí có ý nghĩa nền tảng, bởi nhận thức đúng là cơ sở để hình thành nhu cầu, động cơ, thái độ và hành vi tham gia tập luyện. Nhóm tiêu chí phát triển phong trào được thể hiện qua tỷ lệ sinh viên tập luyện thường xuyên, số lượng giải thi đấu thể thao, số lượng sinh viên tham gia giải và số lượng câu lạc bộ thể thao sinh viên. Các tiêu chí này phản ánh mức độ thu hút, tính thường xuyên và khả năng tổ chức phong trào TDTT ngoại khóa trong thực tiễn.

Nhóm tiêu chí phát triển thể chất được thể hiện qua các test đánh giá thể lực, gồm: nằm ngửa gập bụng 30 giây, bật xa tại chỗ, chạy 30m xuất phát cao, chạy con thoi $4 \times 10m$ và chạy tùy sức 5 phút. Đây là các tiêu chí có cơ sở khoa học, phù hợp với quy định đánh giá thể lực học sinh, sinh viên hiện hành và có khả năng phản ánh sự biến đổi về các tố chất thể lực cơ bản sau quá trình tập luyện.

Như vậy, hệ thống tiêu chí được lựa chọn ở Bảng 3.29 bảo đảm sự phù hợp với khung đánh giá hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa đã xác lập, đồng thời có khả năng phản ánh kết quả thực nghiệm trên cả ba phương diện: nhận thức, phong trào và thể lực. Đây là cơ sở để luận án đánh giá sự chuyển biến trước và sau thực nghiệm, cũng như so sánh hiệu quả giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trong quá trình ứng dụng các giải pháp.

3.3.2. Tổ chức thực nghiệm

3.3.2.1. Mục đích thực nghiệm

Để khẳng định giá trị lý luận và thực tiễn, đồng thời kiểm chứng tính khả thi của các giải pháp đã đề xuất, nghiên cứu tiến hành quá trình thực nghiệm sư phạm. Việc đánh giá được thực hiện dựa trên các mặt cụ thể như sau:

Đánh giá mục tiêu giáo dục (01 tiêu chí): Thực hiện đánh giá đồng bộ trên quy mô rộng nhằm đo lường sự chuyển biến trong nhận thức và thái độ của sinh viên. Chỉ số này phản ánh hiệu quả của giải pháp truyền thông và tác động tâm lý trong

việc hình thành động cơ tập luyện tự giác. Tiêu chí này đánh giá đồng bộ trên đối tượng nghiên cứu. (Trên toàn bộ đối tượng nghiên cứu ban đầu, theo số lượng sinh viên được khảo sát của 2 trường ĐHSP và ĐHKH với mỗi trường 300 sinh, gồm có 150 nam, 150 nữ). Sử dụng phương pháp tự đối chiếu, để so sánh, đánh giá trước và sau thực nghiệm trên đối tượng nghiên cứu.

Đánh giá sự phát triển phong trào TDTT ngoại khóa (04 tiêu chí): Tiến hành đánh giá đồng bộ các thông số về quy mô và mật độ tham gia của sinh viên. Hệ thống 04 tiêu chí này giúp định lượng mức độ lan tỏa của giải pháp trong các trường, bao gồm tỷ lệ tham gia, số lượng giải đấu, số lượng môn thể thao ngoại khóa và số lượng CLB thể thao sinh viên. Tiêu chí này cũng đánh giá đồng bộ trên đối tượng nghiên cứu. (Trên toàn bộ đối tượng nghiên cứu ban đầu, theo số lượng sinh viên được khảo sát của 2 trường ĐHSP và ĐHKH với mỗi trường 300 sinh, gồm 150 nam, 150 nữ). Tiêu chí này cũng sử dụng phương pháp tự đối chiếu, để so sánh, đánh giá trước và sau thực nghiệm trên đối tượng nghiên cứu.

Đánh giá trình độ thể lực (05 tiêu chí): Nghiên cứu tập trung phân tích sâu trên các đối tượng thực nghiệm thông qua 05 nội dung kiểm tra đánh giá, xếp loại thể lực của sinh viên theo quyết định 53/2008/BGD&ĐT. Việc so sánh các chỉ số thể lực trước và sau thực nghiệm sẽ là bằng chứng khoa học quan trọng nhất để khẳng định giá trị thực tiễn của các giải pháp trong việc nâng cao tố chất thể lực cho sinh viên ĐHTN.

3.3.2.2. Địa điểm thực nghiệm

Trường Đại học Sư phạm - Đại học Thái Nguyên

Trường Đại học Khoa học - Đại học Thái Nguyên

3.3.2.3. Đối tượng thực nghiệm

Đối tượng thực nghiệm được tiến hành trên nhóm đối tượng nữ sinh viên Trường ĐHSP và ĐHKH gồm 136 sinh viên có tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa, hiện đang học tập trong năm học 2022-2023. Cụ thể:

Trường ĐHSP: 72 nữ sinh viên

Nhóm thực nghiệm: 36 sinh viên

Nhóm đối chứng gồm: 36 sinh viên

Trường ĐHKH: 64 nữ sinh viên

Nhóm thực nghiệm gồm: 32 sinh viên

Nhóm đối chứng gồm: 32 sinh viên.

Việc lựa chọn nữ sinh viên năm thứ hai làm đối tượng thực nghiệm xuất phát từ yêu cầu bảo đảm tính tương đối đồng nhất của mẫu nghiên cứu. Trong hoạt động TDDT ngoại khóa, kết quả tập luyện và sự phát triển thể lực chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố như giới tính, độ tuổi, đặc điểm sinh học, nền tảng thể lực, quỹ thời gian học tập và mức độ tham gia vận động trước đó. Nếu đối tượng thực nghiệm bao gồm cả nam và nữ hoặc sinh viên ở nhiều năm học khác nhau, sự khác biệt về đặc điểm sinh lý, trình độ thể lực và áp lực học tập có thể tạo ra các biến nhiễu, làm giảm độ tin cậy khi đánh giá hiệu quả tác động của các giải pháp. Vì vậy, luận án lựa chọn nhóm nữ sinh viên cùng năm học nhằm kiểm soát tốt hơn các yếu tố ảnh hưởng, qua đó giúp kết quả so sánh trước và sau thực nghiệm có cơ sở khách quan hơn.

Sinh viên năm thứ hai được lựa chọn vì đây là giai đoạn người học đã có thời gian thích nghi nhất định với môi trường đại học, lịch học, phương thức đào tạo và các hoạt động phong trào trong Nhà trường. So với sinh viên năm thứ nhất, sinh viên năm thứ hai có sự ổn định hơn về tâm lý học tập và sinh hoạt; đồng thời chưa chịu nhiều áp lực thực tập nghề nghiệp, khóa luận hoặc chuẩn bị tốt nghiệp như sinh viên các năm cuối. Điều này tạo điều kiện thuận lợi cho việc tổ chức, theo dõi và duy trì hoạt động thực nghiệm trong thời gian một năm học.

Luận án lựa chọn Trường ĐHSP và Trường ĐHKH làm địa điểm thực nghiệm vì đây là hai đơn vị thành viên thuộc ĐHTN có điều kiện tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa tương đối phù hợp với yêu cầu nghiên cứu. Hai trường có sinh viên năm thứ hai tham gia học tập ổn định, có điều kiện triển khai các nội dung tập luyện được lựa chọn, đồng thời có sự khác biệt nhất định về môi trường đào tạo và đặc điểm ngành học. Việc thực nghiệm tại hai đơn vị này giúp luận án vừa kiểm chứng hiệu quả của các giải pháp trong điều kiện tổ chức cụ thể, vừa có thêm cơ sở xem xét khả năng vận dụng giải pháp ở các trường thành viên có điều kiện tương đồng trong ĐHTN.

Đối tượng thực nghiệm là những nữ sinh viên có tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa nhằm bảo đảm quá trình tác động của các giải pháp được triển khai trong môi trường tập luyện thực tế. Đây là nhóm sinh viên có khả năng tham gia đầy đủ các

nội dung thực nghiệm, có điều kiện theo dõi sự thay đổi về nhận thức, mức độ tham gia phong trào và trình độ thể lực. Đồng thời, việc lựa chọn những sinh viên có tham gia tập luyện giúp hạn chế tình trạng bỏ mẫu, gián đoạn quá trình theo dõi và bảo đảm tính liên tục của thực nghiệm.

Để bảo đảm tính khách quan, trước khi tiến hành thực nghiệm, luận án đã phân chia sinh viên thành nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng tại từng trường. Các sinh viên thuộc hai nhóm có sự tương đồng về giới tính, độ tuổi, năm học, điều kiện học tập và đều tham gia chương trình GDTC chính khóa theo khung đào tạo của Nhà trường. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm cho thấy trình độ thể lực ban đầu của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Đây là điều kiện cần thiết để đánh giá chính xác hơn tác động của hệ thống giải pháp sau quá trình thực nghiệm.

Sự khác biệt giữa hai nhóm nằm ở phương thức tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa trong thời gian thực nghiệm.

Nhóm đối chứng: Tiếp tục tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa theo hình thức tự phát hoặc theo mô hình hiện hành của Nhà trường.

Nhóm thực nghiệm: Được áp dụng đồng bộ hệ thống 05 giải pháp mà luận án đã lựa chọn và xây dựng, bao gồm: Tăng cường tuyên truyền về vai trò của hoạt động TDTT ngoại khóa; tăng cường điều kiện cơ sở vật chất và kinh phí; phát huy vai trò của giảng viên hướng dẫn; đổi mới nội dung, hình thức tổ chức tập luyện; và phát triển câu lạc bộ thể thao sinh viên.

Như vậy, việc lựa chọn 136 nữ sinh viên năm thứ hai của Trường ĐHSP và Trường ĐHKH làm đối tượng thực nghiệm là phù hợp với mục tiêu, điều kiện và yêu cầu kiểm chứng của luận án. Cách lựa chọn này giúp kiểm soát tốt hơn các yếu tố ảnh hưởng đến kết quả thực nghiệm, đồng thời bảo đảm tính khả thi trong quá trình tổ chức tập luyện, theo dõi và đánh giá hiệu quả của các giải pháp nâng cao hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN.

3.3.2.4. Kế hoạch thực nghiệm

Quá trình thực nghiệm được triển khai theo mô hình thực nghiệm so sánh song song trên đối tượng sinh viên Trường ĐHSP và Trường ĐHKH thuộc ĐHTN. Cách thức tiến hành như sau:

Nội dung tập luyện: Tập trung vào 03 môn thể thao đã được lựa chọn dựa trên nhu cầu và tính khả thi về cơ sở vật chất: Võ thuật, Bóng chuyền và Đá cầu.

Hình thức tổ chức và quản lý: Hoạt động tập luyện được tổ chức dưới sự hướng dẫn, quản lý và giám sát trực tiếp từ đội ngũ chuyên môn bao gồm: Giảng viên Khoa TDTT Trường ĐHSP và giảng viên bộ môn GDTC Trường ĐHKH. Kết hợp với các cộng tác viên nòng cốt là đội ngũ sinh viên ưu tú có năng lực chuyên môn tốt trong các môn Võ thuật, Bóng chuyền và Đá cầu để hỗ trợ kỹ thuật và duy trì kỷ luật tập luyện.

Khung thời gian và lộ trình thực hiện:

Tần suất: 03 buổi/tuần (Thứ 2 - 4 - 6).

Thời lượng: 60 phút/buổi. Thời điểm tập luyện được điều chỉnh linh hoạt theo mùa (Mùa đông: 17h00 – 18h00; Mùa hè: 17h30 – 18h30) nhằm đảm bảo điều kiện hồi phục thể lực tốt nhất cho sinh viên.

Tổng thời gian thực nghiệm: 10 tháng (tương đương 01 năm học), đảm bảo thời gian cần thiết để ghi nhận sự biến đổi về tổ chức thể lực và hành vi nhận thức.

Đảm bảo nguồn lực về cơ sở vật chất: Nhóm thực nghiệm được ưu tiên cung cấp đầy đủ và đồng bộ về hệ thống sân bãi, dụng cụ chuyên dụng, tạo môi trường rèn luyện tối ưu theo đúng nội dung giải pháp đã đề xuất.

Phương pháp thực nghiệm song song này cho phép nghiên cứu đối chiếu khách quan các chỉ số đầu ra giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, từ đó xác lập căn cứ khoa học để khẳng định tính hiệu quả của các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN.

3.3.2.5. Tiến trình tổ chức thực nghiệm sư phạm

Quá trình thực nghiệm được triển khai theo 03 giai đoạn chặt chẽ, đảm bảo tính kế thừa, khoa học. Cụ thể như sau:

Giai đoạn 1: Chuẩn bị trước thực nghiệm

Đây là giai đoạn thiết lập cơ sở pháp lý và kỹ thuật cho nghiên cứu:

Công tác tổ chức và hành chính: Thiết lập mối liên hệ, trình duyệt kế hoạch và xin phê duyệt chủ trương triển khai thực nghiệm từ Ban Giám hiệu trường ĐHSP phạm và ĐHKH.

Chuẩn hóa đội ngũ can thiệp: Thực hiện chuyển giao quy trình thực hiện các

giải pháp và tổ chức tập huấn chuyên môn cho đội ngũ cộng tác viên (giảng viên GDTC), sinh viên nhằm thống nhất phương pháp hướng dẫn.

Xác lập mẫu nghiên cứu: Tiến hành lựa chọn đối tượng, lập danh mục và phân loại mẫu theo các tiêu chí đã định sẵn.

Đo lường giá trị nhận thức: Kiểm tra các chỉ số về nhận thức và thể lực của đối tượng trước khi can thiệp để xác lập dữ liệu gốc, phục vụ cho việc đối chiếu sau này.

Giai đoạn 2: Triển khai can thiệp thực nghiệm

Giai đoạn này tập trung vào việc ứng dụng các giải pháp và giám sát quy trình:

Thiết lập nhóm: Phân chia nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, phổ biến quy chế và các yêu cầu kỹ thuật bắt buộc đối với cả hai nhóm tại hai trường thành viên.

Giám sát và điều chỉnh: Duy trì cơ chế phối hợp thường xuyên với cộng tác viên để kiểm soát tiến độ, nhận diện các rào cản thực tế nhằm có phương án điều chỉnh kịp thời, đảm bảo thực hiện đúng giao thức nghiên cứu.

Thu thập dữ liệu tiến trình: Ghi chép và tổng hợp định kỳ các thông số thực tế phát sinh trong suốt quá trình triển khai thực nghiệm.

Giai đoạn 3: Tổng hợp và đánh giá sau thực nghiệm

Giai đoạn hoàn thiện và đưa ra các kết luận khoa học:

Xử lý số liệu: Ứng dụng các tham số trong toán học thống kê, phần mềm spss 20.0 để xử lý hệ thống số liệu thu thập được từ quá trình thực nghiệm

Phân tích và bàn luận: So sánh sự biến thiên của các chỉ số giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng để khẳng định tính hiệu quả, giá trị lý luận và khả năng ứng dụng thực tiễn của các giải pháp đã đề xuất.

3.3.3. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

3.3.2.1. Đánh giá hiệu quả thực hiện các giải pháp

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng các giải pháp, luận án không xem xét từng giải pháp như những tác động tách rời, mà đánh giá trên cơ sở mối liên hệ giữa hệ thống giải pháp đã lựa chọn với hệ thống tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa. Mỗi giải pháp có phạm vi tác động khác nhau, song các giải pháp có quan hệ hỗ trợ lẫn nhau trong quá trình tổ chức thực nghiệm. Vì vậy, việc đánh giá hiệu quả

được thực hiện thông qua sự biến đổi của các tiêu chí thuộc ba nhóm: giáo dưỡn thể chất, phát triển phong trào TDTT ngoại khóa và phát triển thể chất. Mối liên hệ giữa các giải pháp và tiêu chí đánh giá được khái quát như sau:

Bảng 3.30. Mối liên hệ giữa các giải pháp ứng dụng và tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa

Giải pháp ứng dụng	Nhóm tiêu chí đánh giá liên quan	Minh chứng đánh giá
Tăng cường công tác tuyên truyền về ý nghĩa, vai trò của hoạt động TDTT ngoại khóa	Giáo dưỡn thể chất; phát triển phong trào	Sự chuyển biến nhận thức của sinh viên; tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện thường xuyên
Tăng cường cơ sở vật chất và kinh phí phục vụ hoạt động TDTT ngoại khóa	Phát triển phong trào; phát triển thể chất	Tỷ lệ sinh viên tập luyện thường xuyên; số giải thi đấu; số sinh viên tham gia giải; số CLB thể thao; kết quả kiểm tra thể lực
Tăng cường đội ngũ giảng viên hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa	Phát triển phong trào; phát triển thể chất	Hình thức tập luyện có hướng dẫn; duy trì hoạt động CLB; sự biến đổi các test thể lực
Đổi mới nội dung và hình thức tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa	Phát triển phong trào; phát triển thể chất	Tỷ lệ sinh viên tập luyện thường xuyên; mức độ tham gia CLB, thi đấu; kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm
Thành lập các Câu lạc bộ thể thao sinh viên tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên tham gia tập luyện, thi đấu và giao lưu	Phát triển phong trào; phát triển thể chất	Số lượng CLB thể thao; số sinh viên tham gia CLB; số sinh viên tham gia giải thi đấu; kết quả thể lực của sinh viên

Từ mối liên hệ bảng 3.30 trên, hiệu quả thực nghiệm được đánh giá không chỉ ở sự thay đổi của một tiêu chí đơn lẻ, mà ở sự chuyển biến đồng thời trên nhiều phương diện. Nhóm tiêu chí giáo dưỡn thể chất phản ánh tác động của giải pháp tuyên truyền và quá trình tổ chức hoạt động đến nhận thức của sinh viên. Nhóm tiêu

chí phát triển phong trào phản ánh mức độ chuyển hóa nhận thức, nhu cầu thành hành vi tham gia tập luyện, thi đấu và sinh hoạt CLB. Nhóm tiêu chí phát triển thể chất phản ánh kết quả cuối cùng của quá trình tập luyện có tổ chức thông qua các test thể lực. Trên cơ sở đó, luận án tiến hành đánh giá hiệu quả thực nghiệm theo các nội dung cụ thể sau:

Đánh giá hiệu quả giải pháp 1: Tăng cường công tác tuyên truyền về ý nghĩa, vai trò của hoạt động TDTT ngoại khóa

Trong giai đoạn thực nghiệm, nghiên cứu đã chủ động xây dựng hệ thống truyền thông đa phương thức, tập trung vào việc chuyển đổi nhận thức và tạo động lực cho sinh viên thông qua các hoạt động, kết quả cụ thể sau:

Thiết lập mạng lưới truyền thông: Duy trì tần suất tuyên truyền định kỳ 02 lần/tháng với nội dung chuyên sâu về lợi ích của tập luyện TDTT ngoại khóa. Đề xuất phối hợp với Nhà trường tạo điều kiện sử dụng, tận dụng tối đa các phương thức như: Cổng thông tin điện tử (Website) Nhà trường; Hệ thống Fanpage Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên; và các hội nhóm cộng đồng sinh viên trên nền tảng Facebook của hai trường ĐHSP và ĐHKH.

Lồng ghép nội dung giáo dục tư tưởng: Tích hợp nội dung tuyên truyền vào các tuần sinh hoạt chính trị đầu năm học. Triển khai "Truyền thông tại chỗ" thông qua việc lồng ghép các thông điệp ngắn gọn, súc tích ngay trong các giờ học GDTC chính khóa và các hoạt động ngoại khóa.

Tổ chức các sự kiện bồi dưỡng kiến thức: Triển khai 02 cuộc thi tìm hiểu kiến thức về TDTT (định kỳ mỗi học kỳ 01 lần ở mỗi trường), tạo sân chơi trí tuệ giúp sinh viên củng cố hiểu biết về TDTT và luật thi đấu.

Xây dựng hệ thống hình ảnh trực quan sinh động: Khai thác và lan tỏa các khoảnh khắc ấn tượng trong quá trình tập luyện và thi đấu của sinh viên. Hình ảnh được biên tập chuyên nghiệp, trình chiếu tại bảng tin điện tử và các nền tảng mạng xã hội nhằm tạo hiệu ứng lan tỏa và xây dựng niềm tự hào trong sinh viên ở cả 2 trường ĐHSP và ĐHKH

Số hóa học liệu và tài liệu hướng dẫn: Phổ biến rộng rãi hệ thống tài liệu hướng dẫn và video kỹ thuật (Võ thuật, Bóng chuyền, Đá cầu) trên các kênh trực tuyến, giúp sinh viên có nguồn học liệu tin cậy để tự trau dồi và tập luyện mọi lúc, mọi nơi.

Đánh giá hiệu quả giải pháp 2: Tăng cường cơ sở vật chất và kinh phí cho

hoạt động TDDT ngoại khóa

Trong giai đoạn thực nghiệm, nghiên cứu đã tập trung vào việc cải thiện hiệu suất sử dụng thiết bị và nâng cao trách nhiệm quản lý tài sản chung, cụ thể thông qua các kết quả sau:

Tối ưu hóa hiệu suất sử dụng cơ sở vật chất, trang thiết bị: Thực hiện rà soát và khai thác triệt để công năng của hệ thống sân bãi, nhà thi đấu hiện có. Các trang thiết bị được sắp xếp và luân chuyển khoa học, đáp ứng đồng thời nhu cầu học tập chính khóa và nhu cầu rèn luyện ngoại khóa của sinh viên mà không gây ra sự chông chéo.

Nâng cao ý thức quản trị tài sản trong sinh viên: Thông qua sự giám sát của giảng viên chuyên trách và đội ngũ hướng dẫn viên, sinh viên đã hình thành thói quen sử dụng thiết bị an toàn, đúng quy trình kỹ thuật. Kết quả cho thấy sự chuyển biến tích cực về ý thức bảo quản tài sản chung, giảm thiểu tỷ lệ hư hỏng dụng cụ do sử dụng sai mục đích.

Thực hiện công tác bảo trì, bảo dưỡng định kỳ: Đã triển khai tổng cộng 22 buổi lao động chuyên đề tập trung vào việc kiểm kê, phân loại tình trạng kỹ thuật của trang thiết bị (mỗi trường 11 buổi). Toàn bộ hệ kho đồ dùng, cụ tập luyện và kho bảo quản được vệ sinh, sắp xếp lại gọn gàng, đảm bảo các điều kiện vệ sinh môi trường tập luyện tốt nhất cho sinh viên.

Trong quá trình thực hiện luận án đã tham mưu cho các trường về bổ sung cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDDT ngoại khóa trên cơ sở điều kiện cụ thể của các trường. Cụ thể: Trường Đại học Sư phạm, đã xây dựng mới 01 nhà đa năng với 02 sân Cầu lông trải thảm, sửa chữa lại bể bơi, sân vận động, chuyển đổi mục đích sử dụng 01 sân tennis sang 04 sân pickleball. Trường Đại học Nông lâm, xây dựng thêm khu thể thao bao gồm 01 sân bóng đá 07 người (sân cỏ nhân tạo), 04 sân pickleball có mái che. Trường Đại học Kỹ thuật Công nghiệp xây dựng thêm 08 sân pickleball, 01 sân bóng rổ, cải tạo lại nhà đa năng. Trường Đại học Khoa học xây dựng 01 sân bóng rổ ngoài trời, 03 sân cầu lông ngoài trời.

Đánh giá hiệu quả giải pháp 3: Tăng cường đội ngũ giảng viên làm công tác bồi dưỡng, hướng dẫn tập luyện TDDT ngoại khóa cho sinh viên

Trong giai đoạn thực nghiệm, nghiên cứu đã tập trung vào việc xây dựng đội ngũ giảng viên chuyên trách có trình độ chuyên môn cao, sinh viên có năng khiếu trong các môn thể thao và kỹ năng sư phạm tốt, cụ thể thông qua các kết quả sau:

Khuyến khích đội ngũ giảng viên tham gia công tác hướng dẫn hoạt động

TDDT ngoại khóa:

Đề tài đã huy động và bổ sung thêm 10 giảng viên giàu kinh nghiệm (06 giảng viên từ Trường ĐHSP và 04 giảng viên từ Trường ĐHKH) trực tiếp tham gia vào công tác bồi dưỡng, hướng dẫn tập luyện TDDT ngoại khóa. Đội ngũ này đóng vai trò nòng cốt trong việc xây dựng kế hoạch, cố vấn chuyên môn và giám sát an toàn cho sinh viên tập luyện.

Xây dựng mạng lưới cộng tác viên sinh viên nòng cốt:

Nghiên cứu đã tuyển chọn được 16 sinh viên ưu tú (mỗi trường 08 sinh viên) có năng khiếu đặc thù và kỹ năng thể thao xuất sắc để làm trợ giảng. Lực lượng này không chỉ hỗ trợ giảng viên trong việc thị phạm kỹ thuật mà còn là những người trực tiếp duy trì phong trào, giúp kết nối và hỗ trợ sinh viên tập luyện một cách gần gũi và hiệu quả.

Chuẩn hóa và nâng cao năng lực nghiệp vụ:

Đề tài đã tổ chức thành công chương trình tập huấn, bồi dưỡng chuyên môn cho 28 người (bao gồm 12 giảng viên và 16 sinh viên nòng cốt). Nội dung tập huấn tập trung vào: Phương pháp huấn luyện thể thao ngoại khóa, kỹ năng tổ chức hoạt động phong trào tập luyện thể thao, công tác trọng tài và kỹ năng sơ cứu chấn thương trong tập luyện TDDT.

Đánh giá hiệu quả giải pháp 4: Đổi mới nội dung và hình thức tổ chức tập luyện TDDT ngoại khóa

Trong giai đoạn thực nghiệm, nghiên cứu đã thực hiện cải cách toàn diện phương thức tiếp cận và nội dung chương trình, chuyển đổi từ mô hình tập luyện tự phát sang mô hình có quản lý và định hướng chuyên sâu. Cụ thể:

Đa dạng hóa các hình thức tổ chức và vận hành:

Đề tài đã xây dựng hệ thống các loại hình hoạt động linh hoạt, phù hợp với nhu cầu và điều kiện kinh tế của từng nhóm đối tượng sinh viên. Các mô hình bao gồm:

Hệ thống CLB: Vận hành song song mô hình CLB có thu phí (phục vụ nhu cầu tập luyện cao cấp, chuyên sâu) và CLB không thu phí (phát triển phong trào đại chúng).

Mô hình đội tuyển thể thao nòng cốt: Tập hợp những sinh viên có năng khiếu để bồi dưỡng thi đấu đỉnh cao.

Hình thức tập luyện theo nhóm/lớp: Tạo sự gắn kết tập thể và thuận tiện trong việc quản lý

Hoạt động giao lưu thi đấu: Tổ chức định kỳ các buổi thi đấu giao hữu nội bộ

và liên trường, tạo môi trường cọ xát thực tế, nâng cao bản lĩnh thi đấu cho sinh viên.

Phong phú nội dung tập luyện:

Nội dung ngoại khóa không còn đơn thuần là các buổi tập luyện tự do mà được cấu trúc hóa theo các phân môn khoa học:

Kỹ - Chiến thuật: Chú trọng hướng dẫn bài bản từ động tác cơ bản đến tư duy chiến thuật trong thi đấu.

Phát triển thể lực: Tích hợp các bài tập bổ trợ chuyên môn nhằm nâng cao tố chất sức bền, sức mạnh và sự linh hoạt.

Ứng dụng trò chơi vận động: Sử dụng các phương pháp trò chơi để giảm áp lực, tạo không khí hứng khởi và thu hút sinh viên tham gia tự nguyện.

Đánh giá hiệu quả giải pháp 5: Thành lập các Câu lạc bộ thể thao sinh viên tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên tham gia tập luyện, thi đấu và giao lưu

Nghiên cứu đã tiến hành tổng hợp các hoạt động TDTT thông qua mô hình CLB tự quản, đồng thời thiết kế các sân chơi thi đấu thể thao nhằm thúc đẩy phong trào. Kết quả cụ thể như sau:

Mở rộng hệ thống các CLB thể thao:

Đề tài đã trực tiếp hỗ trợ và thành lập mới 05 CLB thể thao, đáp ứng nhu cầu đa dạng môn thể thao của sinh viên trong đó: Trường ĐHSP: Thành lập thêm 03 CLB bao gồm: CLB Đá cầu, CLB Bóng rổ và CLB Khiêu vũ thể thao. Trường ĐHKH: Thành lập thêm 02 CLB bao gồm: CLB Bóng bàn và CLB Khiêu vũ thể thao. Sự xuất hiện của các CLB này đã tạo ra môi trường sinh hoạt chuyên môn ổn định, giúp sinh viên có không gian giao lưu và phát triển năng khiếu theo sở thích cá nhân.

Tăng cường hệ thống giải đấu và giao lưu thi đấu:

Tổ chức thành công 04 giải thi đấu nội bộ chính thức (mỗi trường 02 giải) với các bộ môn trọng điểm như: Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông và Đá cầu. Các giải đấu đã thu hút đông đảo vận động viên tham gia, tạo không khí thi đua sôi nổi và lành mạnh trong môi trường sư phạm. Ngoài ra nghiên cứu hỗ trợ tổ chức thành công giải liên trường giao lưu Bóng đá nữ giữa Trường ĐHSP và Trường ĐHKH. Đây là hoạt động mang ý nghĩa chiến lược trong việc thắt chặt mối quan hệ đoàn kết, học hỏi giữa các đơn vị thành viên thuộc ĐHTN, đồng thời khẳng định sức lan tỏa của phong trào TDTT ngoại khóa.

3.3.3.2. Đánh giá hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa sau 1 năm học thực nghiệm ứng dụng các giải pháp

(1) Đánh giá mục tiêu giáo dục thể chất (01 tiêu chí)

Nghiên cứu sử dụng phương pháp tự đối chiếu để đánh giá đồng bộ trên 600

đối tượng nghiên cứu ban đầu (trường ĐHSP 300 sinh viên, trường ĐHKH 300 sinh viên). Việc đánh giá mục tiêu giáo dục thể chất cho sinh viên được tiến hành thông qua phỏng vấn nhận thức của sinh viên về vai trò của tập luyện TDTT ngoại khóa. Kết quả thống kê được trình bày ở bảng 3.31.

Bảng 3.31. Kết quả phỏng vấn nhận thức của sinh viên về vai trò của tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Khoa học trước thực nghiệm (n = 600)

Nhận thức	ĐHSP (n = 300)		ĐHKH (n = 300)		So sánh	
	m _i	%	m _i	%	χ^2	P
Nhận thức tích cực						
Nâng cao sức khỏe	39	13.00	38	12.67	1.309	>0.05
Vui chơi, giải trí	36	12.00	36	12.00	1.968	>0.05
Nâng cao kết quả học tập, thi đấu	42	14.00	41	13.67	1.547	>0.05
Rèn luyện ý chí	22	7.33	23	7.67	0.715	>0.05
Cơ thể cân đối, hài hòa	31	10.33	29	9.67	1.322	>0.05
Tránh xa tệ nạn xã hội	30	10.00	31	10.33	0.994	>0.05
Nhận thức tiêu cực						
Không có thời gian	23	7.67	24	8.00	1.244	>0.05
Nguy hiểm	21	7.00	23	7.67	1.542	>0.05
Tốn kém	19	6.33	17	5.67	1.652	>0.05
không cần thiết	18	6.00	18	6.00	0.763	>0.05
Ảnh hưởng việc học tập	19	6.33	20	6.67	0.855	>0.05

Kết quả tại Bảng 3.31 cho thấy nhận thức của sinh viên ĐHSP và ĐHKH về vai trò của tập luyện TDTT ngoại khóa ở thời điểm trước thực nghiệm tương đối đồng đều và không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Điều này được thể hiện thông qua kết quả so sánh giữa hai nhóm ở tất cả các nội dung khảo sát đều có $\chi^2_{\text{tính}} < \chi^2_{\text{bảng}}$ tại ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Như vậy, xét trên phương diện nhận thức về vai trò của

hoạt động TDDT ngoại khóa, sinh viên của hai trường có điểm xuất phát tương đương trước khi tiến hành thực nghiệm các giải pháp.

Ở nhóm nhận thức tích cực, các nội dung được sinh viên lựa chọn với tỷ lệ tương đối đồng đều giữa hai trường. Nội dung “nâng cao kết quả học tập, thi đấu” có tỷ lệ lựa chọn cao nhất, đạt 14.00% ở sinh viên ĐHSP và 13.67% ở sinh viên ĐHKH. Tiếp đến là các nhận thức như “nâng cao sức khỏe” (13.00% và 12.67%), “vui chơi, giải trí” (12.00% ở cả hai trường), “cơ thể cân đối, hài hòa” (10.33% và 9.67%), “tránh xa tệ nạn xã hội” (10.00% và 10.33%) và “rèn luyện ý chí” (7.33% và 7.67%). Sự tương đồng này phản ánh sinh viên của cả hai trường đều đã có những hiểu biết nhất định về ý nghĩa tích cực của hoạt động TDDT ngoại khóa đối với sức khỏe thể chất, tinh thần và đời sống học tập.

Tuy nhiên, bên cạnh các nhận thức tích cực, nhóm nhận thức chưa tích cực vẫn chiếm tỷ lệ nhất định ở cả hai trường. Các nguyên nhân như “không có thời gian”, “nguy hiểm”, “tốn kém”, “không cần thiết” hay “ảnh hưởng việc học tập” đều xuất hiện với tỷ lệ dao động từ khoảng 5.67% đến 8.00%. Trong đó, lý do “không có thời gian” được lựa chọn nhiều nhất với tỷ lệ 7.67% ở sinh viên ĐHSP và 8.00% ở sinh viên ĐHKH. Điều này cho thấy mặc dù sinh viên đã nhận thức được vai trò của TDDT ngoại khóa, song áp lực học tập, sinh hoạt cá nhân và những rào cản về điều kiện thực tế vẫn ảnh hưởng nhất định đến thái độ và hành vi tham gia tập luyện.

Đáng chú ý, kết quả kiểm định thống kê cho thấy ở tất cả các nội dung khảo sát đều không xuất hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm sinh viên ($P > 0.05$). Đây là cơ sở quan trọng khẳng định tính tương đồng giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước khi áp dụng các giải pháp can thiệp. Nói cách khác, hai nhóm sinh viên được lựa chọn có đặc điểm nhận thức về vai trò của tập luyện TDDT ngoại khóa tương đối ngang bằng, đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy trong thiết kế thực nghiệm của đề tài.

Như vậy, có thể khẳng định rằng việc lựa chọn đối tượng thực nghiệm tại Trường ĐHSP và Trường ĐHKH là phù hợp, đảm bảo nguyên tắc tương đồng về điều kiện ban đầu. Sự tương đương về nhận thức trước thực nghiệm giúp hạn chế ảnh hưởng của các yếu tố sai lệch trong quá trình đánh giá hiệu quả các giải pháp nâng cao hoạt động TDDT ngoại khóa, đồng thời tạo cơ sở khoa học để so sánh sự thay đổi về nhận thức của sinh viên sau thực nghiệm.

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, luận án tiến hành đánh giá nhận thức của sinh viên 2 trường ĐHSP và ĐHKH về vai trò của tập luyện TDDT ngoại khóa. Kết quả trình bày ở Bảng 3.32.

Bảng 3.32. Kết quả phỏng vấn nhận thức của sinh viên về vai trò của tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Khoa học sau thực nghiệm (n = 600)

Nhận thức	ĐHSP (n = 3 00)		ĐHKH (n = 300)		So sánh	
	m _i	%	m _i	%	χ^2	P
Nhận thức tích cực						
Nâng cao sức khỏe	47	15.67	44	14.67	12.547	<0.05
Vui chơi, giải trí	44	14.67	46	15.33	14.592	<0.05
Nâng cao kết quả học tập, thi đấu	61	20.33	57	19.00	11.013	<0.05
Rèn luyện ý chí	35	11.67	33	11.00	12.474	<0.05
Cơ thể cân đối, hài hòa	42	14.00	44	14.67	13.058	<0.05
Tránh xa tệ nạn xã hội	45	15.00	43	14.33	15.303	<0.05
Nhận thức tiêu cực						
Không có thời gian	5	1.67	6	2.00	8.563	<0.05
Nguy hiểm	6	2.00	7	2.33	9.402	<0.05
Tốn kém	6	2.00	6	2.00	7.226	<0.05
không cần thiết	5	1.67	8	2.67	8.451	<0.05
Ảnh hưởng việc học tập	4	1.33	6	2.00	7.116	<0.05

Kết quả ở bảng 3.32 cho thấy sau quá trình thực nghiệm, nhận thức của sinh viên về vai trò của tập luyện TDTT ngoại khóa đã có sự chuyển biến rõ rệt theo hướng tích cực. Nếu ở thời điểm trước thực nghiệm, nhận thức của sinh viên Trường ĐHSP và Trường ĐHKH tương đối đồng đều, không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, thì sau thực nghiệm, sự khác biệt giữa hai nhóm đã được thể hiện ở tất cả các nội dung khảo sát với $P < 0.05$. Điều này cho thấy sự thay đổi về nhận thức của sinh viên không phải là hiện tượng ngẫu nhiên, mà phản ánh tác động thực tế của hệ thống giải pháp đã được triển khai trong quá trình thực nghiệm.

Trước hết, sự chuyển biến rõ nhất thể hiện ở nhóm nhận thức tích cực. Tỷ lệ

sinh viên lựa chọn các vai trò như nâng cao sức khỏe, vui chơi giải trí, nâng cao kết quả học tập và thi đấu, rèn luyện ý chí, phát triển cơ thể cân đối, hài hòa và tránh xa tệ nạn xã hội đều tăng lên so với thời điểm trước thực nghiệm. Điều này cho thấy sinh viên đã có cách nhìn đầy đủ hơn về giá trị của hoạt động TDDT ngoại khóa. Hoạt động TDDT ngoại khóa không còn được nhận thức đơn thuần như một hình thức vận động ngoài giờ học, mà đã được sinh viên nhìn nhận như một hoạt động có ý nghĩa trong việc nâng cao sức khỏe, cải thiện trạng thái tâm lý, rèn luyện ý chí và hỗ trợ quá trình học tập.

Trong các nội dung nhận thức tích cực, “nâng cao kết quả học tập, thi đấu” là nội dung có tỷ lệ lựa chọn cao nhất ở cả hai trường sau thực nghiệm, đạt 20.33% ở Trường ĐHSPT và 19.00% ở Trường ĐHKH. Đây là kết quả có ý nghĩa đáng chú ý. Trên thực tế, một trong những rào cản thường gặp đối với sinh viên khi tham gia TDDT ngoại khóa là quan niệm cho rằng tập luyện thể thao có thể làm mất thời gian học tập hoặc ảnh hưởng đến kết quả học tập. Tuy nhiên, sau thực nghiệm, nhận thức này đã có sự thay đổi. Sinh viên bắt đầu thấy rõ hơn mối quan hệ giữa rèn luyện thể chất với khả năng tập trung, tinh thần học tập, sự tự tin và năng lực tham gia các hoạt động thi đấu, phong trào trong Nhà trường. Điều này cho thấy các giải pháp thực nghiệm đã tác động không chỉ đến hiểu biết chung của sinh viên mà còn làm thay đổi cách sinh viên đánh giá vai trò thực tiễn của hoạt động TDDT đối với chính đời sống học tập của mình.

Bên cạnh đó, các nội dung như “nâng cao sức khỏe”, “vui chơi, giải trí”, “cơ thể cân đối, hài hòa” và “tránh xa tệ nạn xã hội” cũng đều đạt tỷ lệ lựa chọn khá cao. Sự gia tăng này phản ánh nhận thức của sinh viên đã mở rộng từ lợi ích thể chất sang cả lợi ích tinh thần và xã hội. TDDT ngoại khóa không chỉ giúp sinh viên nâng cao thể lực mà còn tạo môi trường giải tỏa căng thẳng sau giờ học, mở rộng quan hệ bạn bè, hình thành lối sống lành mạnh và góp phần hạn chế các hành vi tiêu cực trong đời sống sinh viên. Đây là những giá trị có ý nghĩa quan trọng đối với sinh viên đại học, nhất là trong bối cảnh áp lực học tập, sử dụng thiết bị điện tử nhiều và xu hướng ít vận động ngày càng phổ biến.

Một điểm cần nhấn mạnh là sự thay đổi ở nhóm nhận thức tiêu cực. Sau thực nghiệm, tỷ lệ sinh viên lựa chọn các quan điểm như “không có thời gian”, “nguy hiểm”, “tốn kém”, “không cần thiết” và “ảnh hưởng việc học tập” đều giảm xuống mức thấp. Ở Trường ĐHSPT, các tỷ lệ này chỉ dao động từ 1.33% đến 2.00%; ở Trường

ĐHKH dao động từ 2.00% đến 2.67%. Kết quả này cho thấy các giải pháp thực nghiệm đã góp phần làm giảm đáng kể những rào cản tâm lý và nhận thức sai lệch của sinh viên đối với hoạt động TDDT ngoại khóa. Đây là chuyển biến quan trọng, bởi trong tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa, rào cản lớn không chỉ nằm ở điều kiện sân bãi, thời gian hay người hướng dẫn, mà còn nằm ở cách sinh viên nhìn nhận về giá trị và mức độ cần thiết của hoạt động tập luyện.

Việc các nhận thức tiêu cực giảm mạnh cho thấy sinh viên đã có sự thay đổi trong cách cân nhắc giữa học tập và rèn luyện thể chất. Trước thực nghiệm, một bộ phận sinh viên có thể xem hoạt động TDDT ngoại khóa là hoạt động phụ, không bắt buộc, dễ bị cắt giảm khi lịch học dày hoặc khi có áp lực học tập. Sau thực nghiệm, khi được tuyên truyền đầy đủ hơn, được tham gia các hình thức tập luyện phù hợp hơn và được đặt trong môi trường hoạt động có tổ chức, sinh viên có xu hướng nhìn nhận TDDT ngoại khóa như một phần cần thiết của quá trình học tập và phát triển bản thân. Điều này chứng tỏ việc thay đổi nhận thức không thể chỉ dựa vào tuyên truyền bằng lời nói, mà cần gắn với tổ chức hoạt động thực tế để sinh viên được trải nghiệm, được tham gia và tự cảm nhận lợi ích của tập luyện.

Xét về ý nghĩa thống kê, kết quả kiểm định ở tất cả các nội dung đều đạt $P < 0.05$. Điều này khẳng định sự khác biệt giữa hai nhóm sau thực nghiệm là có ý nghĩa thống kê, đồng thời cho phép nhận định rằng hệ thống giải pháp đã tạo ra tác động tích cực đến nhận thức của sinh viên. Tuy nhiên, cần nhìn nhận sự thay đổi này trong mối quan hệ tổng thể của các giải pháp. Nhận thức của sinh viên không chỉ chịu tác động từ giải pháp tuyên truyền, mà còn chịu ảnh hưởng bởi việc đổi mới nội dung, hình thức tập luyện, sự cải thiện về điều kiện tổ chức và môi trường tham gia. Khi hoạt động TDDT ngoại khóa trở nên gần gũi hơn với nhu cầu, sở thích và điều kiện học tập của sinh viên, các thông điệp tuyên truyền mới có cơ sở để chuyển hóa thành nhận thức tích cực và thái độ tự giác.

Từ góc độ GDTC, kết quả này có ý nghĩa quan trọng vì nhận thức là khâu mở đầu trong quá trình hình thành hành vi tập luyện. Sinh viên chỉ có thể tham gia tập luyện một cách tự giác và lâu dài khi hiểu được lợi ích của hoạt động đó đối với bản thân. Nhận thức đúng sẽ góp phần hình thành nhu cầu; nhu cầu tạo ra động cơ; động cơ thúc đẩy thái độ tích cực; và thái độ tích cực là cơ sở để duy trì hành vi tập luyện thường xuyên. Vì vậy, sự chuyển biến về nhận thức sau thực nghiệm không chỉ là kết quả riêng của một tiêu chí đánh giá, mà còn là tiền đề quan trọng cho sự thay đổi ở

các tiêu chí tiếp theo như tỷ lệ tham gia tập luyện thường xuyên, số lượng sinh viên tham gia các giải thi đấu, hoạt động CLB và kết quả phát triển thể lực.

Có thể thấy, hiệu quả của thực nghiệm không nằm ở việc làm tăng đơn thuần tỷ lệ sinh viên biết đến vai trò của TDDT ngoại khóa, mà quan trọng hơn là làm thay đổi chiều sâu nhận thức của sinh viên. Từ chỗ xem TDDT ngoại khóa là hoạt động phụ, mang tính tự phát hoặc chỉ dành cho những sinh viên có năng khiếu, sinh viên đã dần nhận thức rõ hơn đây là hoạt động cần thiết, phù hợp với mọi đối tượng và có giá trị thiết thực đối với sức khỏe, học tập, đời sống tinh thần và sự phát triển toàn diện. Đây chính là cơ sở để các giải pháp tiếp tục phát huy hiệu quả trong việc duy trì phong trào TDDT ngoại khóa trong môi trường đại học.

Như vậy, kết quả Bảng 3.32 cho phép khẳng định rằng hệ thống giải pháp được triển khai trong quá trình thực nghiệm đã tác động tích cực đến nhận thức của sinh viên về vai trò của tập luyện TDDT ngoại khóa. Sự thay đổi này thể hiện ở cả hai phương diện: Tăng cường nhận thức tích cực và giảm thiểu các nhận thức chưa đúng về hoạt động tập luyện. Đây là kết quả có ý nghĩa quan trọng, bởi nó tạo nền tảng tâm lý và giáo dục cần thiết để sinh viên tham gia TDDT ngoại khóa thường xuyên hơn, chủ động hơn và có ý thức hơn trong quá trình rèn luyện thể chất.

(2) Đánh giá việc phát triển phong trào TDDT ngoại khóa

Tiếp nối những chuyển biến tích cực về mặt nhận thức, nghiên cứu tiến hành đánh giá hiệu quả thực tế thông qua sự phát triển của phong trào TDDT ngoại khóa. Đây là bước kiểm chứng quan trọng nhằm xác định tính hiệu quả các giải pháp áp dụng trong đời sống sinh hoạt hằng ngày của sinh viên. Luận án tiến hành khảo sát trên mẫu nghiên cứu là 600 sinh viên (ĐHSP 300 sinh viên và ĐHKH 300 sinh viên).

Nghiên cứu sử dụng phương pháp tự đối chiếu số liệu trước và sau thực nghiệm để làm rõ sự tăng trưởng của các chỉ số phát triển phong trào TDDT ngoại khóa. Bao gồm:

Tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa thường xuyên: Chỉ số cốt lõi phản ánh thói quen rèn luyện bền vững.

Quy mô tổ chức giải đấu: Số lượng các giải thi đấu chính và giao lưu được tổ chức trong năm học.

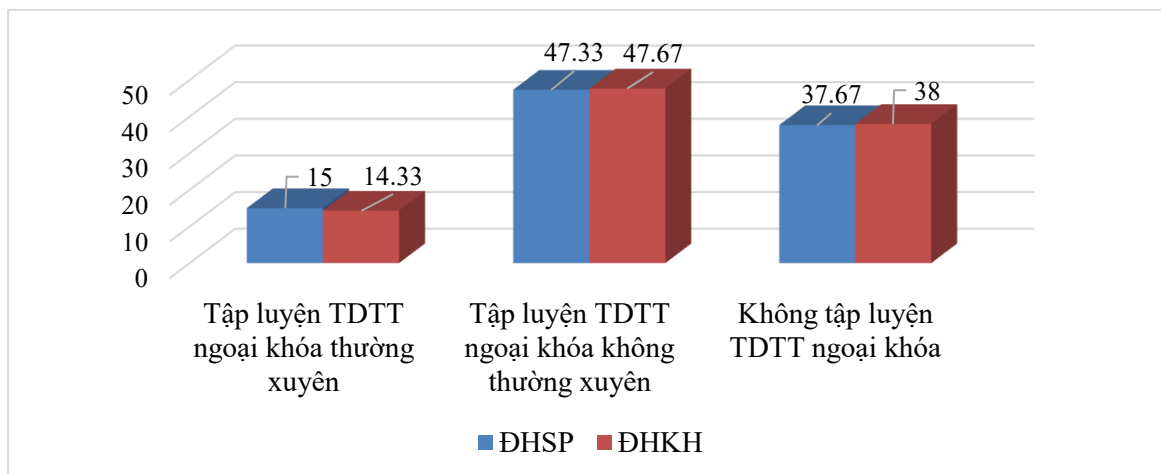
Tỷ lệ sinh viên tham gia thi đấu: Đo lường mức độ hưởng ứng và bản lĩnh tự tin của sinh viên qua các sân chơi thực tế.

Mô hình CLB thể thao được thành lập: Số lượng các CLB được thành lập mới

và hoạt động ổn định. Kết quả được trình bày tại Bảng 3.33, 3.34 và biểu đồ 3.3, 3.4.

Bảng 3.33. Kết quả phỏng vấn sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Khoa học về mức độ tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa trước thực nghiệm (n = 600)

Mức độ tham gia tập luyện	ĐHSP (n = 300)		ĐHKH (n = 300)		So sánh	
	m _i	%	m _i	%	χ^2	P
Tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên	45	15.00	43	14.33	1.987	>0.05
Tập luyện TDTT ngoại khóa không thường xuyên	142	47.33	143	47.67	1.602	>0.05
Không tập luyện TDTT ngoại khóa	113	37.67	114	38.00	1.439	>0.05



Biểu đồ 3.3. Kết quả phỏng vấn sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Khoa học về mức độ tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa trước thực nghiệm

Kết quả ở Bảng 3.33 và Biểu đồ 3.3 cho thấy, trước khi tiến hành thực nghiệm, tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của Trường ĐHSP và Trường ĐHKH không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Ở cả ba mức độ khảo sát gồm tập luyện thường xuyên, tập luyện không thường xuyên và không tham gia tập luyện, kết quả kiểm định đều cho giá trị $P > 0.05$. Điều này chứng tỏ hai nhóm sinh viên có sự tương đồng về mức độ tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa tại thời điểm ban đầu.

Cụ thể, tỷ lệ sinh viên tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên ở Trường ĐHSP là 15.00%, trong khi ở Trường ĐHKH là 14.33%. Sự chênh lệch giữa hai trường không lớn, phản ánh rằng thói quen tập luyện thường xuyên của sinh viên ở

cả hai đơn vị đều còn thấp. Đây là vấn đề cần được quan tâm, bởi tập luyện thường xuyên mới là yếu tố có khả năng tạo ra tác động ổn định đối với thể lực, sức khỏe và lối sống vận động của sinh viên. Nếu sinh viên chỉ tham gia theo phong trào, theo thời điểm hoặc khi có giải thi đấu, hiệu quả của hoạt động TDTT ngoại khóa sẽ khó duy trì lâu dài.

Ở nhóm sinh viên tập luyện TDTT ngoại khóa không thường xuyên, tỷ lệ của Trường ĐHSP là 47.33%, còn Trường ĐHKH là 47.67%. Đây là nhóm chiếm tỷ lệ cao nhất ở cả hai trường. Kết quả này cho thấy sinh viên không hoàn toàn thờ ơ với hoạt động TDTT ngoại khóa, nhưng việc tham gia còn thiếu ổn định, chưa hình thành được thói quen tập luyện đều đặn. Nguyên nhân có thể xuất phát từ nhiều yếu tố như lịch học, điều kiện sân bãi, thiếu người hướng dẫn, nội dung tập luyện chưa hấp dẫn hoặc động cơ tập luyện chưa đủ mạnh. Như vậy, vấn đề đặt ra không chỉ là vận động sinh viên tham gia tập luyện, mà quan trọng hơn là phải tạo được môi trường và điều kiện để sinh viên duy trì tập luyện thường xuyên.

Đáng chú ý, tỷ lệ sinh viên không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa ở cả hai trường vẫn còn khá cao, với 37.67% ở Trường ĐHSP và 38.00% ở Trường ĐHKH. Điều này phản ánh hoạt động TDTT ngoại khóa chưa thực sự trở thành nhu cầu thường xuyên của một bộ phận lớn sinh viên. Trong môi trường đại học, khi thời gian học tập và sinh hoạt cá nhân có tính linh hoạt cao hơn, nếu Nhà trường không có các hình thức tổ chức phù hợp, sinh viên rất dễ lựa chọn lối sống ít vận động hoặc chỉ tham gia các hoạt động thể thao một cách tự phát.

Từ góc độ tổ chức hoạt động GDTC, kết quả này cho thấy trước thực nghiệm, phong trào TDTT ngoại khóa ở hai trường mới dừng lại ở mức có sự tham gia nhất định, nhưng chưa tạo được nền nếp tập luyện ổn định trong sinh viên. Tỷ lệ tập luyện không thường xuyên và không tập luyện chiếm phần lớn cho thấy hiệu quả tác động của hoạt động ngoại khóa đến việc hình thành thói quen rèn luyện thể chất còn hạn chế. Đây cũng là cơ sở thực tiễn quan trọng để đề tài triển khai các giải pháp can thiệp, đặc biệt là các giải pháp về tuyên truyền, đổi mới nội dung, hình thức tập luyện, tăng cường đội ngũ hướng dẫn và phát triển CLB thể thao sinh viên.

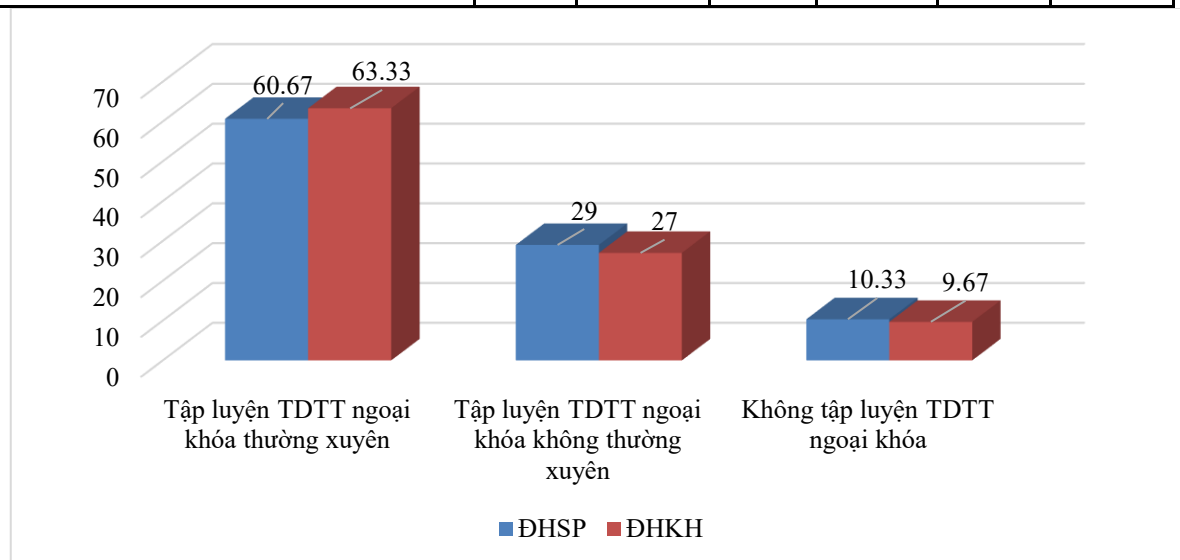
Như vậy, có thể khẳng định rằng trước thực nghiệm, sinh viên Trường ĐHSP và Trường ĐHKH có mức độ tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa tương đương nhau. Sự tương đồng này bảo đảm điều kiện cần thiết cho việc so sánh kết quả sau thực nghiệm, đồng thời cho thấy việc lựa chọn hai nhóm nghiên cứu là phù hợp,

khách quan và có cơ sở khoa học. Kết quả này cũng đặt ra yêu cầu cần có các giải pháp tác động đồng bộ nhằm chuyển dịch sinh viên từ trạng thái không tập luyện hoặc tập luyện không thường xuyên sang tập luyện thường xuyên, qua đó nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa trong Nhà trường.

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm 01 năm, luận án tiến hành đánh giá mức độ tham gia tập luyện ngoại khóa của sinh viên 2 trường ĐHSP. Kết quả trình bày ở Bảng 3.34 và biểu đồ 3.4.

Bảng 3.34. Kết quả phỏng vấn sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Khoa học về mức độ tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa sau thực nghiệm (n = 600)

Nhận thức	ĐHSP (n = 300)		ĐHKH (n = 300)		So sánh	
	m _i	%	m _i	%	χ^2	P
Tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên	182	60.67	190	63.33	8.543	<0.05
Tập luyện TDTT ngoại khóa không thường xuyên	87	29.00	81	27.00	7.082	<0.05
Không tập luyện TDTT ngoại khóa	31	10.33	29	9.67	6.299	<0.05



Biểu đồ 3.4. Kết quả phỏng vấn sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Khoa học về mức độ tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa sau thực nghiệm

Kết quả ở Bảng 3.34 và Biểu đồ 3.4 cho thấy, sau thời gian triển khai các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa, tỷ lệ sinh viên tham gia tập

luyện ở cả Trường ĐHSP và Trường ĐHKH đã có sự chuyển biến rõ rệt theo hướng tích cực. Nếu trước thực nghiệm, tỷ lệ sinh viên tập luyện thường xuyên ở hai trường chỉ đạt khoảng 15%, thì sau thực nghiệm, tỷ lệ này đã tăng lên 60.67% ở Trường ĐHSP và 63.33% ở Trường ĐHKH. Kết quả kiểm định thống kê ở các mức độ tham gia đều đạt $P < 0.05$, cho thấy sự thay đổi sau thực nghiệm có ý nghĩa thống kê.

Điểm nổi bật nhất trong kết quả này là sự gia tăng mạnh của nhóm sinh viên tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên. Đây là chỉ báo quan trọng, bởi hiệu quả của hoạt động TDTT ngoại khóa không chỉ được đánh giá ở việc sinh viên có tham gia hay không, mà quan trọng hơn là mức độ duy trì tập luyện một cách ổn định. Khi tỷ lệ sinh viên tập luyện thường xuyên tăng lên trên 60% ở cả hai trường, có thể thấy các giải pháp thực nghiệm đã tác động tích cực đến hành vi tham gia tập luyện của sinh viên, từng bước chuyển hoạt động TDTT ngoại khóa từ tính tự phát, không ổn định sang trạng thái có nề nếp hơn.

Bên cạnh đó, tỷ lệ sinh viên tập luyện không thường xuyên đã giảm so với thời điểm trước thực nghiệm. Sau thực nghiệm, nhóm này chiếm 29.00% ở Trường ĐHSP và 27.00% ở Trường ĐHKH. Sự giảm xuống của nhóm tập luyện không thường xuyên cho thấy một bộ phận sinh viên đã có sự chuyển dịch sang trạng thái tập luyện đều đặn hơn. Điều này có ý nghĩa thực tiễn quan trọng, bởi trong tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa, nhóm sinh viên tập luyện không thường xuyên thường là nhóm dễ tác động nhất nếu Nhà trường tạo được môi trường tập luyện phù hợp, có nội dung hấp dẫn, thời gian hợp lý và sự hỗ trợ chuyên môn cần thiết.

Đáng chú ý, tỷ lệ sinh viên không tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa cũng giảm mạnh, chỉ còn 10.33% ở Trường ĐHSP và 9.67% ở Trường ĐHKH. Kết quả này phản ánh các rào cản trước đây như thiếu thời gian, thiếu động lực, hạn chế về điều kiện tập luyện hoặc nhận thức chưa đầy đủ đã được khắc phục ở mức độ nhất định. Khi sinh viên được tiếp cận với hoạt động TDTT ngoại khóa thông qua các hình thức tổ chức phù hợp hơn, có sự tuyên truyền, hướng dẫn và môi trường tham gia thuận lợi hơn, khả năng thu hút sinh viên vào hoạt động tập luyện được nâng lên rõ rệt.

Từ góc độ tổ chức hoạt động GDTC, sự thay đổi này cho thấy hiệu quả không đến từ một giải pháp riêng lẻ mà là kết quả của quá trình tác động đồng bộ. Công tác tuyên truyền giúp sinh viên hiểu rõ hơn vai trò của tập luyện TDTT ngoại khóa; việc đổi mới nội dung và hình thức tổ chức làm tăng sức hấp dẫn của hoạt động; sự tham gia hướng dẫn của giảng viên và lực lượng hỗ trợ giúp sinh viên tập luyện đúng

phương pháp hơn; trong khi đó, việc phát triển các CLB thể thao tạo ra môi trường duy trì tập luyện thường xuyên. Chính sự kết hợp giữa các yếu tố này đã góp phần làm thay đổi hành vi tham gia tập luyện của sinh viên.

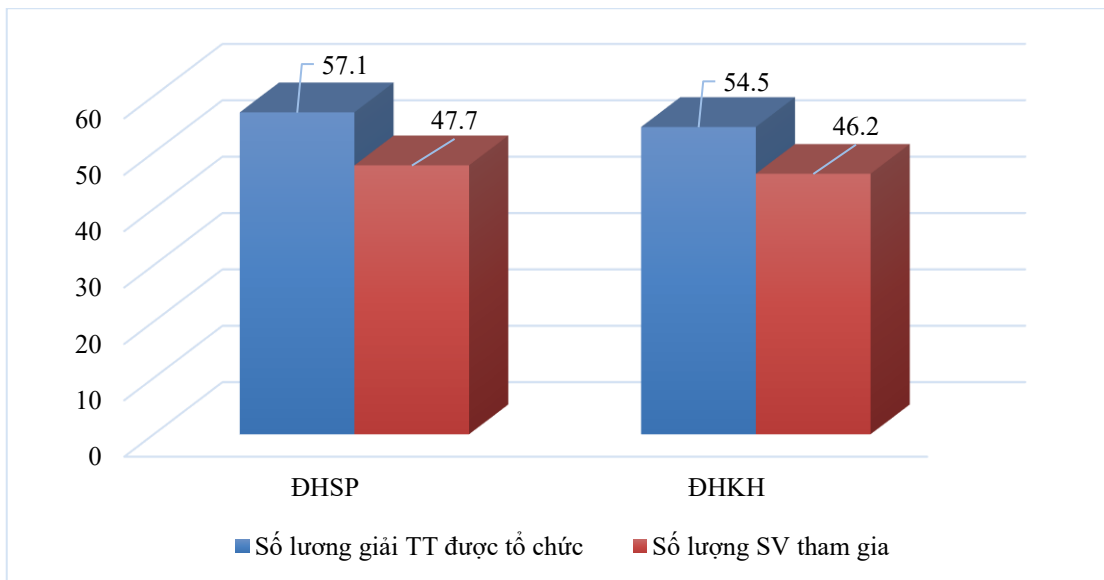
So với kết quả trước thực nghiệm, có thể thấy sự chuyển biến sau thực nghiệm không chỉ thể hiện ở sự gia tăng về số lượng sinh viên tham gia, mà còn ở chất lượng tham gia. Trước thực nghiệm, phần lớn sinh viên thuộc nhóm tập luyện không thường xuyên hoặc không tập luyện; sau thực nghiệm, nhóm tập luyện thường xuyên đã trở thành nhóm chiếm tỷ lệ cao nhất. Đây là dấu hiệu quan trọng cho thấy phong trào TDTT ngoại khóa đã có sự thay đổi về chiều sâu, không chỉ dừng lại ở việc tổ chức hoạt động phong trào theo thời điểm mà đã bước đầu tạo được thói quen vận động ổn định trong sinh viên.

Kết quả này cũng có mối liên hệ chặt chẽ với sự thay đổi về nhận thức đã được trình bày ở Bảng 3.33. Khi sinh viên nhận thức rõ hơn về lợi ích của TDTT ngoại khóa đối với sức khỏe, học tập, tinh thần và phát triển bản thân, họ có xu hướng tham gia tập luyện tích cực hơn. Tuy nhiên, nhận thức chỉ trở thành hành vi khi được hỗ trợ bởi điều kiện tổ chức phù hợp. Do đó, sự gia tăng tỷ lệ tập luyện thường xuyên sau thực nghiệm cho thấy các giải pháp không chỉ dừng ở việc nâng cao nhận thức mà đã tạo ra điều kiện thực tế để sinh viên chuyển nhận thức thành hành động.

Như vậy, kết quả ở Bảng 3.34 cho phép khẳng định rằng các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa được triển khai trong quá trình thực nghiệm đã có tác động tích cực đến mức độ tham gia tập luyện của sinh viên. Tỷ lệ sinh viên tập luyện thường xuyên tăng mạnh, trong khi tỷ lệ tập luyện không thường xuyên và không tập luyện đều giảm rõ rệt. Đây là cơ sở quan trọng để khẳng định tính khả thi và hiệu quả thực tiễn của hệ thống giải pháp, đồng thời tạo tiền đề cho việc đánh giá những chuyển biến tiếp theo về phát triển phong trào, hoạt động CLB và trình độ thể lực của sinh viên.

Bảng 3.35. Số lượng các giải thi đấu thể thao và số lượng sinh viên tham gia giải trước và sau thực nghiệm của Trường Đại học Sư phạm và Đại học Khoa học

Đơn vị	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm			
	Số lượng giải thi đấu	Số lượng sinh viên tham gia	Số lượng giải thi đấu	W %	Số lượng sinh viên tham gia	W %
ĐH Sư phạm	5	787	9	57.1	1294	47.7
ĐH Khoa học	4	676	7	54.5	1082	46.2



Biểu đồ 3.5. Số lượng các giải thi đấu thể thao và số lượng sinh viên tham gia giải trước và sau thực nghiệm của Trường Đại học Sư phạm và Đại học Khoa học

Kết quả ở bảng 3.35 và biểu đồ 3.5 phản ánh sự chuyển biến khá rõ của hoạt động thi đấu thể thao ngoại khóa tại Trường ĐHSP và Trường ĐHKH sau một năm triển khai thực nghiệm. So với thời điểm ban đầu, cả số lượng giải thi đấu được tổ chức và số lượng sinh viên tham gia giải đều tăng ở cả hai đơn vị. Đây là dấu hiệu cho thấy các giải pháp đã không chỉ tác động đến nhận thức hay nhu cầu tập luyện của sinh viên, mà còn tạo ra thay đổi cụ thể trong tổ chức phong trào TDTT ngoại khóa.

Tại Trường ĐHSP, số lượng giải thi đấu tăng từ 5 giải lên 9 giải, tương ứng mức tăng trưởng 57.1%. Cùng với đó, số lượng sinh viên tham gia thi đấu tăng từ 787 lên 1294 sinh viên, đạt mức tăng trưởng 47.7%. Sự gia tăng này cho thấy sau thực nghiệm, hoạt động thi đấu thể thao đã được tổ chức thường xuyên hơn, tạo thêm nhiều cơ hội để sinh viên tham gia vào các hoạt động vận động có tính tập thể, có mục tiêu và có sự tương tác rộng hơn trong môi trường Nhà trường.

Ở Trường ĐHKH, số lượng giải thi đấu tăng từ 4 giải lên 7 giải, với mức tăng trưởng 54.5%; số lượng sinh viên tham gia tăng từ 676 lên 1082 sinh viên, tương ứng 46.2%. Mặc dù quy mô tuyệt đối thấp hơn Trường ĐHSP, mức tăng trưởng của Trường ĐHKH vẫn thể hiện xu hướng tích cực. Điều này cho thấy các giải pháp được triển khai có khả năng thích ứng với điều kiện của từng đơn vị, không chỉ phát huy tác dụng ở nơi có nền phong trào thuận lợi hơn mà còn tạo được chuyển biến ở đơn vị có quy mô tổ chức ban đầu thấp hơn.

Sự gia tăng số lượng giải thi đấu có ý nghĩa quan trọng đối với phát triển phong trào TDTT ngoại khóa. Trong thực tế, hoạt động thi đấu không chỉ là hình thức tổng kết quá trình tập luyện mà còn là yếu tố thúc đẩy sinh viên tham gia rèn luyện thường xuyên hơn. Khi có giải đấu, sinh viên có mục tiêu cụ thể để chuẩn bị, có môi trường để thể hiện khả năng, giao lưu với bạn bè và hình thành tinh thần thi đua lành mạnh. Nhờ đó, hoạt động tập luyện dễ vượt ra khỏi tính chất tự phát, chuyển dần sang trạng thái có kế hoạch và có động lực duy trì.

Tuy nhiên, số liệu cũng cho thấy mức tăng trưởng về số lượng giải thi đấu ở cả hai trường cao hơn mức tăng trưởng về số lượng sinh viên tham gia. Điều này gợi mở một vấn đề đáng quan tâm: việc tăng số lượng giải là cần thiết nhưng chưa đủ để bảo đảm sức hút bền vững của phong trào. Muốn thu hút nhiều sinh viên hơn, các giải thi đấu cần được tổ chức phù hợp với đặc điểm người học, đa dạng về nội dung, thuận lợi về thời gian, đồng thời có hình thức truyền thông và động viên phù hợp. Nếu giải đấu chỉ tăng về số lượng nhưng chưa gắn với nhu cầu thực tế của sinh viên, hiệu quả lan tỏa sẽ còn hạn chế.

Kết quả ở bảng 3.35 có liên hệ chặt chẽ với các giải pháp đã triển khai trong quá trình thực nghiệm. Công tác tuyên truyền giúp sinh viên hiểu rõ hơn ý nghĩa của việc tham gia hoạt động thể thao; đổi mới nội dung và hình thức tổ chức làm cho các hoạt động thi đấu gần gũi hơn với nhu cầu của sinh viên; việc tăng cường đội ngũ hướng dẫn và phát triển CLB tạo thêm lực lượng nòng cốt trong tập luyện, chuẩn bị và tham gia giải. Nhờ sự phối hợp này, hoạt động thi đấu không còn là những sự kiện đơn lẻ mà từng bước trở thành một bộ phận quan trọng của phong trào TDTT ngoại khóa trong Nhà trường.

Ở phương diện quản lý phong trào, kết quả trên cho thấy các giải pháp đã góp phần mở rộng không gian tham gia TDTT của sinh viên. Trước thực nghiệm, cơ hội thi đấu còn hạn chế, số lượng giải chưa nhiều, nên sinh viên chủ yếu tham gia tập luyện ở mức tự phát hoặc theo nhóm nhỏ. Sau thực nghiệm, khi số lượng giải tăng lên, sinh viên có thêm môi trường để chuyển từ tập luyện sang giao lưu, thi đấu và gắn bó hơn với hoạt động thể thao. Đây là chuyển biến có ý nghĩa, bởi phong trào TDTT ngoại khóa chỉ có thể phát triển ổn định khi sinh viên được tham gia vào cả quá trình tập luyện, thi đấu và sinh hoạt thể thao thường xuyên.

Kết quả này cũng bổ sung cho những chuyển biến đã được ghi nhận ở các bảng trước. Khi nhận thức của sinh viên được cải thiện và tỷ lệ tập luyện thường xuyên tăng lên, việc số lượng giải thi đấu và số lượng sinh viên tham gia giải tăng theo là kết quả phù hợp về mặt logic. Nói cách khác, sự phát triển của hoạt động thi đấu là biểu hiện tiếp theo của quá trình chuyển hóa từ nhận thức sang hành vi, từ nhu cầu cá nhân sang hoạt động phong trào có tổ chức.

Như vậy, kết quả ở bảng 3.35 cho phép khẳng định rằng các giải pháp được lựa chọn và triển khai đã tạo ra tác động tích cực đối với hoạt động thi đấu thể thao ngoại khóa tại Trường ĐHSP và Trường ĐHKH. Số lượng giải thi đấu tăng, số lượng sinh viên tham gia cũng tăng rõ rệt, qua đó phản ánh sự mở rộng về quy mô và mức độ lan tỏa của phong trào. Đây là cơ sở quan trọng để tiếp tục đánh giá hiệu quả của các giải pháp thông qua sự phát triển của hệ thống CLB thể thao sinh viên trước và sau thực nghiệm.

Bảng 3.36. Mức độ tăng trưởng câu lạc bộ thể thao của Trường Đại học

Sư phạm và Đại học Khoa học trước và sau thực nghiệm

Đơn vị	Nội dung	Trước TN	Sau TN	W (%)
ĐH Sư phạm	Số CLB được thành lập	8	11	31.34
	Số lượng sinh viên tham gia CLB	280	582	70.07
ĐH Khoa học	Số CLB được thành lập	5	7	33.33
	Số lượng sinh viên tham gia CLB	249	391	44.38

Kết quả ở bảng 3.36 cho thấy, sau thời gian thực nghiệm, hệ thống CLB thể thao sinh viên tại Trường ĐHSP và Trường ĐHKH đều có sự phát triển theo hướng tích cực. Sự thay đổi không chỉ thể hiện ở số lượng CLB được thành lập mà còn rõ hơn ở số lượng sinh viên tham gia sinh hoạt CLB. Đây là một chỉ báo quan trọng, phản ánh khả năng duy trì hoạt động TDTT ngoại khóa theo hình thức có tổ chức, ổn định và phù hợp với đặc điểm sinh viên đại học.

Tại Trường ĐHSP, số lượng CLB thể thao tăng từ 8 CLB trước thực nghiệm lên 11 CLB sau thực nghiệm, tương ứng mức tăng trưởng 31.34%. Đáng chú ý hơn, số lượng sinh viên tham gia CLB tăng từ 280 lên 582 sinh viên, đạt mức tăng trưởng 70.07%. Điều này cho thấy việc phát triển CLB không chỉ dừng lại ở việc mở thêm

mô hình tổ chức, mà đã tạo được sức hút thực tế đối với sinh viên. Khi có thêm môi trường tập luyện phù hợp, có người cùng tham gia, có lịch sinh hoạt tương đối ổn định và có cơ hội giao lưu, thi đấu, sinh viên dễ duy trì việc tập luyện thường xuyên hơn so với hình thức tự tập đơn lẻ.

Ở Trường ĐHKH, số lượng CLB thể thao tăng từ 5 lên 7 CLB, tương ứng mức tăng trưởng 33.33%. Số lượng sinh viên tham gia CLB tăng từ 249 lên 391 sinh viên, đạt mức tăng trưởng 44.38%. Mặc dù mức tăng về số lượng sinh viên tham gia thấp hơn so với Trường ĐHSP, kết quả này vẫn phản ánh sự chuyển biến tích cực trong tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa. Điều đó cho thấy mô hình CLB có khả năng thích ứng với điều kiện của từng đơn vị, miễn là được tổ chức phù hợp với nhu cầu, quỹ thời gian và đặc điểm sinh viên của Nhà trường.

Số liệu cũng cho thấy, mức tăng trưởng số lượng sinh viên tham gia CLB cao hơn mức tăng trưởng số lượng CLB được thành lập. Điều này có nghĩa là hiệu quả của giải pháp không chỉ nằm ở việc tăng thêm số CLB, mà còn ở khả năng nâng cao chất lượng hoạt động và sức hút của các CLB hiện có. Nói cách khác, khi CLB được tổ chức tốt hơn, có nội dung tập luyện rõ ràng, có sự hỗ trợ chuyên môn và có hoạt động giao lưu, thi đấu đi kèm, sinh viên sẽ có xu hướng tham gia đông hơn và gắn bó hơn.

Như vậy, kết quả ở Bảng 3.36 cho phép khẳng định rằng giải pháp thành lập và phát triển CLB thể thao sinh viên đã mang lại hiệu quả rõ rệt sau thực nghiệm. Số lượng CLB tăng, số lượng sinh viên tham gia tăng, qua đó tạo thêm môi trường tập luyện, giao lưu và thi đấu cho sinh viên. Kết quả này góp phần củng cố hiệu quả chung của hệ thống giải pháp, đồng thời cho thấy phát triển CLB là hướng đi phù hợp để duy trì phong trào TDTT ngoại khóa trong các trường thuộc ĐHTN.

(3) Đánh giá xếp loại thể lực sinh viên (đánh giá trên đối tượng thực nghiệm)

Đánh giá trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

Nhằm đảm bảo tính chính xác, khách quan và độ tin cậy cho các dữ liệu thực nghiệm, quy trình tiền thực nghiệm được thiết lập chặt chẽ thông qua hai bước kiểm nghiệm sau:

Trước khi triển khai thực nghiệm, tất cả sinh viên thuộc mẫu nghiên cứu đều thực hiện khảo sát thông qua bảng hỏi tiền sử lâm sàng. Nội dung tập trung vào việc nhận diện tiền sử chấn thương hệ vận động, các bệnh lý tim mạch, hô hấp hoặc các

bệnh lý mãn tính khác. Những đối tượng có vấn đề về sức khỏe không đảm bảo cường độ vận động ngoại khóa sẽ được loại bỏ khỏi danh sách thực nghiệm. Điều này giúp đảm bảo mẫu nghiên cứu có tính đồng nhất về trạng thái sinh lý bình thường và bảo vệ an toàn cho đối sinh viên tham gia.

Sau khi sàng lọc, toàn bộ sinh viên ở cả hai nhóm (Thực nghiệm và Đối chứng) đều trải qua đợt kiểm tra thể lực ban đầu, thông qua hệ thống các bài kiểm tra theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của BGD&ĐT. Việc sử dụng các tiêu chuẩn này không chỉ đảm bảo tính khoa học, độ tin cậy của các chỉ số đo lường mà còn cho phép đối chiếu kết quả với các chuẩn phân loại thể lực chung của sinh viên Việt Nam theo độ tuổi và giới tính.

Để đánh giá sự phát triển các tố chất thể lực một cách toàn diện và khoa học. nghiên cứu đã sử dụng 05 bài test đánh giá trình độ thể lực của sinh viên như sau:

Bật xa tại chỗ (cm): Đánh giá sức mạnh bộc phát của cơ chi dưới.

Chạy 30m xuất phát cao (s): Đánh giá sức nhanh tốc độ.

Nằm ngửa gập bụng (lần/30s): Đánh giá sức mạnh bền của nhóm cơ bụng.

Chạy con thoi 4x10m (s): Đánh giá năng lực phối hợp vận động và sự linh hoạt.

Chạy 05 phút tùy sức (m): Đánh giá sức bền ưa khí và khả năng hoạt động của hệ thống tuần hoàn - hô hấp.

Quá trình thực nghiệm được tiến hành theo 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm để làm rõ hiệu quả của các giải pháp:

Nhóm thực nghiệm: Áp dụng đồng bộ 05 giải pháp đã được đề tài xây dựng, bao gồm sự đổi mới về nội dung tập luyện (kỹ thuật, chiến thuật, trò chơi vận động) và có sự hướng dẫn chuyên môn trực tiếp từ giảng viên, cộng tác viên theo kế hoạch định sẵn.

Nhóm đối chứng: Duy trì hình thức tập luyện tự do theo thói quen, mang tính tự phát hoặc theo sở thích cá nhân, không có sự can thiệp của các giải pháp chuyên biệt từ đề tài.

Dữ liệu được thu thập và xử lý tại hai thời điểm: Trước thực nghiệm và sau 01 năm thực nghiệm. Việc lặp lại các bài test theo đúng quy chuẩn tại cả hai thời điểm cho phép tính toán mức độ tăng trưởng tương đối và tuyệt đối của thể lực giữa hai nhóm. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên hai nhóm trước khi thực nghiệm

được trình bày tại bảng 3.37 và bảng 3.38

Bảng 3.37. So sánh thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm ở nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

Test	Nhóm đối chứng (n=36)	Nhóm thực nghiệm (n=36)	t	P
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
Bật xa tại chỗ (cm)	153.45 $\pm$ 3.40	153.40 $\pm$ 4.05	1.043	>0.05
Chạy 30m XPC (giây)	6.81 $\pm$ 0.23	6.83 $\pm$ 0.25	0.794	>0.05
Nằm ngửa gập bụng(lần/30 giây)	16.12 $\pm$ 2.50	16.05 $\pm$ 2.40	0.692	>0.05
Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	13.02 $\pm$ 0.32	13.05 $\pm$ 0.34	0.912	>0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	905.58 $\pm$ 36.20	903.80 $\pm$ 35.95	0.437	>0.05

Bảng 3.38. So sánh thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Khoa học ở nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

Test	Nhóm đối chứng (n=32)	Nhóm thực nghiệm (n=32)	t	P
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
Bật xa tại chỗ (cm)	153.40 $\pm$ 3.30	153.35 $\pm$ 3.55	1.809	>0.05
Chạy 30m XPC (giây)	6.83 $\pm$ 0.22	6.84 $\pm$ 0.23	1.467	>0.05
Nằm ngửa gập bụng(lần/30 giây)	16.15 $\pm$ 2.55	16.08 $\pm$ 2.45	0.876	>0.05
Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	13.03 $\pm$ 0.31	13.06 $\pm$ 0.36	0.966	>0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	903.40 $\pm$ 36.20	901.20 $\pm$ 34.88	0.742	>0.05

Kết quả ở bảng 3.37 và bảng 3.38 cho thấy, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ thể lực của nữ sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm tại Trường

ĐHSP và Trường ĐHKH học đều không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Ở cả 05 test kiểm tra thể lực, gồm bật xa tại chỗ, chạy 30m xuất phát cao, nằm ngửa gập bụng trong 30 giây, chạy con thoi 4×10m và chạy tùy sức 5 phút, kết quả so sánh giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$). Điều này cho thấy hai nhóm sinh viên ở 2 trường có trình độ thể lực ban đầu tương đối tương đồng, đáp ứng yêu cầu cần thiết của thiết kế thực nghiệm.

Đối với nữ sinh viên Trường ĐHSP, sự chênh lệch giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ở các test kiểm tra là rất nhỏ. Ở test bật xa tại chỗ, nhóm đối chứng đạt $153.45 \pm 3.40\text{cm}$, nhóm thực nghiệm đạt $153.40 \pm 4.05\text{cm}$, chênh lệch chỉ 0.05cm. Đây là mức chênh lệch không đáng kể, cho thấy sức mạnh tốc độ chi dưới của hai nhóm gần như tương đương nhau trước thực nghiệm. Ở test chạy 30m xuất phát cao, nhóm đối chứng đạt 6.81 ± 0.23 giây, nhóm thực nghiệm đạt 6.83 ± 0.25 giây, chênh lệch 0.02 giây. Kết quả này phản ánh năng lực tốc độ của hai nhóm không có khác biệt thực chất.

Tương tự, ở test nằm ngửa gập bụng trong 30 giây, nhóm đối chứng đạt 16.12 ± 2.50 lần, nhóm thực nghiệm đạt 16.05 ± 2.40 lần, chênh lệch 0.07 lần. Ở test chạy con thoi 4×10m, nhóm đối chứng đạt 13.02 ± 0.32 giây, nhóm thực nghiệm đạt 13.05 ± 0.34 giây, chênh lệch 0.03 giây. Đối với test chạy tùy sức 5 phút, nhóm đối chứng đạt $905.58 \pm 36.20\text{m}$, nhóm thực nghiệm đạt $903.80 \pm 35.95\text{m}$, chênh lệch 1.78m. Các mức chênh lệch này đều rất nhỏ so với độ lệch chuẩn của từng test, cho thấy sự khác biệt giữa hai nhóm chủ yếu là dao động tự nhiên trong mẫu nghiên cứu, chưa đủ để tạo nên khác biệt có ý nghĩa thống kê.

Ở Trường ĐHKH, kết quả cũng thể hiện xu hướng tương tự. Thành tích bật xa tại chỗ của nhóm đối chứng là $153.40 \pm 3.30\text{cm}$, nhóm thực nghiệm là $153.35 \pm 3.55\text{cm}$, chênh lệch 0.05cm. Ở test chạy 30m xuất phát cao, nhóm đối chứng đạt 6.83 ± 0.22 giây, nhóm thực nghiệm đạt 6.84 ± 0.23 giây, chênh lệch 0.01 giây. Đây là những khác biệt rất nhỏ, cho thấy sức mạnh tốc độ và tốc độ di chuyển của nữ sinh viên hai nhóm gần như ngang bằng trước khi áp dụng các giải pháp thực nghiệm.

Các test còn lại cũng cho kết quả tương đồng. Ở test nằm ngửa gập bụng trong 30 giây, nhóm đối chứng đạt 16.15 ± 2.55 lần, nhóm thực nghiệm đạt 16.08 ± 2.45

lần, chênh lệch 0.07 lần. Ở test chạy con thoi $4 \times 10\text{m}$, nhóm đối chứng đạt 13.03 ± 0.31 giây, nhóm thực nghiệm đạt 13.06 ± 0.36 giây, chênh lệch 0.03 giây. Ở test chạy tùy sức 5 phút, nhóm đối chứng đạt $903.40 \pm 36.20\text{m}$, nhóm thực nghiệm đạt $901.20 \pm 34.88\text{m}$, chênh lệch 2.20m. Những số liệu này cho thấy nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm của Trường Đại học Khoa học có nền tảng thể lực ban đầu tương đối đồng đều ở các tố chất sức mạnh, tốc độ, sức mạnh bền, khả năng phối hợp vận động và sức bền chung.

Khi so sánh giữa hai trường, có thể nhận thấy mặt bằng thể lực ban đầu của nữ sinh viên Trường ĐHSP và Trường ĐHKH cũng khá tương đồng. Thành tích bật xa tại chỗ của các nhóm dao động quanh mức 153cm; chạy 30m xuất phát cao dao động từ 6.81 đến 6.84 giây; nằm ngửa gập bụng dao động từ 16.05 đến 16.15 lần; chạy con thoi $4 \times 10\text{m}$ dao động từ 13.02 đến 13.06 giây; chạy tùy sức 5 phút dao động từ 901.20 đến 905.58m. Sự gần nhau của các chỉ số này cho thấy đối tượng thực nghiệm ở hai đơn vị có nền tảng thể lực tương đối đồng nhất, phù hợp với yêu cầu lựa chọn mẫu trong nghiên cứu thực nghiệm sư phạm.

Về mặt phương pháp nghiên cứu, kết quả ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$) ở cả hai bảng có ý nghĩa rất quan trọng. Điều này chứng minh rằng trước thực nghiệm, nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm không có sự chênh lệch đáng kể về trình độ thể lực. Nói cách khác, hai nhóm xuất phát từ một mặt bằng tương đối giống nhau. Đây là điều kiện cần thiết để bảo đảm rằng những thay đổi xuất hiện sau thực nghiệm có thể được xem xét trong mối liên hệ với tác động của các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa, thay vì do sự khác biệt ban đầu giữa các nhóm.

Kết quả này cũng có sự thống nhất với các nội dung phân tích trước đó về nhận thức và mức độ tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa trước thực nghiệm. Ở thời điểm ban đầu, sinh viên giữa các nhóm không có sự khác biệt rõ rệt về nhận thức đối với vai trò của tập luyện TDDT ngoại khóa, tỷ lệ tham gia tập luyện cũng tương đương nhau, và đến kết quả kiểm tra thể lực cũng chưa có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Sự thống nhất này cho thấy việc lựa chọn mẫu, phân nhóm đối chứng và nhóm thực

thực nghiệm được thực hiện tương đối khách quan, đảm bảo tính cân bằng cần thiết trước khi áp dụng các giải pháp can thiệp.

Từ các dẫn chứng trên có thể khẳng định, trước thực nghiệm, nữ sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm tại Trường ĐHSP và Trường ĐHKH có trình độ thể lực tương đương nhau. Đây là cơ sở khoa học quan trọng để nghiên cứu tiếp tục tiến hành thực nghiệm trong thời gian 10 tháng, tương ứng với một năm học, nhằm đánh giá hiệu quả tác động của hệ thống giải pháp đã lựa chọn. Sau quá trình thực nghiệm, nếu nhóm thực nghiệm có sự phát triển thể lực tốt hơn nhóm đối chứng, sự thay đổi đó sẽ có cơ sở để quy về tác động của các giải pháp TDDT ngoại khóa đã được triển khai, đặc biệt là các nội dung tập luyện được lựa chọn như võ thuật, bóng chuyền và đá cầu.

Do vậy, kết quả ở bảng 3.37 và bảng 3.38 không chỉ có ý nghĩa mô tả thực trạng ban đầu, mà còn đóng vai trò kiểm chứng điều kiện xuất phát của thực nghiệm. Việc hai nhóm có trình độ thể lực tương đồng trước thực nghiệm giúp tăng độ tin cậy cho các phân tích ở giai đoạn sau, đồng thời tạo căn cứ khoa học để đánh giá khách quan hiệu quả của các giải pháp nâng cao hoạt động TDDT ngoại khóa đối với sự phát triển thể lực của nữ sinh viên ĐHTN.

Bảng 3.39. Sự khác biệt về thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm ở nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Test	Nhóm đối chứng (n=36)	Nhóm thực nghiệm (n=36)	t	P
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
Bật xa tại chỗ (cm)	155.88 $\pm$ 3.23	174.82 $\pm$ 3.18	3.667	<0.05
Chạy 30m XPC (giây)	6.61 $\pm$ 0.24	5.85 $\pm$ 0.27	5.024	<0.05
Nằm ngửa gập bụng(lần/30 giây)	17.50 $\pm$ 2.8	19.6 $\pm$ 3.1	4.369	<0.05
Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12.89 $\pm$ 0.31	12.52 $\pm$ 0.32	2.761	<0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	920.45 $\pm$ 35.85	950.20 $\pm$ 34.52	2.586	<0.05

Bảng 3.40. Sự khác biệt về thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Khoa học ở nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Test	Nhóm đối chứng (n=32)	Nhóm thực nghiệm (n=32)	t	P
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
Bật xa tại chỗ (cm)	155.91 $\pm$ 3.33	170.59 $\pm$ 3.42	3.645	<0.05
Chạy 30m XPC (giây)	6.63 $\pm$ 0.25	6.15 $\pm$ 0.22	4.989	<0.05
Nằm ngửa gập bụng(lần/30 giây)	17.45 $\pm$ 2.67	18.68 $\pm$ 2.95	4.231	<0.05
Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12.88 $\pm$ 0.33	12.70 $\pm$ 0.34	2.664	<0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	920.15 $\pm$ 35.40	940.21 $\pm$ 33.79	2.301	<0.05

Kết quả ở bảng 3.39 và bảng 3.40 cho thấy, sau thời gian thực nghiệm, trình độ thể lực của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm ở cả Trường ĐHSP và Trường ĐHKH đều có sự phát triển rõ rệt so với nhóm đối chứng. Ở tất cả 05 test kiểm tra thể lực gồm bật xa tại chỗ, chạy 30m xuất phát cao, nằm ngửa gập bụng trong 30 giây, chạy con thoi 4×10m và chạy tùy sức 5 phút, kết quả so sánh giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$). Điều này cho thấy các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa được triển khai trong quá trình thực nghiệm đã tạo ra tác động tích cực đến sự phát triển thể lực của nữ sinh viên.

Đối với nữ sinh viên Trường ĐHSP, sự khác biệt giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm thể hiện khá rõ ở cả 05 test đánh giá. Ở test bật xa tại chỗ, nhóm đối chứng đạt $155.88 \pm 3.23\text{cm}$, trong khi nhóm thực nghiệm đạt $174.82 \pm 3.18\text{cm}$. Mức chênh lệch 18.94cm cho thấy sức mạnh tốc độ chi dưới của nhóm thực nghiệm phát triển tốt hơn rõ rệt. Đây là kết quả phù hợp với đặc điểm tác động của các nội dung tập luyện ngoại khóa như bóng chuyền, đá cầu và võ thuật, bởi các môn này đều đòi hỏi nhiều động tác bật nhảy, di chuyển nhanh, đổi hướng và sử dụng sức mạnh chân trong quá trình tập luyện.

Ở test chạy 30m xuất phát cao, nhóm thực nghiệm đạt 5.85 ± 0.27 giây, tốt hơn so với nhóm đối chứng là 6.61 ± 0.24 giây. Thành tích này phản ánh sự cải thiện rõ về tố chất tốc độ của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm. Trong hoạt động TDDT ngoại khóa, việc tập luyện thường xuyên các môn có đặc điểm vận động nhanh, phản xạ liên tục và di chuyển trong phạm vi ngắn đã góp phần nâng cao khả năng xuất phát, tăng tốc và duy trì tốc độ trong cự ly ngắn.

Đối với test nằm ngửa gập bụng trong 30 giây, nhóm thực nghiệm đạt 19.6 ± 3.1 lần, cao hơn nhóm đối chứng đạt 17.50 ± 2.8 lần. Kết quả này cho thấy sức mạnh bền cơ bụng của nhóm thực nghiệm được cải thiện tốt hơn. Đây là tố chất có vai trò quan trọng trong duy trì tư thế, phối hợp động tác và ổn định thân người khi thực hiện các kỹ thuật vận động. Sự phát triển này có thể được lý giải từ việc nhóm thực nghiệm được tham gia tập luyện có tổ chức, với khối lượng vận động ngoài giờ học chính khóa lớn hơn và nội dung tập luyện đa dạng hơn.

Ở test chạy con thoi 4×10 m, nhóm thực nghiệm đạt 12.52 ± 0.32 giây, tốt hơn nhóm đối chứng là 12.89 ± 0.31 giây. Mặc dù mức chênh lệch về thời gian không lớn như một số test khác, nhưng sự khác biệt vẫn có ý nghĩa thống kê. Điều này phản ánh khả năng phối hợp vận động, tốc độ di chuyển ngắn và năng lực đổi hướng của nhóm thực nghiệm đã được cải thiện. Đây là kết quả phù hợp với đặc điểm của các môn thể thao được lựa chọn trong thực nghiệm, nhất là đá cầu và bóng chuyền, vì các môn này thường xuyên yêu cầu người tập di chuyển linh hoạt, phản ứng nhanh và xử lý tình huống trong thời gian ngắn.

Ở test chạy tùy sức 5 phút, nhóm thực nghiệm đạt 950.20 ± 34.52 m, cao hơn nhóm đối chứng đạt 920.45 ± 35.85 m. Mức chênh lệch 29.75m cho thấy sức bền chung của nhóm thực nghiệm có sự phát triển tích cực hơn. Điều này có ý nghĩa quan trọng, bởi sức bền là một trong những tố chất còn hạn chế ở sinh viên trong phần đánh giá thực trạng trước đó. Khi sinh viên được tham gia tập luyện ngoại khóa thường xuyên hơn, khối lượng vận động được tăng lên một cách hợp lý, cơ thể có điều kiện thích nghi tốt hơn với hoạt động kéo dài, từ đó cải thiện khả năng chịu đựng vận động.

Tại Trường ĐHKH, kết quả sau thực nghiệm cũng cho thấy xu hướng phát triển tương tự. Ở test bật xa tại chỗ, nhóm thực nghiệm đạt 170.59 ± 3.42 cm, cao hơn nhóm đối chứng đạt 155.91 ± 3.33 cm. Ở test chạy 30m xuất phát cao, nhóm thực

thực nghiệm đạt 6.15 ± 0.22 giây, tốt hơn nhóm đối chứng đạt 6.63 ± 0.25 giây. Những kết quả này cho thấy sức mạnh tốc độ và tốc độ vận động của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm đã có sự cải thiện rõ rệt sau quá trình tham gia các hoạt động TDDT ngoại khóa được tổ chức theo giải pháp của đề tài.

Các test còn lại cũng phản ánh sự phát triển tích cực của nhóm thực nghiệm. Ở test nằm ngửa gập bụng, nhóm thực nghiệm đạt 18.68 ± 2.95 lần, cao hơn nhóm đối chứng đạt 17.45 ± 2.67 lần. Ở test chạy con thoi $4 \times 10m$, nhóm thực nghiệm đạt 12.70 ± 0.34 giây, tốt hơn nhóm đối chứng đạt 12.88 ± 0.33 giây. Ở test chạy tùy sức 5 phút, nhóm thực nghiệm đạt $940.21 \pm 33.79m$, cao hơn nhóm đối chứng đạt $920.15 \pm 35.40m$. Các kết quả này cho thấy tác động của thực nghiệm không chỉ tập trung ở một tổ chất riêng lẻ mà diễn ra trên nhiều phương diện thể lực khác nhau, bao gồm sức mạnh, tốc độ, sức mạnh bền, khả năng phối hợp vận động và sức bền chung.

Khi đối chiếu kết quả sau thực nghiệm với kết quả trước thực nghiệm, có thể thấy sự khác biệt giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đã thay đổi rõ rệt. Trước thực nghiệm, hai nhóm ở cả Trường ĐHSPT và Trường ĐHKH đều có trình độ thể lực tương đương nhau, các chỉ số kiểm tra không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Sau thực nghiệm, nhóm thực nghiệm đạt kết quả tốt hơn nhóm đối chứng ở tất cả các test và sự khác biệt đều đạt $P < 0.05$. Sự thay đổi này cho thấy các giải pháp được áp dụng đã có tác động thực tế đến quá trình rèn luyện thể chất của nữ sinh viên.

Kết quả trên cũng phù hợp với những chuyển biến đã được ghi nhận ở các nội dung đánh giá trước đó. Sau thực nghiệm, nhận thức của sinh viên về vai trò của tập luyện TDDT ngoại khóa được nâng lên, tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện thường xuyên tăng, số lượng giải thi đấu và số lượng sinh viên tham gia câu lạc bộ thể thao cũng phát triển rõ hơn. Những yếu tố này tạo nên môi trường thuận lợi để sinh viên duy trì tập luyện có tổ chức, có mục tiêu và có tính thường xuyên hơn. Vì vậy, sự phát triển thể lực của nhóm thực nghiệm không phải là kết quả riêng của một nội dung tập luyện, mà là kết quả tổng hợp của quá trình tác động đồng bộ giữa nhận thức, điều kiện tổ chức, nội dung tập luyện, đội ngũ hướng dẫn và môi trường hoạt động ngoại khóa.

Có thể nhận thấy, các môn thể thao được lựa chọn trong thực nghiệm như võ thuật, bóng chuyền và đá cầu có tác động tương đối toàn diện đến các tổ chất thể lực của nữ sinh viên. Võ thuật góp phần phát triển sức mạnh, sức mạnh bền, khả năng

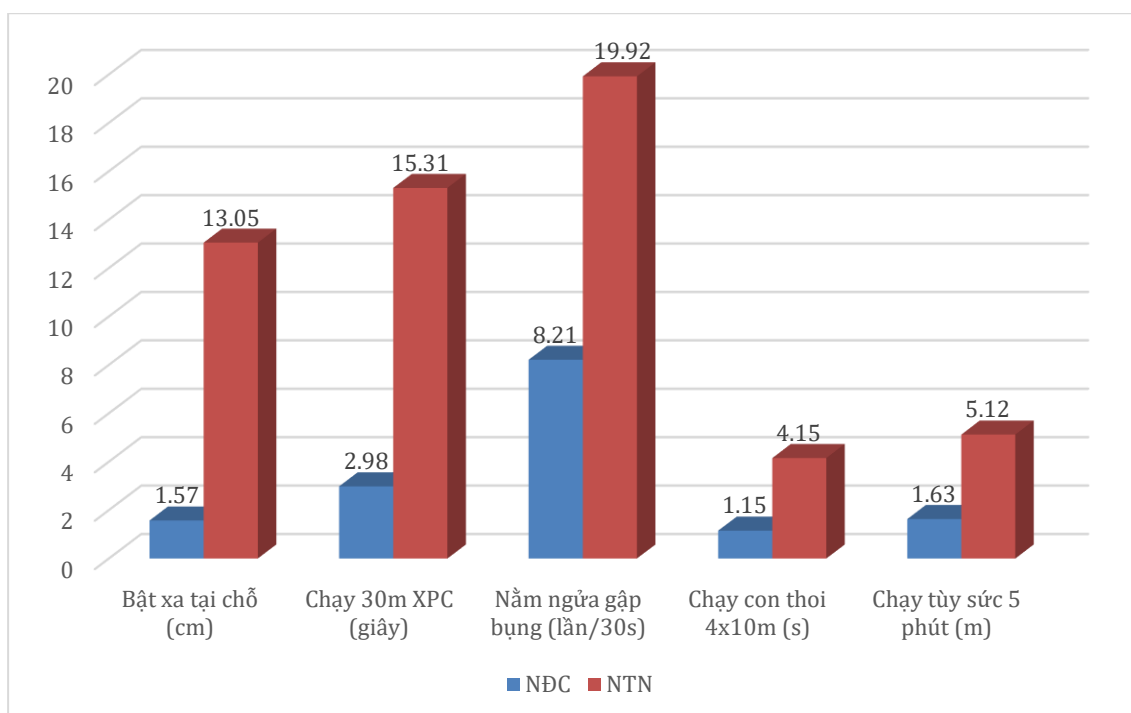
phối hợp và ý chí vận động; bóng chuyền tác động nhiều đến sức mạnh chân, phản xạ, tốc độ di chuyển và khả năng phối hợp; đá cầu giúp phát triển sự khéo léo, linh hoạt, khả năng thăng bằng và tốc độ phản ứng. Sự kết hợp các nội dung này đã tạo ra môi trường vận động đa dạng, phù hợp với đặc điểm nữ sinh viên và hỗ trợ quá trình phát triển thể lực theo hướng toàn diện hơn.

Như vậy, kết quả ở Bảng 3.39 và Bảng 3.40 cho phép khẳng định rằng việc ứng dụng các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa đã mang lại hiệu quả tích cực đối với trình độ thể lực của nữ sinh viên Trường ĐHSPT và Trường ĐHKH. Nhóm thực nghiệm có kết quả tốt hơn nhóm đối chứng ở tất cả các test kiểm tra sau thực nghiệm, sự khác biệt đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $P < 0.05$. Đây là căn cứ quan trọng để khẳng định tính khả thi và hiệu quả thực tiễn của hệ thống giải pháp đã lựa chọn, đồng thời tạo cơ sở để tiếp tục phân tích nhịp tăng trưởng thể lực của hai nhóm ở các bảng tiếp theo.

Nghiên cứu tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng của 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm của 2 trường ĐHSPT và ĐHKH sau thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 3.41 và bảng 3.42. biểu đồ 3.6 và biểu đồ 3.7.

Bảng 3.41. So sánh nhịp tăng trưởng thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm ở nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

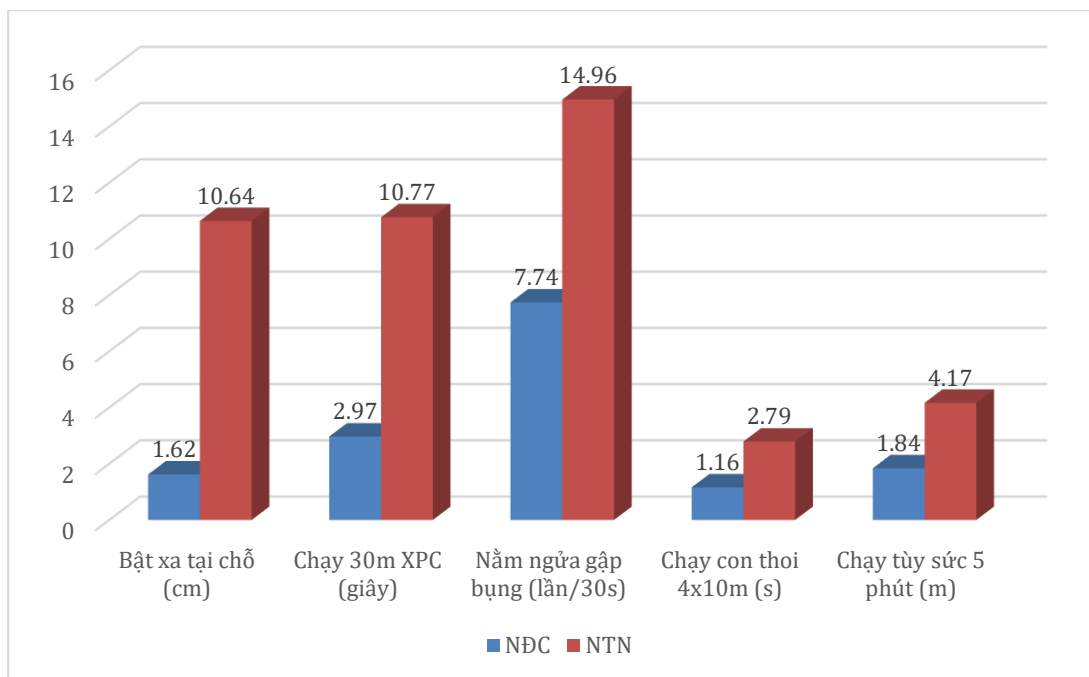
Test	Nhóm đối chứng (n=36)			Nhóm thực nghiệm (n=36)		
	$\underline{x_1}$	$\underline{x_2}$	W (%)	$\underline{x_1}$	$\underline{x_2}$	W (%)
Bật xa tại chỗ (cm)	153.45	155.88	1.57	153.40	174.82	13.05
Chạy 30m XPC (giây)	6.81	6.61	2.98	6.82	5.85	15.31
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16.12	17.50	8.21	16.05	19.60	19.92
Chạy con thoi 4x10m (s)	13.02	12.89	1.15	13.05	12.52	4.15
Chạy tùy sức 5 phút (m)	905.58	920.45	1.63	903.8	950.2	5.12



Biểu đồ 3.6. So sánh nhịp tăng trưởng thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm ở nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Bảng 3.42. So sánh nhịp tăng trưởng thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Khoa học ở nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Test	Nhóm đối chứng (n=32)			Nhóm thực nghiệm (n=32)		
	$\underline{x}_1$	$\underline{x}_2$	W (%)	$\underline{x}_1$	$\underline{x}_2$	W (%)
Bật xa tại chỗ (cm)	153.4	155.91	1.62	153.35	170.59	10.64
Chạy 30m XPC (giây)	6.83	6.63	2.97	6.82	6.15	10.77
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16.15	17.45	7.74	16.08	18.68	14.96
Chạy con thoi 4x10m (s)	13.03	12.88	1.16	13.06	12.70	2.79
Chạy tùy sức 5 phút (m)	903.4	920.15	1.84	902.2	940.21	4.17



Biểu đồ 3.7. So sánh nhịp tăng trưởng thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Khoa học ở nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Kết quả ở bảng 3.41, bảng 3.42, biểu đồ 3.6 và biểu đồ 3.7 cho thấy, sau một năm học thực nghiệm, thể lực của nữ sinh viên ở cả nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng ở các test kiểm tra. Tuy nhiên, mức tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cao hơn rõ rệt so với nhóm đối chứng ở tất cả các chỉ tiêu đánh giá. Sự khác biệt này phản ánh tác động tích cực của các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa đã được triển khai, đặc biệt là khi sinh viên được tham gia tập luyện thường xuyên hơn, có nội dung tập luyện phù hợp và có sự định hướng trong quá trình rèn luyện.

Ở trường ĐHSP, nhóm đối chứng có mức tăng trưởng tương đối thấp ở hầu hết các test. Cụ thể, bật xa tại chỗ tăng 1.57%, chạy 30m xuất phát cao tăng 2.98%, nằm ngửa gập bụng tăng 8.21%, chạy con thoi 4×10m tăng 1.15% và chạy tùy sức 5 phút tăng 1.63%. Kết quả này cho thấy chương trình học tập và hoạt động vận động thông thường vẫn có tác động nhất định đến sự phát triển thể lực của sinh viên, nhưng mức độ tác động chưa cao và chưa đồng đều giữa các tổ chất thể lực.

Ngược lại, nhóm thực nghiệm của Trường ĐHSP có nhịp tăng trưởng cao hơn nhiều. Test nằm ngửa gập bụng trong 30 giây tăng 19.92%, là mức tăng cao nhất trong các chỉ tiêu. Tiếp đến là chạy 30m xuất phát cao tăng 15.31%, bật xa tại chỗ tăng 13.05%, chạy tùy sức 5 phút tăng 5.12% và chạy con thoi 4×10m tăng 4.15%.

Kết quả này cho thấy các nội dung tập luyện ngoại khóa được lựa chọn đã tác động khá rõ đến các tố chất sức mạnh bền, tốc độ và sức mạnh tốc độ của nữ sinh viên. Đặc biệt, sự phát triển mạnh ở test nằm ngửa gập bụng và chạy 30m xuất phát cao cho thấy nhóm thực nghiệm không chỉ cải thiện về khả năng vận động chung mà còn có sự tiến bộ ở những tố chất thể lực nền tảng phục vụ học tập, thi đấu và rèn luyện thể thao thường xuyên.

Đối với trường ĐHKH, nhóm đối chứng cũng có sự tăng trưởng nhưng ở mức thấp. Bật xa tại chỗ tăng 1.62%, chạy 30m xuất phát cao tăng 2.97%, nằm ngửa gập bụng tăng 7.74%, chạy con thoi 4×10m tăng 1.16% và chạy tùy sức 5 phút tăng 1.84%. Mức tăng này tương đối gần với nhóm đối chứng của Trường ĐHSP, cho thấy nếu sinh viên chỉ tham gia các hoạt động vận động ở mức thông thường, không có sự can thiệp bằng hệ thống giải pháp ngoại khóa, sự cải thiện thể lực vẫn diễn ra nhưng còn chậm và chưa tạo ra chuyển biến rõ rệt.

Ở nhóm thực nghiệm của Trường ĐHKH, nhịp tăng trưởng cao hơn nhóm đối chứng ở tất cả các test. Test nằm ngửa gập bụng tăng 14.96%, chạy 30m xuất phát cao tăng 10.77%, bật xa tại chỗ tăng 10.64%, chạy tùy sức 5 phút tăng 4.17% và chạy con thoi 4×10m tăng 2.79%. Mặc dù một số chỉ tiêu có mức tăng thấp hơn so với nhóm thực nghiệm của Trường ĐHSP, xu hướng chung vẫn cho thấy tác động rõ ràng của các giải pháp thực nghiệm đối với sự phát triển thể lực của nữ sinh viên. Điều này chứng minh rằng hệ thống giải pháp có khả năng áp dụng ở các đơn vị có đặc điểm tổ chức khác nhau, miễn là được triển khai phù hợp với điều kiện thực tế của từng trường.

Khi so sánh giữa hai trường, có thể nhận thấy nhóm thực nghiệm của Trường ĐHSP có mức tăng trưởng cao hơn nhóm thực nghiệm của Trường ĐHKH ở hầu hết các test. Cụ thể, ở test bật xa tại chỗ, nhóm thực nghiệm Trường ĐHKH tăng 13.05%, trong khi Trường ĐHKH tăng 10.64%; chạy 30m xuất phát cao lần lượt tăng 15.31% và 10.77%; nằm ngửa gập bụng tăng 19.92% và 14.96%; chạy con thoi 4×10m tăng 4.15% và 2.79%; chạy tùy sức 5 phút tăng 5.12% và 4.17%. Sự chênh lệch này có thể liên quan đến đặc điểm tổ chức hoạt động, mức độ hưởng ứng của sinh viên, điều kiện triển khai câu lạc bộ, sự phối hợp của các lực lượng trong Nhà trường và tính phù hợp của nội dung tập luyện với đối tượng nữ sinh viên ở từng đơn vị.

Xét theo từng tổ chất thể lực, mức tăng trưởng cao nhất ở cả hai trường đều thuộc về test nằm ngửa gập bụng trong 30 giây. Điều này cho thấy sức mạnh bền cơ bụng là tổ chất có khả năng đáp ứng tốt với quá trình tập luyện ngoại khóa được tổ chức thường xuyên. Các môn được lựa chọn trong thực nghiệm như võ thuật, bóng chuyền và đá cầu đều đòi hỏi sự tham gia tích cực của nhóm cơ thân mình trong quá trình di chuyển, giữ thăng bằng, thực hiện kỹ thuật và phối hợp động tác. Vì vậy, sự tăng trưởng cao ở test này là phù hợp với đặc điểm vận động của các nội dung tập luyện.

Test chạy 30m xuất phát cao cũng có mức tăng trưởng đáng chú ý, đạt 15.31% ở nhóm thực nghiệm Trường ĐHSP và 10.77% ở nhóm thực nghiệm Trường ĐHKH. Kết quả này phản ánh sự cải thiện về tốc độ di chuyển của sinh viên. Trong các hoạt động ngoại khóa được triển khai, sinh viên thường xuyên thực hiện các động tác xuất phát, tăng tốc, di chuyển ngắn, phản ứng nhanh và thay đổi vị trí. Những tác động này góp phần phát triển khả năng huy động sức nhanh, nâng cao hiệu quả vận động trong cự ly ngắn.

Ở test bật xa tại chỗ, nhóm thực nghiệm của hai trường cũng có mức tăng trưởng rõ rệt, đạt 13.05% ở Trường ĐHSP và 10.64% ở Trường ĐHKH. Đây là dấu hiệu cho thấy sức mạnh tốc độ chi dưới của nữ sinh viên được cải thiện đáng kể sau thực nghiệm. Sự phát triển này có thể được lý giải từ đặc điểm của các môn bóng chuyền, đá cầu và võ thuật, trong đó người tập thường xuyên phải bật nhảy, đạp chân, di chuyển linh hoạt và thực hiện các động tác dùng lực nhanh của chi dưới.

Đối với test chạy tùy sức 5 phút, mức tăng trưởng của nhóm thực nghiệm tuy không cao bằng các test sức mạnh và tốc độ nhưng vẫn vượt rõ so với nhóm đối chứng. Trường ĐHSP tăng 5.12%, Trường ĐHKH tăng 4.17%, trong khi nhóm đối chứng chỉ tăng lần lượt 1.63% và 1.84%. Kết quả này cho thấy sức bền chung của sinh viên đã có sự cải thiện nhất định khi khối lượng vận động ngoại khóa được tăng lên. Tuy nhiên, mức tăng chưa thật sự lớn cũng gợi mở rằng để phát triển sức bền tốt hơn, trong quá trình tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa cần tăng thêm các nội dung vận động liên tục, bài tập phát triển sức bền và các hình thức tập luyện có thời lượng phù hợp.

Test chạy con thoi 4×10m có mức tăng trưởng thấp nhất trong nhóm thực nghiệm của cả hai trường, đạt 4.15% ở Trường ĐHSP và 2.79% ở Trường ĐHKH.

Đây là test đòi hỏi sự phối hợp giữa tốc độ, khả năng đổi hướng, phản xạ, thăng bằng và kỹ thuật di chuyển. Mức tăng thấp hơn các test khác cho thấy khả năng phối hợp vận động và linh hoạt trong di chuyển có thể cần thời gian rèn luyện dài hơn hoặc cần những bài tập chuyên biệt hơn để tạo ra chuyển biến mạnh. Đây là điểm cần lưu ý khi tiếp tục hoàn thiện nội dung tập luyện TDDT ngoại khóa cho sinh viên trong các giai đoạn tiếp theo.

Từ các kết quả trên có thể nhận thấy, hệ thống giải pháp thực nghiệm đã tạo ra tác động tích cực và tương đối toàn diện đối với thể lực của nữ sinh viên. Sự phát triển không chỉ xuất hiện ở một chỉ tiêu riêng lẻ mà diễn ra ở cả sức mạnh tốc độ, tốc độ, sức mạnh bền, sức bền chung và khả năng phối hợp vận động. Điều này cho thấy việc lựa chọn nội dung tập luyện ngoại khóa như võ thuật, bóng chuyền và đá cầu là phù hợp với đặc điểm của nữ sinh viên, đồng thời có khả năng tác động đến nhiều tổ chức thể lực khác nhau.

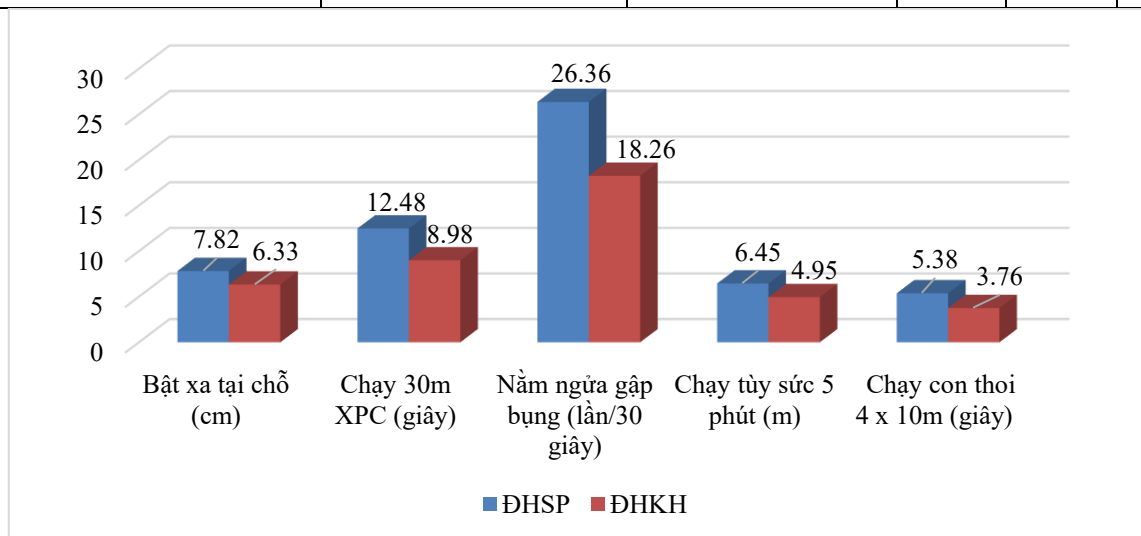
Kết quả ở Bảng 3.41 và Bảng 3.42 cũng bổ sung thêm căn cứ để khẳng định hiệu quả của các giải pháp đã triển khai. Nếu Bảng 3.39 và Bảng 3.40 cho thấy sau thực nghiệm nhóm thực nghiệm đạt kết quả tốt hơn nhóm đối chứng ở tất cả các test với $P < 0.05$, thì Bảng 3.41 và Bảng 3.42 tiếp tục làm rõ mức độ tăng trưởng của từng nhóm. Nhóm đối chứng có tăng trưởng nhưng ở mức thấp, trong khi nhóm thực nghiệm tăng trưởng cao hơn rõ rệt. Điều này chứng minh rằng sự phát triển thể lực của nhóm thực nghiệm không chỉ là kết quả của quá trình học tập tự nhiên trong một năm học, mà có liên quan trực tiếp đến tác động của các giải pháp TDDT ngoại khóa được tổ chức trong quá trình thực nghiệm.

Như vậy, sau một năm học thực nghiệm, thể lực của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm tại Trường ĐHSPT và Trường ĐHKH đều có sự tăng trưởng rõ rệt so với nhóm đối chứng. Các chỉ tiêu có mức tăng trưởng nổi bật là nằm ngửa gập bụng, chạy 30m xuất phát cao và bật xa tại chỗ; trong khi chạy con thoi $4 \times 10m$ và chạy tùy sức 5 phút tuy tăng thấp hơn nhưng vẫn thể hiện xu hướng phát triển tích cực. Kết quả này cho phép khẳng định rằng các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa được lựa chọn và triển khai trong luận án có tính khả thi, phù hợp với thực tiễn và có hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho nữ sinh viên ĐHTN

Tiếp theo đề tài tiến hành so sánh tỷ lệ tăng trưởng thể lực của nữ sinh viên trường ĐHSPT và ĐHKH sau 1 năm thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 3.43 và biểu đồ 3.8

Bảng 3.43. So sánh nhịp tăng trưởng thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Khoa học sau 1 năm thực nghiệm

Test	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	t	P	W (%)
	(M ± δ)	(M ± δ)			
Trường ĐHSPT					
Bật xa tại chỗ (cm)	153.40 ± 4.05	174.82 ± 3.18	6.503	<0.05	7.82
Chạy 30m XPC (giây)	6.82 ± 0.25	5.85 ± 0.27	5.724	<0.05	12.48
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	16.05 ± 2.40	19.6 ± 3.1	10.44	<0.05	26.36
Chạy tùy sức 5 phút (m)	903.80 ± 35.95	950.20 ± 34.52	3.865	<0.05	6.45
Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	13.05 ± 0.34	12.52 ± 0.32	2.906	<0.05	5.38
Trường ĐHKH					
Bật xa tại chỗ (cm)	153.35 ± 3.55	170.59 ± 3.42	4.659	<0.05	6.33
Chạy 30m XPC (giây)	6.82 ± 0.23	6.15 ± 0.22	3.648	<0.05	8.98
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	16.08 ± 2.45	18.68 ± 2.95	7.021	<0.05	18.26
Chạy tùy sức 5 phút (m)	902.20 ± 34.88	940.21 ± 33.79	2.735	<0.05	4.95
Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	13.06 ± 0.36	12.70 ± 0.34	2.498	<0.05	3.76



Biểu đồ 3.8. So sánh nhịp tăng trưởng thể lực của nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Khoa học sau 1 năm thực nghiệm

Kết quả ở bảng 3.43 và biểu đồ 3.8 cho thấy, sau một năm thực nghiệm, thể lực của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm tại Trường ĐHSP và Trường ĐHKH đều có sự phát triển rõ rệt ở tất cả các test kiểm tra. Các giá trị so sánh trước và sau thực nghiệm đều đạt $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, chứng tỏ sự thay đổi về thành tích thể lực của nữ sinh viên ở cả hai trường có ý nghĩa thống kê. Tuy nhiên, mức tăng trưởng của nữ sinh viên Trường ĐHSP cao hơn Trường ĐHKH ở tất cả các chỉ tiêu đánh giá.

Ở Trường ĐHSP, test nằm ngửa gập bụng trong 30 giây có nhịp tăng trưởng cao nhất, đạt 26.36%. Thành tích trung bình tăng từ 16.05 ± 2.40 lần trước thực nghiệm lên 19.6 ± 3.1 lần sau thực nghiệm. Đây là sự chuyển biến rõ rệt về sức mạnh bền cơ bụng, cho thấy quá trình tập luyện ngoại khóa đã tác động tích cực đến nhóm cơ trung tâm của cơ thể. Sự phát triển này có ý nghĩa quan trọng vì sức mạnh cơ bụng không chỉ phục vụ trực tiếp cho các hoạt động vận động thể thao mà còn góp phần ổn định thân người, hỗ trợ phối hợp động tác và nâng cao hiệu quả thực hiện các kỹ thuật vận động trong các môn như võ thuật, bóng chuyền và đá cầu.

Tại Trường ĐHKH, test nằm ngửa gập bụng cũng là nội dung có mức tăng trưởng cao nhất, đạt 18.26%, với thành tích trung bình tăng từ 16.08 ± 2.45 lần lên 18.68 ± 2.95 lần. Mặc dù thấp hơn mức tăng của Trường ĐHSP, kết quả này vẫn cho thấy sức mạnh bền của nữ sinh viên Trường ĐHKH đã được cải thiện rõ sau thực nghiệm. Việc cả hai trường đều có mức tăng cao nhất ở cùng một test cho thấy nội dung tập luyện ngoại khóa được lựa chọn có tác động tương đối mạnh đến sức mạnh bền cơ thân mình.

Đối với test chạy 30m xuất phát cao, nữ sinh viên Trường ĐHSP có mức tăng trưởng 12.48%, thành tích cải thiện từ 6.82 ± 0.25 giây xuống còn 5.85 ± 0.27 giây. Trường ĐHKH cũng có sự tiến bộ rõ, với mức tăng trưởng 8.98%, thành tích từ 6.82 ± 0.23 giây xuống còn 6.15 ± 0.22 giây. Đây là chỉ báo cho thấy tổ chất tốc độ của sinh viên đã được nâng lên sau quá trình thực nghiệm. Các nội dung vận động trong bóng chuyền, đá cầu và võ thuật thường xuyên yêu cầu người tập phản ứng nhanh, xuất phát nhanh, di chuyển trong cự ly ngắn và thay đổi trạng thái vận động liên tục; do đó, sự cải thiện ở test chạy 30m là phù hợp với đặc điểm tác động của các môn thể thao được sử dụng trong thực nghiệm.

Ở test bật xa tại chỗ, Trường ĐHSP tăng trưởng 7.82%, thành tích trung bình từ $153.40 \pm 4.05\text{cm}$ tăng lên $174.82 \pm 3.18\text{cm}$. Trường ĐHKH tăng 6.33%, từ $153.35 \pm 3.55\text{cm}$ lên $170.59 \pm 3.42\text{cm}$. Kết quả này phản ánh sự phát triển của sức mạnh tốc độ chi dưới ở nữ sinh viên sau thực nghiệm. Đây là tổ chất chịu tác động trực tiếp từ các động tác bật nhảy, đạp chân, di chuyển nhanh, đổi hướng và giữ thăng bằng trong quá trình tập luyện. Việc cả hai trường đều có mức tăng rõ ở test này cho thấy các giải pháp thực nghiệm đã góp phần nâng cao hiệu quả phát triển sức mạnh chân cho sinh viên.

Đối với test chạy tùy sức 5 phút, mức tăng trưởng của Trường ĐHSP đạt 6.45%, thành tích tăng từ $903.80 \pm 35.95\text{m}$ lên $950.20 \pm 34.52\text{m}$. Ở Trường ĐHKH, mức tăng đạt 4.95%, từ $902.20 \pm 34.88\text{m}$ lên $940.21 \pm 33.79\text{m}$. Kết quả này cho thấy sức bền chung của nữ sinh viên đã được cải thiện sau thực nghiệm, mặc dù mức tăng không cao bằng các test về sức mạnh bền và tốc độ. Điều này là phù hợp, bởi các môn thể thao được lựa chọn trong thực nghiệm có đặc điểm vận động hỗn hợp, tác động đến nhiều tổ chất thể lực, nhưng chưa phải là các nội dung chuyên sâu về sức bền kéo dài. Vì vậy, để tiếp tục nâng cao sức bền cho sinh viên, quá trình tổ chức hoạt động ngoại khóa cần bổ sung thêm các bài tập vận động liên tục, các hình thức chạy bền, trò chơi vận động kéo dài hoặc các bài tập theo trạm có kiểm soát thời lượng.

Test chạy con thoi $4 \times 10\text{m}$ có mức tăng trưởng thấp nhất ở cả hai trường, với 5.38% ở Trường ĐHSP và 3.76% ở Trường ĐHKH. Thành tích của Trường ĐHSP cải thiện từ 13.05 ± 0.34 giây xuống 12.52 ± 0.32 giây; Trường ĐHKH cải thiện từ 13.06 ± 0.36 giây xuống 12.70 ± 0.34 giây. Đây là test đòi hỏi sự kết hợp giữa tốc độ, khả năng đổi hướng, phối hợp vận động, thăng bằng và kỹ thuật di chuyển. Mức tăng thấp hơn các test khác cho thấy nhóm tổ chất này cần thời gian rèn luyện dài hơn và cần các bài tập chuyên biệt hơn để tạo ra sự thay đổi mạnh. Tuy vậy, kết quả $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ vẫn khẳng định sự cải thiện sau thực nghiệm là có ý nghĩa thống kê.

Khi so sánh giữa hai trường, nữ sinh viên Trường ĐHSP có nhịp tăng trưởng cao hơn Trường ĐHKH ở tất cả các test: nằm ngửa gập bụng cao hơn 8.10 %; chạy 30m xuất phát cao hơn 3.50 %; bật xa tại chỗ cao hơn 1.49 %; chạy tùy sức 5 phút cao hơn 1.50 %; chạy con thoi $4 \times 10\text{m}$ cao hơn 1.62 %. Sự chênh lệch này có thể liên

quan đến mức độ tham gia tập luyện thường xuyên, khả năng tổ chức hoạt động ngoại khóa, sự hưởng ứng của sinh viên, điều kiện sân bãi, đội ngũ hướng dẫn và môi trường phong trào ở từng đơn vị. Tuy nhiên, cả hai trường đều có sự phát triển rõ, cho thấy hệ thống giải pháp có khả năng tác động tích cực trong những điều kiện tổ chức khác nhau.

Nhìn tổng thể, kết quả ở Bảng 3.43 cho thấy các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa đã tạo ra tác động tương đối toàn diện đến thể lực của nữ sinh viên. Sự phát triển không chỉ tập trung ở một chỉ tiêu riêng lẻ mà xuất hiện ở cả sức mạnh tốc độ, tốc độ, sức mạnh bền, sức bền chung và khả năng phối hợp vận động. Điều này phù hợp với đặc điểm của các nội dung thực nghiệm như võ thuật, bóng chuyền và đá cầu, bởi đây là những môn có cấu trúc vận động đa dạng, vừa đòi hỏi sức mạnh, tốc độ, sự khéo léo, vừa yêu cầu khả năng phối hợp và duy trì vận động trong quá trình tập luyện.

Như vậy, sau một năm thực nghiệm, thể lực của nữ sinh viên Trường ĐHSP và Trường ĐHKH đều có sự tăng trưởng rõ rệt, trong đó Trường ĐHSP đạt mức tăng cao hơn ở tất cả các test kiểm tra. Kết quả này góp phần khẳng định tính hiệu quả của hệ thống giải pháp đã lựa chọn và triển khai, đồng thời cho thấy hoạt động TDTT ngoại khóa nếu được tổ chức có định hướng, có nội dung phù hợp và được duy trì thường xuyên sẽ tạo ra tác động tích cực đến sự phát triển thể lực của sinh viên.

3.3.4. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 3

Nghiên cứu đã tiến hành thực nghiệm sư phạm trong thời gian 10 tháng (01 năm học) trên đối tượng 136 nữ sinh viên năm thứ hai tại Trường ĐHSP và Trường ĐHKH thuộc ĐHTN. Quá trình can thiệp được triển khai theo mô hình so sánh song song thông qua việc áp dụng đồng bộ hệ thống 05 giải pháp đổi mới cho nhóm thực nghiệm, tập trung vào 03 môn thể thao gồm Võ thuật, Bóng chuyền và Đá cầu với tần suất 03 buổi/tuần. Hiệu quả thực nghiệm được đánh giá dựa trên hệ thống tiêu chí toàn diện thuộc ba nhóm nội dung cơ bản: giáo dục thể chất (nhận thức), phát triển phong trào (quy mô, câu lạc bộ, giải đấu) và trình độ thể lực (05 bài test tiêu chuẩn). Kết quả sau thực nghiệm cho thấy nhận thức của sinh viên chuyển biến rõ rệt theo hướng tích cực, tỷ lệ tham gia tập luyện thường xuyên tăng mạnh (đạt trên 60% ở cả hai trường), đồng thời số lượng giải đấu và thành viên câu lạc bộ đều tăng trưởng vượt bậc. Đặc biệt, trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm ở cả hai đơn vị đều phát triển

vượt trội so với nhóm đối chứng ở tất cả các nội dung kiểm tra với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$), trong đó nhóm nữ sinh viên Trường ĐHSPT có nhịp tăng trưởng cao hơn Trường ĐHKH. Đánh giá chung, hệ thống giải pháp đề xuất đạt tính khả thi cao, phù hợp thực tiễn và chứng minh hiệu quả toàn diện trong việc nâng cao chất lượng hoạt động TDTT ngoại khóa cũng như thể lực của sinh viên.

3.3.4.1. Bàn luận về tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên

Hoạt động TDTT ngoại khóa trong trường đại học là một quá trình giáo dục có tính tổng hợp, không chỉ nhằm tạo thêm sân chơi vận động cho sinh viên mà còn hướng đến hình thành nhận thức đúng, thói quen tập luyện thường xuyên và cải thiện trình độ thể lực. Vì vậy, việc đánh giá hiệu quả hoạt động này nếu chỉ dựa vào một chỉ số riêng lẻ như số lượng sinh viên tham gia, số giải thi đấu được tổ chức hoặc kết quả kiểm tra thể lực thì chưa đủ để phản ánh đầy đủ bản chất của quá trình tác động. Hiệu quả của hoạt động TDTT ngoại khóa cần được xem xét trong mối quan hệ giữa nhận thức, hành vi tham gia, môi trường phong trào và kết quả phát triển thể chất của sinh viên.

Trên cơ sở đó, luận án xác lập hệ thống tiêu chí đánh giá theo hướng kết hợp giữa đánh giá quá trình và đánh giá kết quả. Đây là cách tiếp cận phù hợp với đặc điểm của hoạt động TDTT ngoại khóa, bởi sự thay đổi về thể lực của sinh viên không xuất hiện một cách độc lập mà thường bắt đầu từ sự chuyển biến về nhận thức, sau đó được biểu hiện qua hành vi tập luyện và cuối cùng mới phản ánh bằng các chỉ số thể chất. Nói cách khác, nếu nhận thức không thay đổi, sinh viên khó hình thành nhu cầu tập luyện; nếu không có hành vi tập luyện thường xuyên, phong trào khó phát triển; và nếu phong trào không được duy trì ổn định, kết quả thể lực cũng khó được cải thiện bền vững.

So với một số nghiên cứu trước đây thường tập trung nhiều vào đánh giá phát triển thể chất hoặc hiệu quả của từng biện pháp riêng lẻ, hệ thống tiêu chí của luận án được xây dựng theo hướng toàn diện hơn. Luận án không tách rời kết quả thể lực khỏi điều kiện tạo ra kết quả đó, mà đặt thể lực trong mối liên hệ với nhận thức của sinh viên và sự phát triển của phong trào TDTT ngoại khóa trong Nhà trường. Cách tiếp cận này giúp việc đánh giá tránh được tính phiến diện, đồng thời làm rõ hơn cơ chế tác động của các giải pháp được triển khai.

Hệ thống 10 tiêu chí được lựa chọn trong luận án gồm 03 nhóm nội dung: nhóm tiêu chí đánh giá mục tiêu giáo dục thể chất, nhóm tiêu chí đánh giá sự phát triển phong trào TDTT ngoại khóa và nhóm tiêu chí đánh giá trình độ thể lực sinh viên. Ba nhóm tiêu chí này có mối quan hệ kế tiếp và hỗ trợ lẫn nhau. Nhóm tiêu chí giáo dục thể chất phản ánh sự thay đổi ở tầng nhận thức; nhóm tiêu chí phong trào phản ánh mức độ chuyển hóa nhận thức thành hành vi và môi trường hoạt động; nhóm tiêu chí thể lực phản ánh kết quả cuối cùng của quá trình tập luyện. Nhờ đó, hiệu quả của các giải pháp không chỉ được xem xét ở kết quả sau cùng mà còn được lý giải thông qua quá trình hình thành kết quả.

Đối với nhóm tiêu chí đánh giá mục tiêu giáo dục thể chất, luận án lựa chọn tiêu chí nhận thức của sinh viên về vai trò của tập luyện TDTT ngoại khóa. Đây là tiêu chí có ý nghĩa nền tảng, bởi nhận thức là điểm khởi đầu của hành vi tập luyện tự giác. Trong thực tế, nhiều sinh viên không phủ nhận lợi ích của hoạt động thể thao, nhưng vẫn chưa xem tập luyện ngoại khóa là một nhu cầu thường xuyên. Một bộ phận sinh viên còn coi TDTT ngoại khóa là hoạt động phụ, có thể tham gia hoặc không tham gia tùy thời điểm. Vì vậy, nếu không đánh giá sự thay đổi về nhận thức thì sẽ khó xác định các giải pháp có thực sự tác động đến nền tảng tâm lý, giáo dục của người học hay không.

Việc lựa chọn tiêu chí nhận thức cũng phù hợp với logic giáo dục của hoạt động TDTT ngoại khóa. Khi sinh viên hiểu đúng vai trò của tập luyện đối với sức khỏe, tinh thần, học tập, giao tiếp xã hội và phát triển bản thân, họ sẽ có cơ sở để hình thành nhu cầu và động cơ tập luyện tích cực hơn. Nhận thức đúng không tự động tạo ra hành vi, nhưng là điều kiện cần để hành vi được hình thành một cách tự giác. Vì vậy, tiêu chí này giúp đánh giá hiệu quả ban đầu của các giải pháp tuyên truyền, giáo dục và tổ chức hoạt động, đồng thời tạo cơ sở để phân tích những thay đổi tiếp theo về mức độ tham gia tập luyện.

Nhóm tiêu chí đánh giá sự phát triển phong trào TDTT ngoại khóa được xây dựng nhằm đo lường mức độ chuyển biến từ nhận thức sang hành vi và môi trường hoạt động thực tế. Trong đó, tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên là chỉ số có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Một phong trào thể thao không thể được xem là phát triển bền vững nếu sinh viên chỉ tham gia theo đợt, theo giải đấu hoặc theo phong trào ngắn hạn. Tập luyện thường xuyên mới phản ánh mức độ

gắn bó của sinh viên với hoạt động TDDT ngoại khóa và cho thấy hoạt động này đã bước đầu trở thành một phần trong đời sống học tập của người học.

Tiêu chí về tỷ lệ tập luyện thường xuyên còn có ý nghĩa chuyên môn sâu hơn. Sự phát triển thể lực chỉ có thể hình thành thông qua quá trình vận động có tính lặp lại, liên tục và phù hợp. Nếu sinh viên tham gia tập luyện rời rạc, khối lượng vận động không đủ tích lũy, hiệu quả phát triển các tổ chức thể lực sẽ bị hạn chế. Vì vậy, tiêu chí này vừa phản ánh chiều sâu của phong trào, vừa là cầu nối trực tiếp giữa nhóm tiêu chí nhận thức và nhóm tiêu chí thể lực. Đây là điểm quan trọng giúp luận án không chỉ ghi nhận sinh viên có tham gia hay không, mà còn đánh giá được mức độ duy trì hành vi tập luyện.

Các tiêu chí về số lượng giải thi đấu thể thao được tổ chức và số lượng sinh viên tham gia các giải thi đấu được lựa chọn vì thi đấu là một thành tố quan trọng của phong trào TDDT ngoại khóa. Trong môi trường đại học, giải thi đấu không chỉ có ý nghĩa tranh tài mà còn tạo ra mục tiêu tập luyện, kích thích tinh thần phấn đấu và mở rộng sự lan tỏa của hoạt động thể thao trong sinh viên. Khi sinh viên có cơ hội tham gia thi đấu, hoạt động tập luyện sẽ có điểm đến cụ thể hơn, từ đó giúp duy trì động cơ rèn luyện và tăng tính gắn kết tập thể.

Tuy nhiên, ý nghĩa của giải thi đấu không chỉ nằm ở số lượng giải được tổ chức. Điều quan trọng hơn là giải thi đấu tạo ra môi trường xã hội cho hoạt động thể thao: có người tham gia, có cổ vũ, có giao lưu, có sự ghi nhận và có tinh thần thi đua lành mạnh. Chính môi trường đó giúp hoạt động TDDT ngoại khóa vượt ra khỏi phạm vi tự tập cá nhân, trở thành hoạt động chung của sinh viên trong Nhà trường. Vì vậy, việc đánh giá đồng thời số lượng giải và số lượng sinh viên tham gia giải cho phép phản ánh cả năng lực tổ chức của Nhà trường và mức độ hưởng ứng thực tế của người học.

Tiêu chí số lượng CLB thể thao sinh viên được thành lập có vai trò bổ sung cho các tiêu chí về tập luyện và thi đấu. Nếu giải thể thao thường diễn ra theo thời điểm, thì CLB là mô hình có khả năng duy trì hoạt động thường xuyên hơn. Sự tồn tại của các CLB cho thấy phong trào TDDT ngoại khóa đã có thiết chế tổ chức tương đối ổn định, tạo điều kiện để sinh viên tập luyện theo sở thích, theo nhóm năng lực và theo lịch sinh hoạt phù hợp. Đây là yếu tố quan trọng để chuyển hoạt động tập luyện từ tự phát sang có tổ chức.

Mô hình câu lạc bộ cũng có giá trị giáo dục rộng hơn hoạt động vận động đơn thuần. Trong quá trình tham gia CLB, sinh viên được rèn luyện tinh thần hợp tác, ý thức kỷ luật, năng lực tổ chức, kỹ năng giao tiếp và trách nhiệm với tập thể. Những yếu tố này phù hợp với mục tiêu giáo dục toàn diện trong trường đại học. Vì vậy, tiêu chí số lượng CLB không chỉ phản ánh mức độ phát triển phong trào, mà còn cho thấy khả năng xây dựng môi trường giáo dục ngoài giờ học thông qua hoạt động thể thao.

Nhóm tiêu chí đánh giá trình độ thể lực sinh viên giữ vai trò kiểm chứng kết quả cuối cùng của quá trình tác động. Luận án sử dụng 05 test theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của BGD&ĐT, gồm: nằm ngửa gập bụng trong 30 giây, bật xa tại chỗ, chạy 30m xuất phát cao, chạy con thoi 4×10m và chạy tùy sức 5 phút. Việc lựa chọn các test này bảo đảm tính pháp lý, tính phổ biến và khả năng so sánh với chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên hiện hành.

Về chuyên môn, 05 test được lựa chọn có khả năng phản ánh tương đối đầy đủ các tố chất vận động cơ bản. Bật xa tại chỗ đánh giá sức mạnh tốc độ của chi dưới; chạy 30m xuất phát cao phản ánh tốc độ; nằm ngửa gập bụng trong 30 giây đánh giá sức mạnh bền cơ bụng; chạy con thoi 4×10m phản ánh khả năng phối hợp vận động, đổi hướng và sự khéo léo; chạy tùy sức 5 phút đánh giá sức bền chung. Như vậy, nhóm tiêu chí thể lực không chỉ cho biết sinh viên có tiến bộ hay không, mà còn cho phép nhận diện sự phát triển cụ thể ở từng mặt của thể lực.

Việc kết hợp nhóm tiêu chí thể lực với nhóm tiêu chí nhận thức và phong trào có ý nghĩa quan trọng trong phân tích hiệu quả thực nghiệm. Nếu chỉ sử dụng các test thể lực, nghiên cứu có thể xác định được mức tăng trưởng sau thực nghiệm nhưng khó lý giải đầy đủ nguyên nhân của sự tăng trưởng đó. Ngược lại, khi đặt kết quả thể lực trong mối quan hệ với sự thay đổi về nhận thức, tỷ lệ tập luyện thường xuyên, hoạt động thi đấu và câu lạc bộ, luận án có thể làm rõ hơn con đường tác động của các giải pháp. Đây là cơ sở để khẳng định hiệu quả của hoạt động TDDT ngoại khóa không chỉ nằm ở kết quả đo lường cuối cùng, mà còn ở sự thay đổi của cả môi trường và hành vi tập luyện.

Có thể thấy, 10 tiêu chí được lựa chọn không tồn tại rời rạc mà tạo thành một hệ thống đánh giá có cấu trúc. Nhận thức là cơ sở để hình thành nhu cầu và động cơ; tỷ lệ tập luyện thường xuyên phản ánh sự chuyển hóa từ nhận thức sang hành vi; giải thi đấu và câu lạc bộ thể thao tạo môi trường duy trì và mở rộng phong trào; các test

thể lực kiểm chứng kết quả phát triển của quá trình tập luyện. Sự liên kết này giúp hệ thống tiêu chí vừa có khả năng đánh giá chiều rộng của phong trào, vừa phản ánh chiều sâu của hiệu quả GDTC.

Việc đánh giá hiệu quả theo hệ thống tiêu chí thành phần thay vì xây dựng một chỉ số tổng hợp có trọng số là phù hợp với mục tiêu và phạm vi nghiên cứu của luận án. Hoạt động TDDT ngoại khóa trong trường đại học là một quá trình giáo dục có tính tổng hợp, trong đó nhận thức, hành vi tham gia phong trào và sự phát triển thể lực có quan hệ chặt chẽ nhưng không phụ thuộc hoàn toàn vào một chỉ số duy nhất. Vì vậy, cách đánh giá theo từng nhóm tiêu chí giúp phản ánh rõ hơn tác động của các giải pháp trên từng phương diện cụ thể.

Như vậy, việc xây dựng hệ thống tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN theo ba nhóm nội dung là phù hợp với mục tiêu nghiên cứu và đặc điểm của hoạt động ngoại khóa trong trường đại học. Hệ thống tiêu chí này vừa kế thừa các chuẩn đánh giá đã được sử dụng trong lĩnh vực GDTC, vừa bổ sung cách tiếp cận toàn diện hơn khi gắn kết giữa nhận thức, hành vi, phong trào và kết quả thể lực. Đây là cơ sở khoa học quan trọng để luận án đánh giá khách quan hiệu quả của các giải pháp đã triển khai, đồng thời làm rõ hơn giá trị thực tiễn của việc tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa theo hướng có định hướng, có môi trường và có sự duy trì thường xuyên.

3.3.4.2. Bàn luận về quá trình tổ chức thực nghiệm

Quá trình tổ chức thực nghiệm có vai trò quan trọng trong việc kiểm chứng hiệu quả của các giải pháp nâng cao hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN. Nếu các giải pháp chỉ dừng lại ở mức đề xuất về mặt lý luận thì chưa đủ cơ sở để khẳng định tính khả thi và hiệu quả thực tiễn. Vì vậy, luận án đã lựa chọn tổ chức thực nghiệm sư phạm nhằm đánh giá mức độ tác động của hệ thống giải pháp trong điều kiện thực tế tại các trường thành viên.

Trong thiết kế thực nghiệm, luận án sử dụng phương pháp so sánh song song giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Nhóm thực nghiệm được áp dụng hệ thống giải pháp đã lựa chọn, trong khi nhóm đối chứng tiếp tục tham gia các hoạt động TDDT ngoại khóa theo hình thức hiện hành. Cách tổ chức này phù hợp với mục tiêu nghiên cứu, bởi nó cho phép so sánh sự thay đổi giữa hai nhóm trong cùng khoảng thời gian, từ đó làm rõ hơn tác động của các giải pháp đã triển khai. So với phương

pháp tự đối chiếu, mô hình so sánh song song có ưu điểm là hạn chế được phần nào ảnh hưởng của các yếu tố phát triển tự nhiên theo thời gian, giúp kết quả đánh giá có cơ sở khách quan hơn.

Để đảm bảo tính tin cậy của thực nghiệm, luận án chú trọng đến sự tương đồng ban đầu giữa các nhóm nghiên cứu. Kết quả khảo sát trước thực nghiệm cho thấy sinh viên ở nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về nhận thức, mức độ tham gia tập luyện và trình độ thể lực ban đầu. Đây là điều kiện quan trọng trong thực nghiệm sư phạm, bởi nếu hai nhóm có sự chênh lệch rõ ngay từ đầu thì việc đánh giá hiệu quả sau thực nghiệm sẽ thiếu khách quan. Sự tương đồng trước thực nghiệm cho phép những biến đổi xuất hiện sau quá trình can thiệp được xem xét trong mối liên hệ trực tiếp hơn với tác động của các giải pháp.

Thực nghiệm được tiến hành trong thời gian 10 tháng, tương ứng với một năm học. Khoảng thời gian này phù hợp với đặc điểm của hoạt động GDTC và TDTT ngoại khóa, vì sự thay đổi về nhận thức, hành vi tập luyện và trình độ thể lực không thể hình thành trong thời gian ngắn. Đối với sinh viên, việc tạo lập thói quen vận động cần có quá trình lặp lại đủ dài; còn đối với các tổ chức thể lực, sự phát triển chỉ xuất hiện khi cơ thể được tác động bởi khối lượng vận động có tính thường xuyên và phù hợp. Vì vậy, thời gian thực nghiệm một năm học là tương đối hợp lý để quan sát sự chuyển biến của đối tượng nghiên cứu.

Địa điểm thực nghiệm được xác định tại Trường ĐHSP và Trường ĐHKH thuộc ĐHTN. Đây là hai đơn vị có điều kiện tổ chức hoạt động tương đối phù hợp với yêu cầu nghiên cứu, đồng thời có sự khác biệt nhất định về đặc điểm sinh viên, môi trường đào tạo và phong trào TDTT ngoại khóa. Việc lựa chọn hai trường này giúp luận án vừa có điều kiện triển khai giải pháp trong thực tiễn, vừa có cơ sở xem xét khả năng thích ứng của các giải pháp ở những đơn vị có đặc điểm tổ chức khác nhau.

Đối tượng thực nghiệm là 300 sinh viên trường ĐHSP và 300 sinh viên trường ĐHKH để tiến hành thực nghiệm đánh giá mục tiêu giáo dục và đánh giá sự phát triển phong trào TDTT ngoại khóa và 136 nữ sinh viên có tham gia hoạt động ngoại khóa hiện đang học tập năm thứ 2 tại Trường ĐHSP và ĐHKH (trong năm học 2022 - 2023) được phân thành nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm tại từng trường để đánh giá trình độ thể lực của sinh viên. Việc lựa chọn nữ sinh viên làm đối tượng

thực nghiệm giúp nghiên cứu kiểm soát tốt hơn một số yếu tố ảnh hưởng như giới tính, đặc điểm sinh lý, mức độ tham gia hoạt động thể thao và sự khác biệt về nền tảng thể lực. Đây là cách tiếp cận phù hợp trong thực nghiệm sư phạm, nhất là khi mục tiêu của luận án là kiểm chứng hiệu quả tác động của hệ thống giải pháp đối với quá trình tham gia TDDT ngoại khóa và phát triển thể lực của một nhóm đối tượng cụ thể.

Nội dung thực nghiệm được triển khai theo hướng đồng bộ, không tách rời từng giải pháp riêng lẻ. Các giải pháp về tuyên truyền, tăng cường điều kiện tổ chức, huy động đội ngũ hướng dẫn, đổi mới nội dung, hình thức tập luyện và phát triển CLB thể thao được vận dụng trong cùng một quá trình. Cách triển khai này phù hợp với bản chất của hoạt động TDDT ngoại khóa, bởi hiệu quả của hoạt động không chỉ phụ thuộc vào một yếu tố đơn nhất. Sinh viên chỉ có thể tham gia thường xuyên hơn khi họ có nhận thức đúng, có môi trường tập luyện phù hợp, có nội dung hấp dẫn, có người hướng dẫn và có cơ hội giao lưu, thi đấu.

Trong quá trình thực nghiệm, các nội dung tập luyện được lựa chọn như võ thuật, bóng chuyền và đá cầu có sự phù hợp nhất định với điều kiện tổ chức, nhu cầu của sinh viên và mục tiêu phát triển thể lực. Đây là những môn thể thao có khả năng tác động đến nhiều tố chất vận động khác nhau như sức mạnh, tốc độ, sức mạnh bền, khả năng phối hợp vận động và sức bền chung. Bên cạnh đó, các môn này có thể tổ chức dưới nhiều hình thức linh hoạt như tập luyện theo nhóm, CLB, giao lưu và thi đấu, qua đó tạo điều kiện để sinh viên duy trì sự tham gia trong thời gian thực nghiệm.

Công tác kiểm tra, đánh giá được thực hiện thông qua hệ thống tiêu chí đã được lựa chọn, trong đó có các nội dung đánh giá nhận thức, mức độ tham gia tập luyện, phát triển phong trào và trình độ thể lực. Đặc biệt, hệ thống test thể lực được sử dụng theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của BGD&ĐT, bảo đảm tính thống nhất và cơ sở pháp lý trong đánh giá. Việc kết hợp giữa các tiêu chí về nhận thức, hành vi, phong trào và thể lực giúp kết quả thực nghiệm phản ánh được cả quá trình tác động, chứ không chỉ dừng lại ở một vài chỉ số kết quả cuối cùng.

Như vậy, quá trình tổ chức thực nghiệm của luận án được xây dựng trên cơ sở bảo đảm sự tương đồng ban đầu giữa các nhóm, có thời gian tác động phù hợp, có nội dung thực nghiệm cụ thể và có hệ thống tiêu chí đánh giá tương đối toàn diện. Đây là cơ sở quan trọng để kết quả thực nghiệm có độ tin cậy, đồng thời cho phép

đánh giá khách quan hơn hiệu quả của các giải pháp nâng cao hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN.

3.3.4.3. Bàn luận về kết quả tổ chức thực nghiệm

Kết quả thực nghiệm sau một năm học cho thấy hệ thống giải pháp được lựa chọn và triển khai đã tạo ra những chuyển biến tích cực trong hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN. Sự thay đổi không chỉ thể hiện ở một tiêu chí riêng lẻ mà xuất hiện trên nhiều phương diện: nhận thức của sinh viên về vai trò của tập luyện TDTT ngoại khóa được nâng lên; tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện thường xuyên tăng; số lượng giải thi đấu, số sinh viên tham gia thi đấu và số CLB thể thao phát triển rõ hơn; đồng thời trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm có sự cải thiện tốt hơn so với nhóm đối chứng. Điều này cho thấy hiệu quả của thực nghiệm mang tính tổng hợp, phản ánh sự tác động đồng thời của nhiều giải pháp trong cùng một quá trình.

Trước hết, sự chuyển biến về nhận thức có ý nghĩa nền tảng đối với toàn bộ quá trình thực nghiệm. Kết quả khảo sát sau thực nghiệm cho thấy sinh viên có nhận thức đầy đủ hơn về vai trò của TDTT ngoại khóa đối với sức khỏe, học tập, đời sống tinh thần và sự phát triển bản thân. Đây là chuyển biến quan trọng, bởi trong hoạt động GDTC, nhận thức đúng là điều kiện đầu tiên để hình thành nhu cầu và động cơ tập luyện

Mặt khác, nhận thức đầy đủ về vai trò của TDTT đối với sức khỏe, học tập và đời sống giúp sinh viên xóa bỏ tư duy coi TDTT ngoại khóa là "hoạt động phụ" hay "giải trí đơn thuần". Từ việc "hiểu" đúng, sinh viên tự giác chuyển hóa thành "hành vi" tập luyện tự nguyện trong thực tế. Điều này giúp giải pháp có tính bền vững cao hơn hẳn cách tiếp cận truyền thống.

Tuy nhiên, kết quả thực nghiệm cũng cho thấy tuyên truyền nhận thức chỉ phát huy tác dụng rõ khi được gắn với môi trường tập luyện cụ thể. Nếu sinh viên được tuyên truyền nhưng không có điều kiện tham gia, không có nội dung phù hợp hoặc thiếu sự tổ chức, nhận thức tích cực khó chuyển thành hành vi bền vững. Trong thực nghiệm của luận án, sự thay đổi về nhận thức diễn ra cùng với việc đổi mới nội dung tập luyện, phát triển CLB, tăng cơ hội thi đấu và huy động lực lượng hướng dẫn. Chính sự kết hợp này đã giúp sinh viên không chỉ "hiểu" vai trò của TDTT ngoại khóa mà còn có điều kiện để "thực hiện" hành vi tập luyện trong thực tế.

Sự gia tăng tỷ lệ sinh viên tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên là một

kết quả có ý nghĩa thực tiễn rõ rệt. Trước thực nghiệm, tỷ lệ sinh viên tập luyện thường xuyên còn thấp, trong khi nhóm tập luyện không thường xuyên và không tập luyện chiếm tỷ lệ lớn. Sau thực nghiệm, tỷ lệ tập luyện thường xuyên tăng rõ, cho thấy hoạt động TDDT ngoại khóa đã từng bước được đưa vào đời sống học tập và sinh hoạt của sinh viên. Đây là thay đổi quan trọng hơn so với việc chỉ tăng số người tham gia theo thời điểm, bởi tập luyện thường xuyên mới tạo ra cơ sở để hình thành thói quen vận động và phát triển thể lực bền vững.

Kết quả phát triển phong trào cũng phản ánh hiệu quả thực tế của các giải pháp. Số lượng giải thi đấu thể thao và số lượng sinh viên tham gia giải đều tăng sau thực nghiệm ở cả Trường ĐHSP và Trường ĐHKH. Sự gia tăng này cho thấy hoạt động TDDT ngoại khóa không còn chỉ dừng lại ở hình thức tập luyện cá nhân hoặc nhóm nhỏ mà đã được mở rộng thành các hoạt động có tính tổ chức, có mục tiêu và có sức lan tỏa trong sinh viên. Các giải thi đấu đã tạo thêm động lực tập luyện, tạo môi trường giao lưu, đồng thời góp phần nâng cao tinh thần thi đua lành mạnh trong Nhà trường.

Bên cạnh hoạt động thi đấu, sự phát triển của các CLB thể thao sinh viên là một dấu hiệu quan trọng cho thấy phong trào TDDT ngoại khóa có xu hướng ổn định hơn. CLB là mô hình phù hợp với đặc điểm sinh viên đại học vì vừa đảm bảo tính tự nguyện, vừa tạo ra môi trường sinh hoạt có tổ chức. Khi số lượng CLB và số sinh viên tham gia CLB tăng lên, điều đó cho thấy sinh viên có thêm không gian tập luyện thường xuyên, có cộng đồng cùng sở thích và có cơ hội duy trì hoạt động lâu dài. Đây là yếu tố góp phần chuyển hoạt động TDDT ngoại khóa từ tự phát sang nề nếp hơn. Qua đây cũng cho thấy các giải pháp lựa chọn đã thúc đẩy sự phát triển mạnh mẽ về số lượng và chất lượng các CLB thể thao sinh viên. Điều này giúp phong trào TDDT ngoại khóa dịch chuyển mạnh mẽ từ tự phát sang nề nếp, ổn định – điều mà nhóm đối chứng với lối tập luyện tự do hoặc cá nhân nhỏ lẻ không thể có được.

Kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm tiếp tục củng cố hiệu quả của hệ thống giải pháp. Nhóm thực nghiệm ở cả hai trường đều có kết quả tốt hơn nhóm đối chứng ở các test kiểm tra, sự khác biệt đạt ý nghĩa thống kê. Các chỉ tiêu về sức mạnh tốc độ, tốc độ, sức mạnh bền, sức bền chung và khả năng phối hợp vận động đều có sự cải thiện. Điều này cho thấy các giải pháp không chỉ làm tăng mức độ tham gia phong trào mà còn tạo ra tác động thực chất đến năng lực vận động của sinh viên.

Đây là căn cứ quan trọng, bởi mục tiêu cuối cùng của GDTC và TDTT ngoại khóa vẫn là góp phần nâng cao sức khỏe, thể lực và khả năng vận động cho người học.

Khi phân tích sâu hơn, có thể thấy sự phát triển thể lực của nhóm thực nghiệm là kết quả của quá trình tác động liên tục. Sinh viên được tham gia các nội dung tập luyện phù hợp như võ thuật, bóng chuyền và đá cầu; được tổ chức tập luyện thường xuyên hơn; có cơ hội giao lưu, thi đấu; đồng thời được tác động về nhận thức và động cơ tham gia. Những yếu tố này tạo ra khối lượng vận động ngoài giờ học chính khóa lớn hơn, đa dạng hơn và có định hướng hơn. Nhờ vậy, cơ thể sinh viên có điều kiện thích nghi tốt hơn, dẫn đến sự cải thiện ở các test thể lực sau thực nghiệm.

Mức độ thay đổi giữa Trường ĐHSP và Trường ĐHKH có sự khác nhau nhất định. Trường ĐHSP đạt mức tăng trưởng cao hơn ở một số chỉ tiêu thể lực và phong trào. Sự khác biệt này không làm giảm giá trị của hệ thống giải pháp, mà cho thấy hiệu quả thực nghiệm còn phụ thuộc vào điều kiện triển khai cụ thể của từng đơn vị. Những yếu tố như sự phối hợp giữa các lực lượng trong trường, điều kiện sân bãi, mức độ hưởng ứng của sinh viên, năng lực tổ chức CLB và đặc điểm ngành học đều có thể ảnh hưởng đến mức độ tác động của giải pháp. Đây là điểm cần lưu ý khi nhân rộng mô hình trong các cơ sở giáo dục đại học khác.

Từ kết quả thu được, có thể khẳng định luận án không chỉ kiểm chứng được hiệu quả của hệ thống giải pháp trong phạm vi thực nghiệm mà còn làm rõ hơn cơ chế tác động của hoạt động TDTT ngoại khóa đối với sinh viên. Hoạt động này tác động trước hết đến nhận thức và động cơ; từ đó thúc đẩy hành vi tập luyện thường xuyên; hành vi tập luyện được duy trì trong môi trường CLB, thi đấu và giao lưu; cuối cùng tạo ra sự cải thiện về thể lực. Đây là chuỗi tác động có ý nghĩa khoa học và thực tiễn, phù hợp với đặc điểm GDTC trong môi trường đại học.

Những kết quả thực nghiệm của luận án có giá trị tham khảo đối với các cơ sở giáo dục đại học có điều kiện tương đồng với ĐHTN. Đặc biệt, trong mô hình đại học vùng, nơi các đơn vị thành viên có đặc điểm ngành nghề, điều kiện cơ sở vật chất và phong trào sinh viên không hoàn toàn giống nhau, việc tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cần có định hướng chung nhưng cũng phải linh hoạt khi triển khai ở từng trường. Các giải pháp của luận án cho thấy khả năng vận dụng theo hướng đồng bộ nhưng không cứng nhắc, có thể điều chỉnh phù hợp với điều kiện thực tế của từng đơn vị.

Như vậy, kết quả tổ chức thực nghiệm đã khẳng định tính khả thi và hiệu quả của hệ thống giải pháp nâng cao hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN. Hiệu quả này được thể hiện trên cả ba phương diện: giáo dỡng thể chất thông qua chuyển biến nhận thức; phát triển phong trào thông qua sự gia tăng mức độ tham gia, giải thi đấu và câu lạc bộ; phát triển thể chất thông qua sự cải thiện các chỉ tiêu thể lực của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm. Các kết quả thu được là cơ sở khoa học quan trọng để khẳng định giá trị thực tiễn của hệ thống giải pháp, đồng thời góp phần đề xuất hướng tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa phù hợp hơn trong các cơ sở giáo dục đại học hiện nay.

Tiểu kết nhiệm vụ 3

Thông qua quá trình nghiên cứu, lựa chọn, xây dựng và thực nghiệm các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN, chương 3 đã giải quyết được các nội dung cơ bản theo mục tiêu nghiên cứu đặt ra.

Trước hết, luận án đã xác định được hệ thống tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN. Hệ thống tiêu chí gồm 10 tiêu chí, được chia thành 03 nhóm nội dung: nhóm tiêu chí đánh giá mục tiêu giáo dỡng thể chất, nhóm tiêu chí đánh giá sự phát triển phong trào TDDT ngoại khóa và nhóm tiêu chí đánh giá trình độ thể lực sinh viên. Việc lựa chọn các tiêu chí này bảo đảm tính khoa học, tính thực tiễn và phù hợp với đặc điểm của hoạt động TDDT ngoại khóa trong môi trường đại học. Các tiêu chí không chỉ phản ánh sự thay đổi về nhận thức của sinh viên mà còn đánh giá được mức độ tham gia tập luyện, sự phát triển của phong trào và kết quả rèn luyện thể lực sau quá trình thực nghiệm.

Quá trình thực nghiệm được tổ chức trong thời gian 10 tháng, tương ứng với một năm học, tại Trường ĐHSP và Trường ĐHKH thuộc ĐHTN. Đối tượng thực nghiệm là 136 nữ sinh viên, được phân thành nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Trước thực nghiệm, kết quả khảo sát cho thấy các nhóm nghiên cứu có sự tương đồng về nhận thức, mức độ tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa và trình độ thể lực ban đầu. Đây là cơ sở quan trọng bảo đảm tính khách quan trong quá trình so sánh, đánh giá hiệu quả tác động của các giải pháp sau thực nghiệm.

Kết quả thực nghiệm cho thấy hệ thống giải pháp được lựa chọn và triển khai đã tạo ra những chuyển biến tích cực trên nhiều phương diện. Về mục tiêu giáo dỡng thể chất, nhận thức của sinh viên về vai trò của tập luyện TDDT ngoại khóa được

nâng lên rõ rệt. Sinh viên có cách nhìn đầy đủ hơn về ý nghĩa của hoạt động TDTT đối với sức khỏe, học tập, đời sống tinh thần và sự phát triển cá nhân. Sự chuyển biến này có ý nghĩa quan trọng vì nhận thức đúng là cơ sở để hình thành nhu cầu, động cơ và thái độ tập luyện tích cực.

Về phát triển phong trào, tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên tăng lên sau thực nghiệm; số lượng giải thi đấu thể thao, số lượng sinh viên tham gia các giải và số CLB thể thao sinh viên cũng có sự phát triển rõ hơn. Điều này cho thấy các giải pháp đã góp phần mở rộng môi trường tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa, tạo thêm cơ hội để sinh viên tập luyện, giao lưu, thi đấu và duy trì thói quen vận động trong Nhà trường. Phong trào TDTT ngoại khóa không chỉ tăng về số lượng người tham gia mà còn có chuyển biến về tính tổ chức thông qua hoạt động câu lạc bộ và các giải thi đấu thể thao.

Về phát triển thể chất, kết quả kiểm tra sau thực nghiệm cho thấy nữ sinh viên nhóm thực nghiệm ở cả Trường ĐHSP và Trường ĐHKH đều có sự cải thiện thể lực tốt hơn so với nhóm đối chứng. Các test kiểm tra gồm nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ, chạy 30m xuất phát cao, chạy con thoi 4×10m và chạy tùy sức 5 phút đều có sự chuyển biến tích cực. Kết quả này chứng minh rằng việc tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa có định hướng, có nội dung phù hợp và được duy trì thường xuyên đã góp phần nâng cao các tố chất thể lực cơ bản của sinh viên.

Nhìn chung, hệ thống giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN đã thể hiện tính khả thi và hiệu quả trong quá trình thực nghiệm. Các giải pháp không tác động riêng lẻ mà có mối quan hệ hỗ trợ lẫn nhau: Tuyên truyền góp phần nâng cao nhận thức; cơ sở vật chất, kinh phí và đội ngũ hướng dẫn tạo điều kiện tổ chức; đổi mới nội dung, hình thức tập luyện và phát triển câu lạc bộ giúp duy trì môi trường hoạt động thường xuyên cho sinh viên. Sự kết hợp đồng bộ này đã tạo ra những chuyển biến tích cực cả về nhận thức, hành vi tham gia, phong trào TDTT ngoại khóa và trình độ thể lực.

Từ kết quả nghiên cứu của chương 3 có thể khẳng định rằng các giải pháp được luận án lựa chọn và ứng dụng phù hợp với điều kiện thực tiễn của ĐHTN, có khả năng góp phần nâng cao chất lượng hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên. Đây là cơ sở quan trọng để đề tài đi đến các kết luận và kiến nghị nhằm tiếp tục phát triển hoạt động TDTT ngoại khóa trong các trường thuộc ĐHTN trong thời gian tới.

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

Kết luận

Từ kết quả nghiên cứu lý luận, khảo sát thực trạng, lựa chọn giải pháp và thực nghiệm sư phạm, luận án rút ra một số kết luận sau:

1. Luận án đã xác định được 10 yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động TDDT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN, gồm 04 yếu tố chủ quan và 06 yếu tố khách quan. Kết quả khảo sát thực trạng cho thấy hoạt động TDDT ngoại khóa của sinh viên đã được triển khai ở nhiều hình thức khác nhau, tuy nhiên tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện thường xuyên còn thấp; hoạt động tập luyện còn mang tính tự phát; cơ sở vật chất, kinh phí, đội ngũ hướng dẫn, nội dung và hình thức tổ chức còn có những hạn chế nhất định. Trình độ thể lực của sinh viên trước thực nghiệm chưa đồng đều, một số chỉ tiêu còn hạn chế so với tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của BGD&ĐT.

2. Luận án đã lựa chọn và xây dựng được 05 giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN, gồm:

Giải pháp 1: Tăng cường công tác tuyên truyền về ý nghĩa, vai trò của hoạt động TDDT ngoại khóa.

Giải pháp 2: Tăng cường cơ sở vật chất và kinh phí cho hoạt động TDDT ngoại khóa.

Giải pháp 3: Tăng cường đội ngũ giảng viên làm công tác bồi dưỡng, hướng dẫn tập luyện TDDT ngoại khóa cho sinh viên.

Giải pháp 4: Đổi mới nội dung và hình thức tổ chức tập luyện TDDT ngoại khóa.

Giải pháp 5: Thành lập các câu lạc bộ thể thao sinh viên nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên tham gia tập luyện, thi đấu và giao lưu.

Các giải pháp được xây dựng theo cấu trúc thống nhất, gồm: Mục đích, nội dung, cách thức thực hiện, đơn vị phối hợp và phương pháp kiểm tra, đánh giá; bảo đảm tính khoa học, tính thực tiễn và phù hợp với điều kiện tổ chức của các trường thuộc ĐHTN

3. Kết quả thực nghiệm sau 01 năm học cho thấy các giải pháp đã phát huy hiệu quả tích cực trên cả ba phương diện: giáo dục thể chất, phát triển phong trào và phát triển thể chất. Nhận thức của sinh viên về vai trò của tập luyện TDDT ngoại khóa được nâng lên; tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện thường xuyên tăng; số lượng

giải thi đấu, số lượng sinh viên tham gia thi đấu và số lượng CLB thể thao sinh viên đều phát triển rõ hơn. Kết quả kiểm tra thể lực cho thấy nữ sinh viên nhóm thực nghiệm có sự cải thiện tốt hơn nhóm đối chứng ở các test đánh giá thể lực. Điều này khẳng định các giải pháp được lựa chọn có tính khả thi và hiệu quả trong việc nâng cao hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN.

Kiến nghị

1. ĐHTN cho phép các trường thành viên ứng dụng các giải pháp mà luận án đã lựa chọn vào thực tiễn để nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên.

2. Kết quả nghiên cứu của luận án sẽ làm cơ sở cho các nghiên cứu mở rộng tiếp theo nhằm đánh giá, so sánh hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa giữa các khối ngành khác nhau (Kỹ thuật, Kinh tế, Y - Dược) hoặc giữa các Đại học vùng khác nhau và các trường đại học có điều kiện kinh phí, cơ sở vật chất tương tự trên cả nước.

**DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU ĐÃ CÔNG BỐ CÓ LIÊN
QUAN ĐẾN LUẬN ÁN**

1. Nguyễn Đức Trường (2025). “Thực trạng các yếu tố chủ quan ảnh hưởng tới hoạt động thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên”. Tập 15 số 5 (2025); Tạp chí khoa học và huấn luyện thể thao (Tr 26 - 32).
2. Nguyễn Đức Trường (2026). “Assessment of The Current Situation of Extracurricular Sports Participation Among Students At Thai Nguyen University”. International Journal of Physiology. Exercise and Physical Education 2026; 8 (3): 29-32
3. Nguyễn Đức Trường (2026). “The Effect of Extracurricular Sports Activities on The Physical Development of Female Students At Thai Nguyen University of Education”. International Journal of Physiology. Exercise and Physical Education 2026; 8(3): 33-35

DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (2006). *Văn kiện Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ X*. NXB Chính trị quốc gia. Hà Nội.
2. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (2011). *Văn kiện Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ XI*. NXB Chính trị quốc gia. Hà Nội.
3. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (2011). *Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01/12/2011 của Bộ Chính trị về “Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020”*.
4. Ban Tuyên giáo Trung ương (2014). *Tài liệu nghiên cứu Nghị quyết Hội nghị lần thứ 8 Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam khóa XI*. NXB Chính trị quốc gia. Hà Nội.
5. Chính phủ (2005). *Nghị quyết số 14/2005/NQ-CP ngày 02/11/2005 của Chính phủ về “đổi mới cơ bản và toàn diện giáo dục đại học Việt Nam giai đoạn 2006 - 2020”*
6. Phạm Đình Bẩm (2003). *Quản lý chuyên ngành TDTT*. Nxb TDTT. Hà Nội.
7. Phạm Đình Bẩm (2003). *Quản lý chuyên ngành TDTT*, Tài liệu chuyên khảo dành cho hệ cao học và đại học TDTT. Nxb TDTT. Hà Nội.
8. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2023). Số: 4557/BGDĐT-GDTC *V/v hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ GDTC, hoạt động thể thao và y tế trường học năm học 2023-2024*.
9. Bộ GD & ĐT (2006). *Quyết định 40/2006/QĐ-BGDĐT ngày 05 tháng 10 năm 2006 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành Quy chế đánh giá, xếp loại học sinh trung học cơ sở và học sinh trung học phổ thông*.
10. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008). *Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*.
11. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008). *Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho HS, SV*.
12. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2009). *Thông tư số: 28/2009/TT-BGDĐT ngày 21 tháng 10 năm 2009 của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định chế độ làm việc với giáo viên Phổ thông*.

13. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2012). *Thông tư số: 61/2012/TT-BGDĐT ngày 28 tháng 12 năm 2012 ban hành quy định điều kiện thành lập và giải thể, nhiệm vụ, quyền hạn của tổ chức kiểm định chất lượng giáo dục.*
14. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015). *Thông tư 25/2015/TT-BGDĐT, ngày 14/10/2015. Quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học*
15. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018). *Thông tư số: 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 ban hành chương trình giáo dục phổ thông.*
16. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020) *thông tư số: 48/2020/TT-BGDĐT, ngày 31 tháng 12 năm 2020, ban hành thông tư quy định về hoạt động TDTT trong Nhà trường.*
17. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2025) ban hành “kế hoạch thực hiện chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2030, tầm nhìn 2045 trong ngành Giáo dục”.
18. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái và cộng sự (2003). *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 tới 20 tuổi (thời điểm 2001)*. Nxb TDTT. Hà Nội.
19. Dương Nghiệp Chí (2004). *Đo lường thể thao*. Nxb TDTT. Hà Nội.
20. Dương Nghiệp Chí (2007). “Thể thao trường học ở Việt Nam và một số quốc gia trên thế giới”. *Tạp chí Khoa học thể thao*, số 1, tr.52 – 56. Viện Khoa học thể thao. Hà Nội.
21. Lê Hồng Cương (2006). “Nghiên cứu một số biện pháp phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao hiệu quả GDTC cho các trường cao đẳng Tỉnh Nam Định”. *Tuyển tập nghiên cứu khoa học GDTC, y tế trường học (lần IV)*. Nxb TDTT. Hà Nội. tr. 215 - 218.
22. Trần Kim Cương (2006). “Thực trạng tập luyện thể thao ngoại khóa trong các trường học Tỉnh Ninh Bình”. *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*. Viện Khoa học TDTT.
23. Hoàng Công Dân (2005). *Nghiên cứu phát triển thể chất cho học sinh các trường phổ thông dân tộc nội trú khu vực miền núi phía Bắc từ 15 – 17 tuổi*. Luận án Tiến sĩ Giáo dục. Viện Khoa học TDTT. Hà Nội.
24. Hoàng Công Dân (2011). *Đào tạo, bồi dưỡng cán bộ TDTT theo tư tưởng Hồ Chí Minh*. [Http://www.tapchithethao.vn](http://www.tapchithethao.vn)

25. Trần Đức Dũng và cộng sự (2014). Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh phổ thông từ lớp 1 tới lớp 12 (thời điểm 2002-2014). *Đề tài NCKH cấp Bộ*. Bộ Văn hóa. Thể thao và Du lịch.
26. Phùng Xuân Dũng (2017). “Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT NK cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội”. *Luận án tiến sĩ giáo dục học*. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
27. Don J. Webber và Andrew Mearman ở ĐH West of England (2009). *Sự tham gia của sinh viên vào các hoạt động thể thao*. Đề tài nghiên cứu khoa học.
28. Mai Thị Thu Hà (2011). “Mô hình CLB thể thao ngoài giờ cho học sinh các trường tiểu học thành phố Hải Dương”. *Tạp chí Khoa học thể thao*, số 5. Viện Khoa học TDTT. Hà Nội. tr 76 – 79.
29. Mai Thị Thu Hà (2014). Nghiên cứu hiệu quả tập luyện và thi đấu thể dục Aerobic trong hoạt động ngoại khóa đối với học sinh tiểu học. *Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục*. Viện Khoa học TDTT. Hà Nội.
30. Tạ Hồng Hải (2002). *Nghiên cứu nâng cao năng lực thể chất của học sinh trung học cơ sở (12-15 tuổi)*. Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục. Viện Khoa học TDTT. Hà Nội.
31. Bùi Quang Hải (2008). “Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh một số tỉnh phía Bắc bằng phương pháp quan sát dọc từ 6 – 10 tuổi”. *Luận án Tiến sĩ Giáo dục*. Viện Khoa học TDTT. Hà Nội.
32. Lê Trường Sơn Chấn Hải (2012). “Đổi mới chương trình GDTC cho sinh viên các Trường Đại học Sư phạm vùng Trung Bắc theo hướng bồi dưỡng nghiệp vụ và tổ chức hoạt động TDTT trường học”. *Luận án Tiến sĩ Giáo dục*. Viện Khoa học TDTT. Hà Nội.
33. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003). *Sinh lý học TDTT*. Nxb TDTT. Hà Nội.
34. Trần Hữu Hùng (2014). “Nghiên cứu cải tiến hình thức và nội dung tập luyện TDTT cho học sinh THCS khu vực cao nguyên Gia Lai – Kon Tum”. *Luận án Tiến sĩ khoa học giáo dục*. Viện Khoa học TDTT. Hà Nội.
35. Nguyễn Gắng (2000). “Nghiên cứu hiệu quả của hoạt động ngoại khóa theo loại hình CLB TDTT hoàn thiện đối với sự phát triển thể chất các trường ĐH TP.Huế”. *Luận văn thạc sĩ giáo dục học*. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

36. Phạm Minh Hạc (2002). *Tuyển tập Tâm lý học* - Nxb giáo dục. Hà Nội.
37. Lưu Quang Hiệp. Lê Đức Chương. Vũ Chung Thủy. Lê Hữu Hưng (2000). *Y học TDTT*. NXB TDTT. Hà Nội.
38. Lưu Quang Hiệp. Nguyễn Thanh Nhân (2000). “Đặc điểm phát triển thể chất của học sinh phổ thông trung học miền Bắc Việt Nam lứa tuổi 16 - 18 vào những năm cuối thế kỷ XX”. *Tuyển tập nghiên cứu khoa học TDTT*. NXB TDTT. Hà Nội. tr. 204 - 211.
39. Lê Văn Hồng (2001). *Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*. Nxb Đại học Quốc Gia.
40. Kimiko Fujita (2005). *ảnh hưởng của các hoạt động ngoại khóa đến kết quả học tập của học sinh trung học cơ sở*.
41. Lê Đức Luận. Trường ĐHSP. Đại học Đà Nẵng. *Những yếu tố tác động đến chất lượng giáo dục đại học*. [Http://www.qnamuni.edu.vn](http://www.qnamuni.edu.vn)
42. Phạm Thanh Lương(2020). *nghiên cứu biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh trung học phổ thông tỉnh Quảng Ngãi*. *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
43. Mai Thị Bích Ngọc (2017). *Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karatedo cho học sinh THCS thành phố Hà Nội*. *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
44. Hoàng Phê và cộng sự (2000). *Từ điển tiếng Việt*. Nxb Đà Nẵng.
45. Lê Quý Phụng (2012). *Quản lý Nhà nước về TDTT*. [Https://www.google.com.vn](https://www.google.com.vn).
46. Phạm Văn Quyết. Nguyễn Quý Thanh (2001). *Phương pháp nghiên cứu xã hội học*. Nxb Đại học quốc gia. Hà Nội.
47. Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (năm 1992 sửa đổi năm 2001). *Hiến pháp Nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam*. ban hành ngày 15/4/1992.
48. Quốc hội nước CHXHCN Việt Nam (2000). *Pháp lệnh Thể dục. thể thao*. NXB TDTT. Hà Nội
49. Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (2006). *Luật thể dục. thể thao của Quốc hội Khóa XI. Kỳ họp thứ X số 72/2006/QH* ngày 29/11/2006.
50. Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (2013). *Hiến pháp Nước*

Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam. ban hành ngày 28/11/2013.

51. Nguyễn Quang Quyền (1974). *Nhân trắc học và ứng dụng nghiên cứu trên người Việt Nam*. NXB Y học. Hà Nội.
52. Ngô Thị Thanh Quý (2012). *Chất lượng giáo dục và vai trò người thầy*. <https://www.google.com.vn>.
53. Riman. Diamond (2000). *Vai trò của tập luyện TDTT ngoại khóa*. John - Bass Publishes. san Francisco
54. Nguyễn Xuân Sinh và cộng sự (2012). *Giáo trình Lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*. Nxb TDTT. Hà Nội.
55. Tiêu chuẩn quốc gia (TCVN) (2011). *Trường Trung học – Yêu cầu thiết kế. TCVN 8794:2011*. Hà Nội.
56. Nguyễn Đức Thành (2004). “Nghiên cứu hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa đối với sự phát triển thể chất của nam sinh viên Trường ĐH Sư phạm Kỹ thuật (SPKT) TP.HCM sau một năm học”. *Luận văn thạc sĩ giáo dục học*. Trường Đại học TDTT TP Hồ Chí Minh.
57. Nguyễn Đức Thành (2010). “Vai trò của hoạt động thể thao ngoại khóa”. *Tạp chí Khoa học Thể thao*. số 4. Viện Khoa học TDTT. Hà Nội. tr. 42 – 48.
58. Nguyễn Đức Thành (2012). “Xây dựng nội dung và hình thức hoạt động thể dục, thể thao ngoại khóa của sinh viên một số trường đại học ở thành phố Hồ Chí Minh”. *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*. Viện khoa học TDTT. Hà Nội.
59. Đồng Văn Triệu. Trương Anh Tuấn (2015). *Giáo trình lý luận và phương pháp Huấn luyện Thể thao*. Hà Nội: Nxb TDTT
60. Thủ tướng Chính phủ (2005). *Nghị quyết số 05/NQ-CP ngày 18/04/2005 về việc đẩy mạnh XHH các lĩnh vực: Giáo dục. Y tế. Văn hóa. Thông tin và TDTT*
61. Thủ tướng Chính phủ (2010). *Chiến lược phát triển TDTT Việt Nam đến năm 2020. ban hành theo Quyết định số 2198 QĐ-TTg ngày 03/12/2010*.
62. Thủ tướng chính phủ (2011). *Quyết định số 641/QĐ-TTg ngày 28/4/2011 về việc phê duyệt đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030*.
63. Thủ tướng Chính phủ (2013). *Nghị quyết số 16/NQ-CP ngày 14 tháng 01 năm 2013 Ban hành Chương trình hành động của Chính phủ thực hiện*
64. *Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01 tháng 12 năm 2011 của Bộ Chính trị về tăng*

cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020.

65. Thủ tướng chính phủ (2013). *Quyết định Số: 2160/QĐ-TTg ngày 11 tháng 11 năm 2013 của Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt "Quy hoạch phát triển Thể dục, Thể thao Việt Nam đến năm 2020, định hướng đến năm 2030"*.
66. Thủ tướng Chính phủ (2015). *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP của Chính phủ: Quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong Nhà trường.*
67. Thủ tướng Chính phủ (2016). *Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 phê duyệt Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025.*
68. Thủ tướng Chính phủ (2024). *Quyết định số 1189/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ “phê duyệt chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2030, tầm nhìn 2045”*
69. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2006). *Lý luận và phương pháp TDTT*. Nxb TDTT, Hà Nội.
70. Phạm Tất Thắng (2002). *“Nghiên cứu hiệu quả ứng dụng hình thức tổ chức câu lạc bộ TDTT hoàn thiện cho SV trường ĐH Ngoại ngữ Hà Nội”*. Luận văn thạc sĩ. Trường ĐH TDTT I.
71. Trần Thị Tú (2011) *“Nghiên cứu ứng dụng biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TT ngoại khóa cho SV khoa GDTC Trường Đại học Sư phạm Thái Nguyên”*. Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục
72. Nguyễn Anh Tuấn (2011) *“Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng đối với công tác TDTT trường học”* Kỷ yếu Hội thảo khoa học quốc tế kỷ niệm 35 năm thành lập Trường Đại học Sư phạm TDTT TP.HCM.
73. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000). *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*. Nxb TDTT, Hà Nội.
74. Nguyễn Thế Tình (2011). *“Nghiên cứu ứng dụng biện pháp nâng cao chất lượng hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế”*. Luận văn thạc sĩ giáo dục học. Đại học TDTT Bắc Ninh
75. Văn phòng Quốc hội (2018). *Luật Số: 09/VBHN-VPQH ngày 29 tháng 6 năm 2018 ban hành Luật Thể dục, Thể thao.*
76. Nguyễn Đức Văn (2000). *Phương pháp thống kê trong TDTT*. Nxb TDTT, Hà

Nội

77. Vũ Đức Văn (2008). Nghiên cứu một số giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong các trường THCS của thành phố Hải Phòng. *Luận án Tiến sĩ Giáo dục học*. Viện Khoa học TDTT. Hà Nội.
78. Phạm Ngọc Viễn (2007). *Giáo trình tâm lý học TDTT*. Nxb TDTT. Hà Nội.
79. Nguyễn Ngọc Việt (2011). “Sự biến đổi tầm vóc và thể lực dưới tác động của tập luyện TDTT nội khóa và ngoại khóa đối với học sinh tiểu học từ 6-9 tuổi ở Bắc miền Trung”. *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*. Viện Khoa học TDTT. Hà Nội.
80. Võ Văn Vũ (2014). “Đánh giá thực trạng và giải pháp nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong trường Trung học phổ thông ở Đà Nẵng”. *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*. Viện Khoa học TDTT. Hà Nội.
81. Lê Văn Xem (2004). *Tâm lý học TDTT*. Nxb Đại học Sư Phạm. Hà Nội.
82. Trần Thị Xoan (2006). *Nghiên cứu phát triển các hình thức TDTT ngoại khóa phù hợp với nữ*. luận văn thạc sĩ. Trường ĐH TDTT II. tr.61. 74 - 82.
83. Nguyễn Như Ý, Nguyễn Văn Khang, Phan Xuân Thành (1997). *Từ điển Tiếng Việt thông dụng*. Nxb Giáo dục. Hà Nội.
84. <https://tnu.edu.vn/>

Tiếng Anh

85. Edwards. M. B., Kanters. M. A., & Bocarro. J. N. (2011). Opportunities for extracurricular physical activity in North Carolina middle schools. *Journal of Physical Activity and Health*. 8(5). 597–605.
86. Seow. P. S., & Pan. G. (2014). Institutional Knowledge at Singapore Management University A Literature Review of the Impact of Extracurricular Activities Participation on Students’ Academic Performance EXTRACURRICULAR ACTIVITIES PARTICIPATION ON. *Journal of Education for Business*. 89(7). 361–366
87. Lau. H. H., Hsu. H. Y., Acosta. S., & Hsu. T. L. (2014). Impact of participation in extra-curricular activities during college on graduate employability: an empirical study of graduates of Taiwanese business schools. *Educational Studies*. 40(1). 26–47. <https://doi.org/10.1080/03055698.2013.830244>
88. Kim. J., & Bastedo. M. N. (2017). Athletics, clubs, or music? The influence of

college extracurricular activities on job prestige and satisfaction. *Journal of Education and Work*. 30(3). 249–269.

<https://doi.org/10.1080/13639080.2016.1165341>

89. Aoyagi. K.. Ishii. K.. Shibata. A.. Arai. H.. Fukamachi. H.. & Oka. K. (2020). A qualitative investigation of the factors perceived to influence student motivation for school-based extracurricular sports participation in Japan. *International Journal of Adolescence and Youth*. 25(1). 624–637.
90. Buwen Yao 1, Sandy C Takata 2, Wendy J Mack 3, Shawn C Roll 4 (2024) "Modeling Extracurricular Activity Participation with Physical and Mental Health in College Students Over Time". *Published in final edited form as: J Am Coll Health*. 2024 Jul 9;71(4):1232–1240. doi: 10.1080/07448481.2021.1926263
91. Bartosz Aniśko "Effects of body mass index and extracurricular sports activities on physical fitness in school-aged children". *Front Public Health*. 2025 Apr 25;13, doi: 10.3389/fpubh.2025.1578304
92. Haoyuan Zheng 1, Zubing Xiang 1 , Wenli Yang "The Influence of Parental Involvement in Youth Sports on School Adaptation: A Dual Mediating Pathway Through Sports Interest and Participation in Extracurricular Sports Activities. *Journal of Public Health*. 2025 July 4;13:1621980. doi: 10.3389/fpubh.2025.1621980
93. Yamane. Taro. (1967). *Statistics. an Introductory Analysis. 2nd Ed.. New York: Harper and Row. USA.*
94. Rainer P, Griffiths R, Cropley B, Jarvis S; Barriers to delivering extracurricular school sport and physical activity in Wales: a qualitative study of 5x60 officers' views and perspectives. *J Phys Act Health*. 2015 Feb;12(2):245-52. doi: 10.1123/jpah.2012-0476. Epub 2014 Feb 5. PMID: 24508811
95. Mingzhu Pan, Binbin Ying, Yani Lai , Garry Kuan "Status and Influencing Factors of Physical Exercise among College Students in China: A Systematic Review" *Int J Environ Res Public Health* 2022 Oct 18;19(20):. 13465. doi: 10.3390

PHỤ LỤC

PHỤ LỤC 1

BỘ VĂN HÓA THỂ THAO & DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

PHIẾU PHỎNG VẤN

(Cán bộ quản lý, giảng viên GDTC)

Kính gửi:.....

Chức vụ:.....

Đơn vị công tác:

Với mục đích xác định các yếu tố chính ảnh hưởng tới hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN. kính nhờ quý Thầy/Cô vui lòng trả lời các câu hỏi dưới đây. Xin trân trọng cảm ơn!

Ngày phỏng vấn

Xin Quý Thầy/Cô cho biết sơ lược về bản thân.

Họ và tên:..... tuổi:..... Giới tính:.....

Trình độ chuyên môn:

Chức vụ:

Đơn vị công tác:.....

Thâm niên làm công tác

Tham gia công tác hướng dẫn phong trào TDTT ngoại khóa: có ☐ Không ☐

Cách trả lời cụ thể: Ghi số điểm theo 5 mức tương ứng với các lựa chọn ưu tiên:

Rất ảnh hưởng : 5 điểm

Ảnh hưởng : 4 điểm

Bình thường: 3 điểm

Không ảnh hưởng: 2 điểm

Rất không ảnh hưởng: 1 điểm

(Quý thầy (cô) cho ý kiến trả lời bằng đánh dấu x và ô tương ứng)

Câu hỏi 1 Theo thầy /cô những yếu tố nào sau đây ảnh hưởng tới hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN?

TT	Tiêu chí	Kết quả phỏng vấn				
		5	4	3	2	1
Yếu tố chủ quan						
1	Nhận thức về vai trò của TDDT ngoại khóa					
2	Nhu cầu tập luyện TDDT ngoại khóa					
3	Động cơ tập luyện TDDT ngoại khóa					
4	Thái độ tập luyện TDDT ngoại khóa					
Yếu tố khách quan						
1	Công tác lãnh đạo, chỉ đạo hoạt động TDDT ngoại khóa					
2	Cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDDT ngoại khóa					
3	Kinh phí hoạt động TDDT ngoại khóa					
4	Đội ngũ giảng viên, hướng dẫn viên hoạt động TDDT ngoại khóa					
5	Công tác tuyên truyền hoạt động TDDT ngoại khóa					
6	Nội dung tập luyện TDDT ngoại khóa					
7	Hình thức tập luyện TDDT ngoại khóa					
8	Công tác tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa					
9	Phong trào thi đấu TDDT ngoại khóa					
10	Điều kiện xã hội hóa TDDT					

Câu hỏi 2. Theo thầy /cô lãnh đạo Nhà trường đã quan tâm, chỉ đạo tới hoạt động TDDT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN như thế nào?

Sự quan tâm của lãnh đạo Trường về hoạt động TDDT ngoại khóa

- ☐ Rất quan tâm
- ☐ Quan tâm
- ☐ Bình thường
- ☐ Ít quan tâm
- ☐ Không quan tâm

Sự chỉ đạo của lãnh đạo Trường về hoạt động TDDT ngoại khóa

- ☐ Rất kịp thời
- ☐ Kịp thời

☐ Chưa kịp thời

Câu hỏi 3: Xin Thầy /cô cho biết thực trạng cơ sở vật chất sân phục vụ tập luyện TDTT ngoại khóa như thế nào?

Sân bóng đá(sân đất)	☐	Tốt	☐	Khá	☐	T.bình	☐	Kém
Sân bóng đá (sân cỏ nhân tạo)	☐	Tốt	☐	Khá	☐	T.bình	☐	Kém
Sân bóng rổ	☐	Tốt	☐	Khá	☐	T.bình	☐	Kém
Sân bóng chuyền	☐	Tốt	☐	Khá	☐	T.bình	☐	Kém
Sân cầu lông (trong nhà tập đa năng)	☐	Tốt	☐	Khá	☐	T.bình	☐	Kém
Sân cầu lông ngoài trời	☐	Tốt	☐	Khá	☐	T.bình	☐	Kém
Bàn bóng bàn	☐	Tốt	☐	Khá	☐	T.bình	☐	Kém
Sân điền kinh	☐	Tốt	☐	Khá	☐	T.bình	☐	Kém
Bể bơi	☐	Tốt	☐	Khá	☐	T.bình	☐	Kém
Sân tập võ	☐	Tốt	☐	Khá	☐	T.bình	☐	Kém
Sân tennis	☐	Tốt	☐	Khá	☐	T.bình	☐	Kém

Câu hỏi 4. Theo thầy/cô mức độ đáp ứng cơ sở vật chất của Nhà trường hiện nay?

Sân bóng đá(sân đất)	☐	Đủ	☐	Thiếu	☐	Rất thiếu
Sân bóng đá (sân cỏ nhân tạo)	☐	Đủ	☐	Thiếu	☐	Rất thiếu
Sân bóng rổ	☐	Đủ	☐	Thiếu	☐	Rất thiếu
Sân bóng chuyền	☐	Đủ	☐	Thiếu	☐	Rất thiếu
Sân cầu lông (trong nhà tập đa năng)	☐	Đủ	☐	Thiếu	☐	Rất thiếu
Sân cầu lông ngoài trời	☐	Đủ	☐	Thiếu	☐	Rất thiếu
Bàn bóng bàn	☐	Đủ	☐	Thiếu	☐	Rất thiếu
Sân điền kinh	☐	Đủ	☐	Thiếu	☐	Rất thiếu
Bể bơi	☐	Đủ	☐	Thiếu	☐	Rất thiếu
Sân tập võ	☐	Đủ	☐	Thiếu	☐	Rất thiếu
Sân tennis	☐	Đủ	☐	Thiếu	☐	Rất thiếu

Câu hỏi 5: Theo thầy/cô những tiêu chí nào dưới đây có thể đánh giá phong trào tập luyện TDTT NK của sinh viên Đại học Thái Nguyên?.

TT	Tiêu chí đánh giá phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa	Phương án lựa chọn				
		5	4	3	2	1
1	Tỉ lệ sinh viên tham gia tập luyện TDTT NK thường xuyên					
2	Công tác tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa					
3	Số lượng các buổi thi đấu giao lưu thể thao					
4	Số lượng các giải thi đấu thể thao					
5	Số lượng sinh viên tham gia các giải thi đấu thể thao					
6	Số lượng CLB thể thao sinh viên					

Câu hỏi 6. Theo đánh giá của Thầy/Cô, mức độ cần thiết của việc tổ chức và duy trì hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên hiện nay như thế nào? *(Vui lòng chọn 1 đáp án)*

- ☐ Rất cần thiết
- ☐ Cần thiết
- ☐ Không cần thiết

Câu hỏi 7. Theo đánh giá của Thầy/Cô, mức độ quan trọng của các nguyên tắc dưới đây trong việc lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN như thế nào? *(Vui lòng đánh dấu [x] vào ô mức độ tương ứng với mỗi nguyên tắc)*

TT	Các nguyên tắc	Phương án lựa chọn				
		5	4	3	2	1
1	Đảm bảo tính thực tiễn					
2	Đảm bảo tính khả thi					
3	Đảm bảo tính đồng bộ và phát triển					
4	Đảm bảo tính mục tiêu					

Câu hỏi 8. Theo thầy/cô các giải pháp nào sau đây sẽ góp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT

ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN?

STT	Các giải pháp	Phương án lựa chọn				
		5	4	3	2	1
1	Tăng cường công tác tuyên truyền về ý nghĩa, vai trò của hoạt động TDDT ngoại khóa.					
2	Tăng cường cơ sở vật chất và kinh phí cho hoạt động TDDT ngoại khóa					
3	Tăng cường đội ngũ giảng viên bồi dưỡng, hướng dẫn tập luyện TDDT ngoại khóa cho sinh viên					
4	Động viên, khuyến khích sinh viên tập luyện TDDT ngoại khóa.					
5	Đổi mới nội dung và hình thức tổ chức tập luyện TDDT ngoại khóa.					
6	Tăng cường sự quan tâm của Nhà trường, Khoa, Phòng chức năng.					
7	Thường xuyên tổ chức hoạt động thi đấu thể thao trong trường.					
8	Thành lập các CLB thể thao sinh viên để tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên tham gia tập luyện. thi đấu và giao lưu					
9	Xây dựng đội tuyển thể thao trong Nhà trường					

Câu hỏi 9. Theo đánh giá của Thầy/Cô, những môn thể thao nào dưới đây được sinh viên ưu tiên lựa chọn nhiều nhất khi tham gia hoạt động ngoại khóa? *(Có thể chọn nhiều đáp án)*

- ☐ Võ thuật
- ☐ Bóng chuyền
- ☐ Bóng đá
- ☐ Đá cầu
- ☐ Bóng rổ
- ☐ Cầu lông
- ☐ Điền kinh
- ☐ Thể dục
- ☐ Các môn thể thao khác

Câu hỏi 10 Theo đánh giá của Thầy/Cô, thời điểm nào trong ngày là phù hợp nhất để sinh viên tham gia tập luyện TDDT ngoại khóa? *(Vui lòng chọn 1 đáp án)*

- ☐ Buổi sáng (bắt đầu từ 5 giờ 30')
- ☐ Buổi chiều (Bắt đầu từ 17 giờ 00')
- ☐ Buổi tối (Bắt đầu từ 19 giờ 00')

Câu hỏi 11. Thầy/Cô nhận thấy thời gian tập luyện ngoại khóa cho **mỗi buổi tập** ở mức nào sau đây là tối ưu nhất? *(Chọn 1 đáp án)*

- ☐ <30 phút
- ☐ 30-<60 phút
- ☐ 60-<90 phút
- ☐ >90 phút

Câu hỏi 12. Để hoạt động tập luyện TDDT ngoại khóa của sinh viên đạt hiệu quả tốt nhất, theo đánh giá của Thầy/Cô, tần suất tập luyện bao nhiêu buổi trong một tuần là phù hợp? *(Vui lòng chọn 1 đáp án)*

- ☐ 1 buổi/tuần
- ☐ 2 buổi/tuần
- ☐ 3 buổi /tuần
- ☐ 4 buổi/tuần
- ☐ ≥ 5 buổi /tuần

Câu hỏi 13. Theo đánh giá của Thầy/Cô, hình thức tổ chức tập luyện TDDT ngoại khóa nào được sinh viên duy trì và sử dụng thường xuyên hàng ngày? *(Vui lòng chọn 1 đáp án)*

- ☐ Tự tập luyện cá nhân
- ☐ Tập luyện có người hướng dẫn
- ☐ Tập theo nhóm, lớp

Câu hỏi 14. Theo thầy /cô tiêu chí nào sau đây cần thiết trong đánh giá hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN? *(Chọn nhiều đáp án)*

TT	Tiêu chí	Kết quả phỏng vấn				
		5	4	3	2	1
Đánh giá mục tiêu giáo dưỡnɡ thể chất						
1	Nhận thức của sinh viên về vai trò của tập luyện TDDT ngoại khóa					

TT	Tiêu chí	Kết quả phỏng vấn				
		5	4	3	2	1
2	Ý thức của sinh viên khi tập luyện TDTT ngoại khóa					
Đánh giá việc phát triển phong trào TDTT ngoại khóa						
1	Tỉ lệ sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên					
2	Số lượng các môn thể thao được tổ chức ngoại khóa					
3	Số lượng các giải thi đấu thể thao được tổ chức					
4	Số lượng sinh viên tham gia các giải thi đấu					
5	Số lượng các buổi thi đấu giao lưu thể thao					
6	Số lượng CLB thể thao sinh viên được thành lập					
Đánh giá xếp loại thể lực sinh viên						
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)					
2	Bật xa tại chỗ (cm)					
3	Chạy 30m XPC (s)					
4	Chạy con thoi 4x100m (s)					
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)					

Người được phỏng vấn

(Ký ghi rõ họ và tên)

PHỤ LỤC 2

BỘ VĂN HÓA THỂ THAO & DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

PHIẾU PHỎNG VẤN

(Sinh viên Đại học Thái Nguyên)

Nhằm tìm hiểu tình hình hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên, để từ đó là cơ sở để chúng tôi lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên, góp phần nâng cao thể lực cho sinh viên cũng như nâng cao kết quả học tập sinh viên Đại học Thái Nguyên. Đề nghị các anh (chị) vui lòng suy nghĩ và cân nhắc kỹ, giúp trả lời các câu hỏi dưới đây.

Xin trân trọng cảm ơn!

Ngày phỏng vấn

(Anh/Chị cho ý kiến trả lời bằng đánh dấu x và ô đồng ý)

Xin anh (chị) cho biết sơ lược về bản thân.

Họ và tên:Giới tính:.....

Trường:.....

Lớp/khóa:

Câu hỏi 1. Theo Anh/Chị, GDTC và luyện tập TDTT ngoại khóa cần thiết như thế nào đối với sinh viên?

- ☐ Rất cần thiết
- ☐ Cần thiết
- ☐ Không cần thiết

Câu hỏi 2. Hiện tại, anh/chị có nhu cầu tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa tại Nhà trường không? *(Vui lòng chọn 1 đáp án)*

- ☐ Có nhu cầu
- ☐ Không có nhu cầu

Câu hỏi 3. Anh (chị) có nhu cầu tham gia tập luyện môn thể thao ngoại khóa nào? (Câu hỏi có thể trả lời nhiều đáp án)

- ☐ Bóng đá
- ☐ Bóng chuyền
- ☐ Cầu lông

- ☐ Võ thuật
- ☐ Bóng rổ
- ☐ Đá cầu
- ☐ Cờ vua
- ☐ Điền kinh
- ☐ Khiêu vũ Thể thao
- ☐ Thể dục Aerobic
- ☐ Bóng bàn
- ☐ Bơi
- ☐ Các môn thể thao khác

Câu hỏi 4. Hiện nay anh/chị tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa theo hình thức nào?

- ☐ Tập luyện cá nhân
- ☐ Tập luyện theo nhóm
- ☐ Tập luyện theo đội tuyển, CLB

Câu hỏi 5. Động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa của Anh (chị) là gì?

- ☐ Rèn luyện sức khỏe
- ☐ Nhận thức được vai trò, tác dụng của TDTT
- ☐ Nâng cao thành tích môn học
- ☐ Để có cơ thể cân đối, hài hòa
- ☐ Để phòng ngừa bệnh tật
- ☐ Để giao lưu, kết bạn
- ☐ Tập theo phong trào, bạn bè lôi kéo
- ☐ Do chương trình GDTC quy định
- ☐ Vui chơi, giải trí sau thời gian học tập mệt mỏi
- ☐ Thỏa mãn niềm yêu thích thể thao
- ☐ Gia đình ép buộc
- ☐ Nâng cao kỹ - chiến thuật và năng lực vận động

Câu hỏi 6: Anh/chị hãy cho biết thực trạng cơ sở vật chất sân phục vụ tập luyện TDTT ngoại khóa như thế nào?

- | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| Sân bóng đá(sân đất) | ☐ Tốt | ☐ Khá | ☐ T.bình | ☐ Kém |
| Sân bóng đá (sân cỏ nhân tạo) | ☐ Tốt | ☐ Khá | ☐ T.bình | ☐ Kém |

Sân bóng rổ	☐	Tốt	☐	Khá	☐	T.bình	☐	Kém
Sân bóng chuyên	☐	Tốt	☐	Khá	☐	T.bình	☐	Kém
Sân cầu lông (trong nhà tập đa năng)	☐	Tốt	☐	Khá	☐	T.bình	☐	Kém
Sân cầu lông ngoài trời	☐	Tốt	☐	Khá	☐	T.bình	☐	Kém
Bàn bóng bàn	☐	Tốt	☐	Khá	☐	T.bình	☐	Kém
Sân điền kinh	☐	Tốt	☐	Khá	☐	T.bình	☐	Kém
Bể bơi	☐	Tốt	☐	Khá	☐	T.bình	☐	Kém
Sân tập võ	☐	Tốt	☐	Khá	☐	T.bình	☐	Kém
Sân tennis	☐	Tốt	☐	Khá	☐	T.bình	☐	Kém

Câu hỏi 7. Theo anh/chị mức độ đáp ứng cơ sở vật chất của Nhà trường hiện nay?

Sân bóng đá(sân đất)	☐	Đủ	☐	Thiếu	☐	Rất thiếu
Sân bóng đá (sân cỏ nhân tạo)	☐	Đủ	☐	Thiếu	☐	Rất thiếu
Sân bóng rổ	☐	Đủ	☐	Thiếu	☐	Rất thiếu
Sân bóng chuyên	☐	Đủ	☐	Thiếu	☐	Rất thiếu
Sân cầu lông (trong nhà tập đa năng)	☐	Đủ	☐	Thiếu	☐	Rất thiếu
Sân cầu lông ngoài trời	☐	Đủ	☐	Thiếu	☐	Rất thiếu
Bàn bóng bàn	☐	Đủ	☐	Thiếu	☐	Rất thiếu
Sân điền kinh	☐	Đủ	☐	Thiếu	☐	Rất thiếu
Bể bơi	☐	Đủ	☐	Thiếu	☐	Rất thiếu
Sân tập võ	☐	Đủ	☐	Thiếu	☐	Rất thiếu
Sân tennis	☐	Đủ	☐	Thiếu	☐	Rất thiếu

Câu hỏi 8. Trong các môn thể thao dưới đây,anh/chị thường lựa chọn môn nào để tham gia tập luyện ngoại khóa? (chọn nhiều đáp án)

- ☐ Cầu lông
- ☐ Bóng bàn
- ☐ Bóng chuyên
- ☐ Điền kinh
- ☐ Bóng đá

- ☐ Bóng rổ
- ☐ Đá cầu
- ☐ Võ thuật
- ☐ Bơi
- ☐ Cờ vua
- ☐ Khác

Câu hỏi 9. Mức độ tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của anh/chị hiện nay ?

- ☐ Tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên
- ☐ Tập luyện TDTT ngoại khóa không thường xuyên
- ☐ Không tập luyện TDTT ngoại khóa

Câu hỏi 10. Anh/chị tập luyện TDTT ngoại khóa theo hình thức tổ chức nào ?

- ☐ Thường xuyên có người hướng dẫn
- ☐ Có người hướng dẫn nhưng không thường xuyên
- ☐ Không có người hướng dẫn

Câu hỏi 11. Theo anh/chị các giải pháp nào sau đây sẽ góp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN?

ST T	Các giải pháp	Phương án lựa chọn				
		5	4	3	2	1
1	Tăng cường công tác tuyên truyền về ý nghĩa, vai trò của hoạt động TDTT ngoại khóa.					
2	Tăng cường cơ sở vật chất và kinh phí cho hoạt động TDTT ngoại khóa					
3	Tăng cường đội ngũ giảng viên bồi dưỡng, hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên					
4	Động viên, khuyến khích sinh viên tập luyện TDTT ngoại khóa.					
5	Đổi mới nội dung và hình thức tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa.					
6	Tăng cường sự quan tâm của Nhà trường, Khoa, Phòng chức năng.					
7	Thường xuyên tổ chức hoạt động thi đấu thể thao					

	trong trường.					
8	Thành lập các CLB thể thao sinh viên để tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên tham gia tập luyện. thi đấu và giao lưu					
9	Xây dựng đội tuyển thể thao trong Nhà trường					

Câu hỏi 12. Theo anh/chị những môn thể thao nào dưới đây được sinh viên ưu tiên lựa chọn nhiều nhất khi tham gia hoạt động ngoại khóa? *(Có thể chọn nhiều đáp án)*

- ☐ Võ thuật
- ☐ Bóng chuyền
- ☐ Bóng đá
- ☐ Đá cầu
- ☐ Bóng rổ
- ☐ Cầu lông
- ☐ Điền kinh
- ☐ Thể dục
- ☐ Các môn thể thao khác

Câu hỏi 13 Theo anh/chị, thời điểm nào trong ngày là phù hợp nhất để sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa? *(Vui lòng chọn 1 đáp án)*

- ☐ Buổi sáng (bắt đầu từ 5 giờ 30')
- ☐ Buổi chiều (Bắt đầu từ 17 giờ 00')
- ☐ Buổi tối (Bắt đầu từ 19 giờ 00')

Câu hỏi 14. Anh/chị nhận thấy thời gian tập luyện ngoại khóa cho mỗi buổi tập ở mức nào sau đây là tối ưu nhất? *(Chọn 1 đáp án)*

- ☐ <30 phút
- ☐ 30-<60 phút
- ☐ 60-<90 phút
- ☐ >90 phút

Câu hỏi 15. Để hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên đạt hiệu quả tốt nhất, theo đánh giá của anh/chị, tần suất tập luyện bao nhiêu buổi trong một tuần là phù hợp? *(Vui lòng chọn 1 đáp án)*

- ☐ 1 buổi/tuần
- ☐ 2 buổi/tuần

- ☐ 3 buổi /tuần
- ☐ 4 buổi/tuần
- ☐ ≥ 5 buổi /tuần

Câu hỏi 16. Theo anh/chị, hình thức tổ chức tập luyện TDDT ngoại khóa nào được sinh viên duy trì và sử dụng thường xuyên hàng ngày? *(Vui lòng chọn 1 đáp án)*

- ☐ Tự tập luyện cá nhân
- ☐ Tập luyện có người hướng dẫn
- ☐ Tập theo nhóm, lớp

Người được phỏng vấn

(Ký ghi rõ họ tên)

PHỤ LỤC 3

PHIẾU GHI KẾT QUẢ KIỂM TRA THỂ LỰC SINH VIÊN

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TĐTT BẮC NINH

Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

PHIẾU GHI KẾT QUẢ KIỂM TRA THỂ LỰC

(Dùng cho kiểm tra sự phạm và thực nghiệm)

Đối tượng kiểm tra: Sinh viên Đại học Thái Nguyên / nữ sinh viên tham gia thực nghiệm. Các test kiểm tra căn cứ theo hệ thống test đánh giá thể lực học sinh, sinh viên hiện hành.

Họ và tên: Giới tính: Ngày sinh:

Trường: Lớp:

Nhóm: Đối chứng ☐ Thực nghiệm ☐

Thời điểm kiểm tra: Trước thực nghiệm ☐ Sau thực nghiệm ☐

TT	Nội dung kiểm tra	Đơn vị tính	Kết quả lần 1	Kết quả chính thức
1	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	lần		
2	Bật xa tại chỗ (cm)	cm		
3	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	giây		
4	Chạy con thoi 4 × 10m (giây)	giây		
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	m		

Người kiểm tra: Người ghi phiếu:

Ghi chú: Với các test tính bằng thời gian, thành tích thấp hơn thể hiện kết quả tốt hơn; với các test tính bằng lần, cm, m, thành tích cao hơn thể hiện kết quả tốt hơn.

PHỤ LỤC 4

BIÊN BẢN QUAN SÁT SỰ PHẠM HOẠT ĐỘNG TDTT NGOẠI KHÓA

**BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH**

**Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

BIÊN BẢN QUAN SÁT SỰ PHẠM
(Hoạt động TDTT ngoại khóa)

Đơn vị quan sát: Địa điểm:

Ngày:/...../.....

Nội dung hoạt động:

Thời gian: Người quan sát:.....

TT	Nội dung quan sát	Nhận xét/Kết quả	Ghi chú
1	Số lượng sinh viên tham gia		
2	Tỷ lệ sinh viên tham gia đúng giờ		
3	Tình trạng cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ		
4	Sự tham gia hướng dẫn của giảng viên/hướng dẫn viên		
5	Mức độ tích cực của sinh viên trong buổi tập		
6	Tính an toàn trong tổ chức tập luyện		
7	Sự phù hợp của nội dung tập luyện		
8	Tổ chức quản lý, điểm danh và duy trì nề nếp tập luyện		
9	Không khí tập luyện, giao lưu, hỗ trợ lẫn nhau		
10	Những vấn đề phát sinh cần xử lý		

Kết luận sau quan sát:

.....
.....

Người quan sát
(Ký, ghi rõ họ tên)

PHỤ LỤC 5**BẢNG TỔNG HỢP PHÂN BỐ KHÁCH THỂ KHẢO SÁT VÀ THỰC NGHIỆM****Bảng 1. Khách thể khảo sát thực trạng**

TT	Đối tượng/đơn vị	Số lượng	Ghi chú
1	Cán bộ quản lý	24	Thuộc các trường đại học thành viên
2	Giảng viên giáo dục thể chất	30	Thuộc các trường đại học thành viên
3	Sinh viên năm thứ hai Trường Đại học Sư phạm	300	Khảo sát thực trạng
4	Sinh viên năm thứ hai Trường Đại học Nông Lâm	300	Khảo sát thực trạng
5	Sinh viên năm thứ hai Trường Đại học Kinh tế và Quản trị kinh doanh	400	Khảo sát thực trạng
6	Sinh viên năm thứ hai Trường Đại học Khoa học	300	Khảo sát thực trạng
7	Sinh viên năm thứ hai Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông	350	Khảo sát thực trạng
8	Sinh viên năm thứ hai Trường Đại học Kỹ thuật Công nghiệp	350	Khảo sát thực trạng
	Tổng số sinh viên khảo sát	2000	

Bảng 2. Khách thể thực nghiệm

TT	Đơn vị	Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	Tổng số
1	Trường Đại học Sư phạm	36	36	72
2	Trường Đại học Khoa học	32	32	64
	Tổng số	68	68	136

Ghi chú: Đối tượng thực nghiệm là nữ sinh viên năm thứ hai của Trường Đại học Sư phạm và Trường Đại học Khoa học thuộc Đại học Thái Nguyên.