

**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO    BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH**

**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**

**TÓM TẮT LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC**

**BẮC NINH - 2026**

**Công trình được hoàn thành tại:**  
**Trường Đại học TDTT Bắc Ninh**

*Người hướng dẫn khoa học:*

**1: PGS.TS. Đỗ Hữu Trường**

**2: PGS.TS. Hà Quang Tiến**

**Phản biện 1: GS.TS. Nguyễn Xuân Sinh**

Nguyên Phó hiệu trưởng Trường Đại học Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh

**Phản biện 2: TS. Nguyễn Thanh Bình**

Trường Đại học Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh

**Phản biện 3: PGS.TS Phạm Đức Toàn**

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh

Luận văn được bảo vệ trước Hội đồng chấm luận án tiến sĩ tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

vào hồi      giờ      ngày      tháng      năm 2026

**Có thể tìm hiểu Luận án tại thư viện:**

- Thư viện Quốc gia Việt Nam
- Thư viện Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh

**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

## A. GIỚI THIỆU LUẬN ÁN

### PHẦN MỞ ĐẦU

#### **Tính cấp thiết**

Đại học Thái Nguyên (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. 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.. Bên cạnh những kết quả đạt được, thực tiễn tổ chức hoạt động TDTT 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 gây ra tình trạng các hoạt động phong trào mất cân đối, chưa có sự thống nhất chung của toàn đại học. 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.

#### **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, đề tài 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 giáo dục thể chất trong các trường thuộc ĐHTN.

#### **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

#### **Đối tượng và phạm vi nghiên cứu**

##### **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.

##### **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

*Khách thể khảo sát:* 24 CBQL, 30 giảng viên GDTC ở 06 trường đại học thuộc Đại học Thái Nguyên, 2000 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).

### **Giả thuyết nghiên cứu**

Thông qua thực tiễn cho thấy hoạt động TDTT ngoại khóa trong các trường đại học trực thuộc ĐHTN chưa mang lại hiệu quả thiết thực, chưa trở thành phong trào sâu rộng và bền vững. Một trong những nguyên nhân chính là chưa có các giải pháp phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa phù hợp. Do đó, việc nghiên cứu, lựa chọn các giải pháp đồng bộ, có cơ sở khoa học và phù hợp với điều kiện thực tiễn của các trường thuộc ĐHTN sẽ góp phần thu hút sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên hơn, thúc đẩy phong trào TDTT ngoại khóa phát triển, đồng thời nâng cao trình độ thể lực và chất lượng công tác giáo dục thể chất trong Nhà trường.

### **Ý nghĩa của đề tài nghiên cứu**

#### ***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 TDTT 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 TDTT ngoại khóa cho sinh viên tại khu vực Trung du và Miền núi phía Bắc.

#### ***Ý nghĩa thực tiễn***

Hệ thống giải pháp do luận án đề xuất là sẽ 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 nâng cao rõ rệt tỷ lệ sinh viên tập luyện TDTT thường xuyên và cải thiện các chỉ số thể lực cho người học.

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 tối đa các thể hệ sinh viên.

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 TDTT ngoại khóa cho sinh viên

## **NHỮNG ĐÓNG GÓP MỚI CỦA LUẬN ÁN**

Đánh giá thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN luận án đã lựa chọn được 05 tiêu chí để đánh giá mức độ phát triển phong trào TDTT ngoại khóa: Kết quả đánh giá thực trạng phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên ĐHTN chỉ ra rằng: hệ thống các môn ngoại khóa được triển khai tương đối đa dạng, đáp ứng tốt nhu cầu sở thích của người học. Đặc biệt, công tác tổ chức các giải thi đấu thể thao tại các đơn vị thành viên đã có những chuyển biến tích cực, mang lại hiệu quả thiết thực trong việc thúc đẩy tinh thần rèn luyện và xây dựng lối sống lành mạnh trong cộng đồng sinh viên

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được và xây dựng được 05 giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN. Các giải pháp lựa chọn đảm bảo tính cần thiết và khả thi cao.

Quá trình nghiên cứu đã xây dựng chi tiết nội dung các giải pháp hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN. Mỗi giải pháp đều được làm rõ về mục đích, nội dung, cách thực hiện, đơn vị phối hợp và phương pháp kiểm tra, đánh giá hiệu quả giải pháp.

**CẤU TRÚC CỦA LUẬN ÁN** Luận án gồm 217 trang A4: Gồm các phần: Mở đầu (7 trang); Chương 1 - Tổng quan vấn đề nghiên cứu (50 trang); Chương 2 - Phương pháp tổ chức nghiên cứu (11 trang); Chương 3 - Kết quả nghiên cứu và bàn luận (149 trang); Kết luận và kiến nghị (2 trang). Luận án sử dụng gồm 95 tài liệu, trong đó có 84 tài liệu tiếng Việt, 11 tài liệu tiếng Anh và tiếng trung. Trong luận án còn sử dụng 43 bảng số liệu, 08 biểu đồ và 05 phụ lục.

## **B. NỘI DUNG LUẬN ÁN**

### **Chương 1. TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU**

Trong chương tổng quan các vấn đề nghiên cứu, luận án đi sâu tìm hiểu những vấn đề sau:

- 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
- 1.2. Cơ sở lý luận về hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Thái Nguyên
- 1.3. Một số yếu tố đảm bảo cho công tác tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa
- 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
- 1.5. Đánh giá hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa
- 1.6. Đặc điểm tâm, sinh lý và phát triển thể lực lứa tuổi 18 - 22
- 1.7. Các công trình nghiên cứu có liên quan

## 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

#### 2.1.2. Phương pháp quan sát sự phạm

#### 2.1.3. Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm

#### 2.1.4. Phương pháp kiểm tra sự phạm

#### 2.1.5. Phương pháp thực nghiệm sự phạm

#### 2.1.6. Phương pháp toán học thống kê

## 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

#### 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 ban đầu đã lựa chọn được 14 yếu tố, bao gồm cả yếu tố chủ quan và khách quan. 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)**

| TT                | 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 TDTT 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.

*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*

**(1) Thực trạng nhận thức về vai trò tập luyện thể dục thể thao 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 <sub>i</sub> | %     | $\chi^2$ | P     |
| <b>Nhận thức tích cực</b> | 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  |          |       |
| <b>Tổng</b>               |                                   | 1320           | 66.00 | 54.71    | <0.05 |
| <b>Nhận thức tiêu cực</b> | Không có thời gian                | 166            | 8.30  |          |       |

|             |                            |     |       |  |  |
|-------------|----------------------------|-----|-------|--|--|
|             | Nguy hiểm                  | 98  | 4.90  |  |  |
|             | Tồn kém                    | 117 | 5.85  |  |  |
|             | không cần thiết            | 169 | 8.45  |  |  |
|             | Ảnh hưởng tới việc học tập | 130 | 6.50  |  |  |
| <b>Tổng</b> |                            | 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.

**Bảng 3.4. Kết quả phỏng vấn 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 (n=2000)**

| Nhận thức          | Nội dung phỏng vấn                | Giới tính       |       |                |       | So sánh  |       |
|--------------------|-----------------------------------|-----------------|-------|----------------|-------|----------|-------|
|                    |                                   | Nam<br>(n=1000) |       | Nữ<br>(n=1000) |       |          |       |
|                    |                                   | n               | %     | n              | %     | $\chi^2$ | 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  |          |       |
|                    | Tồn 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, Tỷ 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 rõ ràng với ( $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng  $P < 0.05$ ).

**(2) Thực trạng nhu cầu tập luyện thể dục thể thao 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<br>(n=2000) |       | Giới tính       |       |                |       | So sánh  |       |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------|-------|-----------------|-------|----------------|-------|----------|-------|
|                                                                    |                               | Kết quả<br>phỏng vấn |       | Nam<br>(n=1000) |       | Nữ<br>(n=1000) |       |          |       |
|                                                                    |                               | n                    | %     | n               | %     | n              | %     | $\chi^2$ | P     |
| Nhu cầu tập<br>luyện TDTT<br>ngoại khóa                            | Có nhu cầu tập<br>luyện       | 1320                 | 66.00 | 674             | 67.40 | 646            | 64.60 | 12.461   | <0.05 |
|                                                                    | Không có nhu<br>cầu tập luyện | 680                  | 34.00 | 326             | 32.60 | 354            | 35.40 |          |       |
| Nhu cầu tham<br>gia tập luyện<br>các môn thể<br>thao ngoại<br>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<br>thao          | 333                  | 25.23 | 78              | 11.57 | 255            | 39.47 |          |       |
|                                                                    | Thể dục<br>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                  | 268                  | 20.30 | 154             | 22.85 | 114            | 17.65 |          |       |

|                                                           |                               |     |       |     |       |     |       |       |       |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-------|-------|
|                                                           | khác                          |     |       |     |       |     |       |       |       |
| Nhu cầu tham gia tập luyện TDDT 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 TDDT ngoại khóa: có 1320/2000 sinh viên có nhu cầu tập luyện TDDT 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 TDDT 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 243.41%, 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%.

### ***(3) Thực trạng động cơ tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên***

Để hiểu rõ động cơ của sinh viên khi tham gia hoạt động TDDT ngoại khóa, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 1320 sinh viên có nhu cầu tham gia tập luyện TDDT 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<br>thể dục thể thao<br>ngoại khóa | Tổng thể       |       | Giới tính      |       |                |       | So sánh        |       |
|-----------------------------------------------------|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|
|                                                     |                |       | Nam            |       | Nữ             |       |                |       |
|                                                     | m <sub>i</sub> | %     | m <sub>i</sub> | %     | m <sub>i</sub> | %     | χ <sup>2</sup> | 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 TDDT           | 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 TDTT 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 TDTT 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 thể dục thể thao (62.58%), thực hiện yêu cầu của chương trình GDTC (61.06%) và nâng cao kết quả môn học (60.45%).

**(4) Thực trạng thái độ tập luyện thể dục thể thao 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 |  |
|-------------------------------------|-------------------|-------|-----|-----------|-----|-------|----------|---------|--|
|                                     |                   |       |     | Nam       |     | Nữ    |          |         |  |
|                                     | n                 | %     | n   | %         | n   | %     | $\chi^2$ | P       |  |
| 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 |          |         |  |

Kết quả bảng 3.7 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%. (thể hiện ở  $\chi^2_{\text{tính}} > \chi^2_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng  $P > 0.05$ ).

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

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

Để đánh giá được thực trạng công tác lãnh đạo, chỉ đạo hoạt động TDTT 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 TDTT 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             | %     | $\chi^2$ | P     |
| Sự quan tâm của lãnh đạo Trường về hoạt động TDTT 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 TDTT 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 TDTT 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” ( $\chi^2 = 29.46$ )

**(5). Thực trạng nội dung tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Đại học Thái Nguyên**

Để đánh giá thực trạng nội dung tập luyện TDTT 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)**

| TT | Nội dung    | Tổng thể sinh viên (n=1320) |       | Giới tính      |       |                |       | So sánh        |       |
|----|-------------|-----------------------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|
|    |             |                             |       | Nam (n=674)    |       | Nữ (n=646)     |       |                |       |
|    |             | m <sub>i</sub>              | %     | m <sub>i</sub> | %     | m <sub>i</sub> | %     | χ <sup>2</sup> | 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 |                |       |

Kết quả khảo sát ở bảng 3.13 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  $P < 0.05$  ( $\chi^2 = 25.82$ ).

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

+ *Thực trạng hình thức tập luyện thể dục thể thao 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)**

| TT | Hình thức tập luyện<br>TDTT ngoại khóa | Tổng thể<br>sinh viên<br>(n=1320) |       | Giới tính      |       |               |       | So sánh        |       |
|----|----------------------------------------|-----------------------------------|-------|----------------|-------|---------------|-------|----------------|-------|
|    |                                        |                                   |       | Nam<br>(n=674) |       | Nữ<br>(n=646) |       |                |       |
|    |                                        | mi                                | %     | mi             | %     | mi            | %     | χ <sup>2</sup> | 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<br>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.

**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)**

| TT | 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.

### **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, 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. 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 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)**

| TT | 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 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.

*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*

**(1) Thực trạng tỷ lệ sinh viên tham gia tập luyện thể dục thể thao 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.

**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<br>(n = 2000) |       | Kết quả phỏng vấn |      |                  |      | So sánh  |       |
|----------------------------------------------|------------------------|-------|-------------------|------|------------------|------|----------|-------|
|                                              |                        |       | Nam<br>(n = 1000) |      | Nữ<br>(n = 1000) |      |          |       |
|                                              | mi                     | %     | mi                | %    | mi               | %    | $\chi^2$ | 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.

## **(2) Thực trạng công tác tổ chức hoạt động thể dục thể thao 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<br>luyện thể thao ngoại khóa | Tổng thể<br>(n = 1320) |       | Giới tính |       |     |       | So sánh  |       |
|---------------------------------------------------|------------------------|-------|-----------|-------|-----|-------|----------|-------|
|                                                   |                        |       | Nam       |       | Nữ  |       |          |       |
|                                                   | mi                     | %     | mi        | %     | mi  | %     | $\chi^2$ | 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.

#### 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. Kết quả thu được trình bày ở bảng 3.21

**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  $P > 0.05$ ).

### **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 TDTT ngoại khóa cho sinh viên Thái Nguyên**

##### *3.2.1.1. Cơ sở để lựa chọn giải pháp*

##### *3.2.1.2. Nguyên tắc để lựa chọn giải pháp*

#### **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**

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 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)**

| TT | Giải pháp                                                                                  | CBQL, GV<br>GDTC (n=54) |       | Sinh viên<br>(n=2000) |       | So sánh  |       |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------|-----------------------|-------|----------|-------|
|    |                                                                                            | n                       | %     | n                     | %     | $\chi^2$ | 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 TDTT 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.

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). Sau đó tiến hành vòng phỏng vấn lần 2 đối với 54 cán bộ quản lý và giảng viên GDTC. Kết quả trình bày ở bảng 2.28.

**Bảng 3.28. Kết quả phỏng vấn cán bộ quản lý, giảng viên GDTC về mức độ đáp ứng của các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN (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 | 24                 | 30 | 0 | 0 | 0 | 240       | 4.44            |

|   |                                                                                                                        |    |    |   |   |   |     |      |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|---|---|-----|------|
|   | ngoại khóa;                                                                                                            |    |    |   |   |   |     |      |
| 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 3.27 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.

### 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

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. 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. 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)**

| TT                                  | Tiêu chí                                                         | Kết quả phỏng vấn |   |   |   |   | Tổng điểm | Điểm TB |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------|---|---|---|---|-----------|---------|
|                                     |                                                                  | 5                 | 4 | 3 | 2 | 1 |           |         |
| Đánh giá mục tiêu giáo dục 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    |

| TT                                                         | Tiêu chí                                                        | Kết quả phỏng vấn |    |    |    |    | Tổng điểm | Điểm TB |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------|----|----|----|----|-----------|---------|
|                                                            |                                                                 | 5                 | 4  | 3  | 2  | 1  |           |         |
| 2                                                          | Ý thức của sinh viên khi tập luyện TDTT ngoại khóa              | 13                | 7  | 14 | 9  | 11 | 164       | 3.04    |
| <b>Đánh giá việc phát triển phong trào TDTT ngoại khóa</b> |                                                                 |                   |    |    |    |    |           |         |
| 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    |
| <b>Đánh giá xếp loại thể lực sinh viên</b>                 |                                                                 |                   |    |    |    |    |           |         |
| 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 giáo dục thể chất 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.

### **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.

#### **3.3.2.2. Địa điểm thực nghiệm:** Trường Đại học Sư phạm và Trường Đại học Khoa học

### 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.

### 3.3.2.4. Kế hoạch thực nghiệm

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.

Tần suất: 03 buổi/tuần (Thứ 2 - 4 - 6). Thời lượng: 60 phút/buổi. Tổng thời gian thực nghiệm: 10 tháng (tương đương 01 năm học),

### 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. Giai đoạn 1: Chuẩn bị trước thực nghiệm. Giai đoạn 2: Triển khai can thiệp thực nghiệm. Giai đoạn 3: Tổng hợp và đánh giá sau thực nghiệm

## 3.3.3. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

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 TDTT ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Khoa học trước thực nghiệm (n = 600)**

| Nhận thức                         | ĐHSP<br>(n = 300) |       | ĐHKH<br>(n = 300) |       | So sánh  |       |
|-----------------------------------|-------------------|-------|-------------------|-------|----------|-------|
|                                   | m <sub>i</sub>    | %     | m <sub>i</sub>    | %     | $\chi^2$ | P     |
| <b>Nhận thức tích cực</b>         |                   |       |                   |       |          |       |
| 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 nạnXH         | 30 | 10.00 | 31 | 10.33 | 0.994 | >0.05 |
| <b>Nhận thức tiêu cực</b> |    |       |    |       |       |       |
| 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  $P > 0.05$ .

**Bảng 3.32. Kết quả phỏng vấn nhận thức của sinh viên về vai trò của tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Sư phạm và Đại học Khoa học trước thực nghiệm sau thực nghiệm (n = 600)**

| Nhận thức                         | ĐHSP<br>(n = 300) |       | ĐHKH (n = 300) |       | So sánh  |       |
|-----------------------------------|-------------------|-------|----------------|-------|----------|-------|
|                                   | m <sub>i</sub>    | %     | m <sub>i</sub> | %     | $\chi^2$ | P     |
| <b>Nhận thức tích cực</b>         |                   |       |                |       |          |       |
| 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 |
| <b>Nhận thức tiêu cực</b>         |                   |       |                |       |          |       |
| 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  $P < 0.05$ .

**(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*

**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<br>đối chứng (n=36) | Nhóm<br>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<br>ĐC(n=32)     | Nhóm<br>TN (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. ( $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ ). .

**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<br>đối chứng<br>(n=36) | Nhóm<br>thực nghiệm<br>(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 với ( $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ ).

### **Tiểu kết chương 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.

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 dục 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.

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.

### **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 TDTT 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 TDTT 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 TDTT ngoại khóa cho sinh viên ĐHTN, gồm:

Giải pháp 1: Tăng cường công tác tuyên truyền về ý nghĩa, vai trò của hoạt động TDTT ngoại khóa.

Giải pháp 2: Tăng cường cơ sở vật chất và kinh phí cho hoạt động TDTT ngoại khóa.

Giải pháp 3: Tăng cường đội ngũ giảng viên làm công tác bồi dưỡng, hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên.

Giải pháp 4: Đổi mới nội dung và hình thức tổ chức tập luyện TDTT 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 TDTT 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.

## **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 là tài liệu tham khảo cho các nghiên cứu tiếp theo nhằm mở rộng phạm vi ứng dụng, đánh giá hoặc so sánh hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa giữa các loại hình trường đại học khác nhau.