

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH



LÊ VĂN THẢO

XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY
CÁC MÔN THỂ THAO NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN
TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG THƯƠNG
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH - 2025

**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**



LÊ VĂN THẢO

**XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY
CÁC MÔN THỂ THAO NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN
TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG THƯƠNG
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

Ngành: Giáo dục học

Mã số: 9140101

LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

Cán bộ hướng dẫn khoa học:

Hướng dẫn 1: PGS.TS. Nguyễn Thị Mỹ Linh

Hướng dẫn 2: TS. Nguyễn Trung Kiên

THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH - 2025

LỜI CAM ĐOAN

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

Tác giả luận án

MỤC LỤC

MỤC LỤC

DANH MỤC CÁC TỪ VIẾT TẮT

DANH MỤC CÁC ĐƠN VỊ ĐO LƯỜNG

DANH MỤC CÁC BẢNG

DANH MỤC CÁC BIỂU ĐỒ

ĐẶT VẤN ĐỀ.....	1
Chương 1. TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU	4
1.1. Quan điểm, đường lối của Đảng và chính sách, pháp luật của Nhà nước đối với thể dục thể thao trường học	4
1.2. Các khái niệm liên quan đến vấn đề nghiên cứu.....	11
1.2.1. Sự hài lòng	11
1.2.2. Sự hứng thú	12
1.2.3. Tính tích cực.....	12
1.2.4. Sức khỏe	13
1.2.5. Chất lượng cuộc sống.....	14
1.2.5. Nhu cầu vận động của con người.....	16
1.2.6. Thể chất và phát triển thể chất	16
1.2.7. Hoạt động thể thao trong nhà trường	17
1.3. Mục đích, đặc điểm, vai trò, nguyên tắc của tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa	18
1.3.1. Mục đích của hoạt động TDTT ngoại khóa	18
1.3.2. Đặc điểm của hoạt động TDTT ngoại khóa	21
1.3.3. Vai trò và nguyên tắc tổ chức thể thao ngoại khóa	22
1.3.4. Các điều kiện đảm bảo cho công tác tổ chức TDTT ngoại khóa	24
1.4. Chương trình giảng dạy, nguyên tắc xây dựng chương trình	25
1.4.1. Khái niệm chương trình giảng dạy.....	25
1.4.2. Nguyên tắc xây dựng chương trình giảng dạy	28
1.5. Đặc điểm tâm, sinh lý và phát triển thể chất lứa tuổi SV	32

1.5.1. Đặc điểm tâm lý lứa tuổi SV	33
1.5.2. Đặc điểm sinh lý lứa tuổi SV	34
1.5.3. Đặc điểm phát triển thể lực lứa tuổi SV	35
1.6. Giới thiệu về Trường Đại học Công Thương TP.HCM.....	37
1.6.1. Lịch sử hình thành và phát triển [61]	37
1.6.2. Cơ sở vật chất Trường Đại học Công Thương TP.HCM.....	38
1.6.3. Giới thiệu về Khoa Giáo dục Thể chất và Quốc phòng - An ninh.....	41
1.7. Các công trình nghiên cứu liên quan.....	41
Chương 2. ĐỐI TƯỢNG, PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU	48
2.1. Đối tượng và khách thể nghiên cứu	48
2.1.1. Đối tượng nghiên cứu.....	48
2.1.2. Khách thể nghiên cứu.....	48
2.2. Phương pháp nghiên cứu.....	49
2.2.1. Phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu.....	49
2.2.2. Phương pháp điều tra xã hội học.....	49
2.2.3. Phương pháp kiểm tra sự phạm.....	50
2.2.4. Phương pháp thực nghiệm sự phạm.....	53
2.2.5. Phương pháp toán học thống kê.....	54
2.3. Tổ chức nghiên cứu.....	54
2.3.1. Phạm vi nghiên cứu.....	54
2.3.2. Kế hoạch nghiên cứu.....	54
Chương 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN	56
3.1. Đánh giá thực trạng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM	56
3.1.1. Lựa chọn tiêu chí đánh giá chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM	56
3.1.2. Thực trạng về đội ngũ giảng viên giảng dạy TDTT tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM.....	62

3.1.3. Thực trạng về tài chính và cơ sở vật chất dành cho hoạt động TDTT tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM	63
3.1.4. Thực trạng chương trình GDTC và chương trình thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM	68
3.1.5. Thực trạng tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM.....	71
3.1.6. Thực trạng về CLB và hoạt động thi đấu thể thao của SV tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM.....	79
3.1.7. Thực trạng về thể lực của SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM.....	81
3.1.8. Đánh giá thực trạng chất lượng cuộc sống của SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM.....	89
3.2. Xây dựng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM	93
3.2.1. Cơ sở xây dựng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM	93
3.2.2. Xác định các mục tiêu xây dựng nội dung chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM.....	96
3.2.3. Nghiên cứu lựa chọn nội dung và xây dựng chương trình thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM	98
3.2.4. Tổ chức thực nghiệm chương trình các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM	119
3.3. Đánh giá hiệu quả chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM	124
3.3.1. Đánh giá thể lực của SV sau thực nghiệm chương trình thể thao ngoại khóa mới.....	124
3.3.2. Đánh giá về các CLB thể thao và thành tích thể thao sau chương trình thực nghiệm	135
3.3.3. Đánh giá chất lượng cuộc sống (SF-36) của SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM sau chương trình thực nghiệm	138

3.3.4. Đánh giá của SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM sau chương trình thực nghiệm	139
3.3.5. Đánh giá của Cán bộ quản lý và Giảng viên Trường Đại học Công Thương TP.HCM về chương trình giảng dạy thể thao ngoại khóa mới cho SV	141
KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ.....	148
DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU ĐÃ CÔNG BỐ CÓ LIÊN QUAN ĐẾN LUẬN ÁN	
TÀI LIỆU THAM KHẢO	

DANH MỤC CÁC TỪ VIẾT TẮT

VIẾT TẮT	THUẬT NGỮ
BGD&ĐT	Bộ Giáo dục và Đào tạo
Cv	Coefficient of Variation (Hệ số biến thiên)
ĐH	Đại học
GD	Giáo dục
GDTC	Giáo dục thể chất
GD&ĐT	Giáo dục và Đào tạo
HSSV	Học sinh, sinh viên
NXB	Nhà xuất bản
QĐ	Quyết định
SV	Sinh viên
S.D	Độ lệch chuẩn
SF-36	Short Form 36 Health Survey (Bộ câu hỏi khảo sát sức khỏe 36 mục)
Sig	Significance (Giá trị ý nghĩa thống kê)
TB	Trung bình
TDTT	Thể dục thể thao
THCS	Trung học cơ sở
TP.HCM	Thành phố Hồ Chí Minh
W	Growth Rate (Nhịp tăng trưởng)
XPC	Xuất phát cao

DANH MỤC CÁC ĐƠN VỊ ĐO LƯỜNG

KÝ HIỆU	ĐƠN VỊ ĐO LƯỜNG
cm	Centimét
g	gam
kg	Kilôgam
m	Mét
s	Giây
p	Phút
ha	Hecta 1 ha (hecta) = 10.000 m ² .

DANH MỤC CÁC BẢNG

BẢNG	NỘI DUNG	TRANG
Bảng 1.1	Các thành phần đánh giá trong bộ câu hỏi SF-36	15
Bảng 1.2	Cách tính điểm cho mỗi câu trả lời trong bộ câu hỏi SF-36	16
Bảng 2.1	Tiêu chuẩn đánh giá thể lực HSSV Việt Nam theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo	51
Bảng 3.1	Bảng tổng hợp nguồn các tiêu chí đánh giá công tác GDTC và hoạt động TDTT ngoại khóa ở các cơ sở giáo dục và đào tạo	Sau 59
Bảng 3.2	Kết quả phỏng vấn nhóm khách thể phỏng vấn về lựa chọn tiêu chí đánh giá chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM	Sau 60
Bảng 3.3	Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy TDTT tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM	62
Bảng 3.4	Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDTT tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM	65
Bảng 3.5	Thực trạng sử dụng kinh phí cho hoạt động TDTT tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM	67
Bảng 3.6	Kết quả đánh giá của SV về hoạt động thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM	76
Bảng 3.7	Thống kê các môn thể thao SV yêu thích và có nhu cầu luyện tập	78
Bảng 3.8	Thống kê một số thành tích thể thao của SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM	80
Bảng 3.9	Thực trạng về thể lực của SV nam Trường Đại học	83

	Công Thương TP.HCM	
Bảng 3.10	Thực trạng về thể lực của SV nữ Trường Đại học Công Thương TP.HCM	84
Bảng 3.11	Thống kê chi tiết xếp loại thể lực SV nam Trường ĐH Công Thương TP.HCM	87
Bảng 3.12	Thống kê chi tiết xếp loại thể lực SV nữ Trường ĐH Công Thương TP.HCM	89
Bảng 3.13	Chất lượng cuộc sống của SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM (SF-36)	90
Bảng 3.14	Kết quả phỏng vấn xác định các mục tiêu xây dựng nội dung chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM	97
Bảng 3.15	Kết quả phỏng vấn về việc lựa chọn nội dung giảng dạy ngoại khóa môn Bơi lội cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM	Sau 99
Bảng 3.16	Phân phối thời gian chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Bơi lội tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM	104
Bảng 3.17	Kết quả phỏng vấn về việc lựa chọn nội dung giảng dạy ngoại khóa môn Bóng rổ cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM	Sau 106
Bảng 3.18	Bảng Phân phối thời gian của chương trình giảng dạy môn ngoại khóa môn Bóng rổ tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM	111
Bảng 3.19	Kết quả phỏng vấn về việc lựa chọn nội dung giảng dạy ngoại khóa môn Karatedo cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM	Sau 113
Bảng 3.20	Bảng phân phối thời gian của chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Karatedo tại Trường Đại học Công	118

	Thương TP.HCM	
Bảng 3.21	Kết quả đánh giá thể lực của SV nam (nhóm đối chứng) sau thực nghiệm chương trình ngoại khóa	124
Bảng 3.22	Sự thay đổi về xếp loại thể lực của SV nam (nhóm đối chứng) sau chương trình thực nghiệm	126
Bảng 3.23	Kết quả đánh giá thể lực của SV nam (nhóm thực nghiệm) sau thực nghiệm chương trình ngoại khóa	126
Bảng 3.24	Sự thay đổi về xếp loại thể lực SV nam (nhóm thực nghiệm) sau chương trình thực nghiệm	128
Bảng 3.25	Kết quả đánh giá thể lực của SV nữ (nhóm đối chứng) sau thực nghiệm chương trình ngoại khóa	130
Bảng 3.26	Sự thay đổi về xếp loại thể lực SV nữ (nhóm đối chứng) sau chương trình thực nghiệm	131
Bảng 3.27	Kết quả đánh giá thể lực của SV nữ (nhóm thực nghiệm) sau thực nghiệm chương trình ngoại khóa	132
Bảng 3.28	Sự thay đổi về xếp loại thể lực SV nữ (nhóm thực nghiệm) sau chương trình thực nghiệm	134
Bảng 3.29	Thống kê thành tích thể thao của một số CLB thể thao	137
Bảng 3.30	Đánh giá chất lượng cuộc sống (SF-36) của SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM sau chương trình thực nghiệm	139
Bảng 3.31	Kết quả đánh giá của SV về hoạt động TDTT ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM sau thực nghiệm	Sau 140
Bảng 3.32	Đánh giá CBQL và Giảng viên Trường Đại học Công Thương TP.HCM về chương trình giảng dạy thể thao ngoại khóa mới cho SV	Sau 141

DANH MỤC CÁC BIỂU ĐỒ

BIỂU ĐỒ	NỘI DUNG	TRANG
Biểu đồ 3.1	Tỉ lệ tăng trưởng kinh phí cho hoạt động TDTT tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM	68
Biểu đồ 3.2	Thực trạng tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa theo năm học	71
Biểu đồ 3.3	Thực trạng về mức độ tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa	72
Biểu đồ 3.4	Thực trạng về loại hình thể thao ngoại khóa	73
Biểu đồ 3.5	Lý do SV tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa	74
Biểu đồ 3.6	Hành động của SV trong hoạt động thể thao ngoại khóa	75
Biểu đồ 3.7	Lý do SV mong muốn được chọn học thể thao ngoại khóa thay cho GDTC chính khóa	76
Biểu đồ 3.8	Thực trạng xếp loại thể lực của SV Trường Đại học Công Thương	85
Biểu đồ 3.9	Thực trạng xếp loại thể lực của SV nam Trường ĐH Công Thương TP.HCM	86
Biểu đồ 3.10	Thực trạng xếp loại thể lực của SV nữ Trường ĐH Công Thương TP.HCM	88
Biểu đồ 3.11	Nhịp tăng trưởng của SV nam sau thực nghiệm chương trình	129
Biểu đồ 3.12	Nhịp tăng trưởng của SV nữ sau thực nghiệm chương trình	135
Biểu đồ 3.13	Lý do SV tham gia thể thao ngoại khóa sau chương trình thực nghiệm	140

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đất nước ta đang trong tiến trình công nghiệp hóa, hiện đại hóa, với mục tiêu kết hợp hài hòa giữa tăng trưởng kinh tế và các vấn đề xã hội như giáo dục, quốc phòng, khoa học – công nghệ [3]. Trong bối cảnh đó, giáo dục thể chất (GDTC) được xác định là một thành tố quan trọng của giáo dục toàn diện và là bộ phận không thể tách rời trong sự nghiệp phát triển giáo dục của mọi quốc gia. Con người là vốn quý của xã hội, trong đó sức khỏe là yếu tố cốt lõi của con người. Vì vậy, Đảng và Nhà nước ta luôn quan tâm đến công tác thể dục thể thao (TDTT) nói chung và GDTC nói riêng, đặc biệt đối với thể hệ trẻ [2].

GDTC và thể thao trong nhà trường đóng vai trò rất quan trọng trong sự nghiệp trồng người vì mục đích của hoạt động thể thao là nhằm hoàn thiện về cấu trúc và chức năng của cơ thể, thông qua đó còn giáo dục đạo đức, trí tuệ, tinh thần và thẩm mỹ... nhằm đáp ứng mục tiêu đào tạo con người phát triển toàn diện phục vụ cho sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước [4]. Tất cả các hoạt động thể thao trong nhà trường đều hướng đến mục tiêu cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục, thể thao (TDTT) để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, hoàn thiện nhân cách, nâng cao, kỹ năng hoạt động xã hội với tinh thần, thái độ tích cực, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện [41]. Quá trình hoạt động thể chất hay tập luyện thể thao gắn liền với việc phát triển các khả năng vận động, tạo ra những biến đổi về sinh cơ vận động nói riêng và năng lực thể chất nói chung. Trong môi trường giáo dục, các hoạt động thể thao được tổ chức nhằm giúp học sinh, sinh viên (HSSV) rèn luyện kỹ năng vận động, phát triển tố chất thể lực, từ đó góp phần hình thành và nâng cao những năng lực xã hội khác [9].

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, thể thao phong trào nói chung và thể thao học đường nói riêng ngày càng tiếm cận xu hướng thể thao bán chuyên. Điều này đòi hỏi các chương trình thể thao ngoại khóa phải được xây dựng một cách linh hoạt, vừa bảo đảm các nguyên tắc giáo dục và nguyên tắc vận động thể chất, vừa đáp ứng nhu cầu rèn luyện kỹ năng vận động, phù hợp với xu thế phát triển thể chất của sinh viên (SV) hiện nay [11].

Trường Đại học Công Thương TP.HCM (trước đây là Trường Đại học Công nghiệp Thực phẩm TP.HCM) được thành lập năm 2010 trên cơ sở nâng cấp Trường Cao đẳng Công nghiệp Thực phẩm TP.HCM [71]. Với mục tiêu chung là đào tạo người học có phẩm chất chính trị, đạo đức, có kiến thức, kỹ năng thực hành nghề nghiệp, năng lực nghiên cứu và phát triển ứng dụng khoa học và công nghệ tương xứng với trình độ đào tạo, có sức khỏe, có khả năng sáng tạo và trách nhiệm nghề nghiệp, thích nghi với môi trường làm việc, có ý thức phục vụ nhân dân.

Trong những năm qua, hoạt động thể thao dành cho SV tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM đã nhận được sự quan tâm đáng kể từ Ban Giám hiệu. Tuy nhiên, thực tiễn cho thấy hoạt động này vẫn còn nhiều hạn chế, đặc biệt là đối với hoạt động thể thao ngoại khóa. Cụ thể, chương trình thể thao ngoại khóa chưa được xây dựng bài bản và cũng chưa có đội ngũ nhân sự chuyên trách... Những hạn chế này làm giảm cơ hội rèn luyện thể chất, phát triển kỹ năng thể thao của SV và ảnh hưởng đến sự phát triển phong trào thể thao của Trường. Do đó, việc ***“Xây dựng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Công Thương TP.HCM”*** là cần thiết và đáp ứng các yêu cầu của thực tế. Điều này không chỉ góp phần thúc đẩy sự phát triển thể thao trong Nhà trường nói chung mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần cho SV, tạo điều kiện cho một môi trường học tập toàn diện và bền vững.

Mục đích nghiên cứu

Xây dựng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM, tạo ra sân chơi bổ ích cho SV rèn luyện sức khỏe thể chất, tinh thần. Qua đó, hướng tới nâng cao chất lượng các hoạt động thể dục thể thao nói riêng và chất lượng cuộc sống của SV cũng như chất lượng đào tạo của Trường Đại học Công Thương TP.HCM nói chung.

Mục tiêu nghiên cứu

Mục tiêu 1: Đánh giá thực trạng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM.

- Lựa chọn tiêu chí đánh giá chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại

khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM.

- Đánh giá chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV trường Đại học Công Thương TP. Hồ Chí Minh.

Mục tiêu 2: Xây dựng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM.

- Xác định các mục tiêu xây dựng nội dung chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM

- Nghiên cứu lựa chọn nội dung và xây dựng chương trình thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM

- Tổ chức thực nghiệm chương trình các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Mục tiêu 3: Đánh giá hiệu quả chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM.

- Đánh giá thể lực, CLB thể thao, thành tích thể thao và chất lượng cuộc sống (SF-36) của SV sau thực nghiệm chương trình thể thao ngoại khóa mới.

- Đánh giá của SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM sau chương trình thực nghiệm

- Đánh giá của Cán bộ quản lý và Giảng viên Trường Đại học Công Thương TP.HCM về chương trình giảng dạy thể thao ngoại khóa mới cho SV

Giả thuyết nghiên cứu:

Nếu luận án xây dựng được chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa phù hợp và ứng dụng thực nghiệm thành công thì sẽ nâng cao chất lượng các hoạt động thể dục thể thao, chất lượng cuộc sống của SV cũng như chất lượng đào tạo của Trường Đại học Công Thương TP.HCM trong giai đoạn hiện tại và tương lai, đáp ứng mục tiêu đào tạo toàn diện của nhà trường.

Chương 1

TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

1.1. Quan điểm, đường lối của Đảng và chính sách, pháp luật của Nhà nước đối với thể dục thể thao trường học

Giáo dục đào tạo là một vấn đề quan trọng trong đời sống xã hội, là biểu hiện trình độ phát triển của mỗi quốc gia. Đảng và Nhà nước đã xác định GDĐT là nhiệm vụ quan trọng hàng đầu của cách mạng Việt Nam [1].

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. 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. Ngày 18/9/2008, Bộ GD&ĐT đã Ban hành Quy định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV [8]. Việc đánh giá xếp loại thể lực HSSV dựa trên 4/6 nội dung, cụ thể là: Lực bóp tay thuận, Nằm ngửa gập bụng, Bật xa tại chỗ, Chạy 30m xuất phát cao (XPC), Chạy con thoi 4 x 10m, Chạy tùy sức 5 phút”. Theo đó, các cơ sở giáo dục chịu trách nhiệm chuẩn bị về cơ sở vật chất, lực lượng cán bộ, giáo viên, giảng viên đảm bảo cho công tác đánh giá được thuận lợi, an toàn và hiệu quả. Có kế hoạch kiểm tra, đánh giá, xếp loại thể lực HSSV cụ thể hàng năm, bố trí thời gian tổ chức kiểm tra hợp lý, ghi và lưu hồ sơ kết quả việc đánh giá, xếp loại thể lực của mỗi HSSV, tổng hợp và báo cáo cơ quan quản lý trực tiếp định kỳ hàng năm.

Ngày 03/12/2010, Thủ tướng Chính phủ ban hành QĐ số 2198/QĐ-TTg phê duyệt Chiến lược phát triển TDTT Việt Nam đến 2020, trong đó xác định nhiệm vụ và giải pháp phát triển TDTT trường học là “Cải tiến nội dung, phương pháp giảng dạy theo hướng kết hợp với thể dục, thể thao với hoạt động giải trí, chú trọng nhu cầu tự chọn của HSSV” [45].

Ngày 01/12/2011, Bộ Chính trị ban hành Nghị quyết số 08/NQ-TW về công tác TDTT, trong đó xác định mục tiêu và giải pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC và thể thao trong nhà trường đến năm 2020: “... phấn đấu 90% HSSV đạt

tiêu chuẩn rèn luyện thân thể. Cần quan tâm đầu tư đúng mức TDTT trường học, với vị trí là bộ phận quan trọng của phong trào TDTT, là một mặt của giáo dục toàn diện nhân cách HSSV. Xây dựng và thực hiện Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học. Thực hiện tốt GDTC theo chương trình nội khoá, phát triển mạnh các hoạt động thể thao của HSSV, bảo đảm mục tiêu phát triển thể lực toàn diện và kỹ năng vận động cơ bản của HSSV, góp phần đào tạo năng khiếu và tài năng thể thao. Đổi mới chương trình và phương pháp GDTC, gắn GDTC với giáo dục ý chí, đạo đức, giáo dục quốc phòng, giáo dục sức khỏe và kỹ năng sống của HSSV. Đãi ngộ hợp lý và phát huy năng lực đội ngũ giảng viên thể dục hiện có. Mở rộng và nâng cao chất lượng đào tạo, bồi dưỡng đội ngũ giảng viên, hướng dẫn viên thể dục cho trường học. Củng cố các cơ sở nghiên cứu khoa học về tâm sinh lý lứa tuổi và TDTT trường học...” [4].

Ngày 28/4/2011, Thủ tướng chính phủ đã ban hành Quyết định số 641/QĐ-TTg, về việc phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 – 2030. Với mục tiêu cụ thể là tăng cường công tác chăm sóc sức khỏe sinh sản, sức khỏe bà mẹ và trẻ sơ sinh, giảm mạnh tỷ lệ suy dinh dưỡng để cải thiện các chỉ số cơ bản của trẻ em 5 tuổi và đảm bảo các tiêu chí đánh giá thể lực, tầm vóc thân thể của thanh niên Việt Nam lứa tuổi trưởng thành [39].

Ngày 11/11/2013, Thủ tướng chính phủ đã ban hành Quyết định số 2160/QĐ-TTg, Phê duyệt “*Quy hoạch phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020, định hướng đến năm 2030*”. Với mục tiêu cụ thể về GDTC và thể thao trong nhà trường như sau: Tỷ lệ HSSV thực hiện chương trình GDTC chính khóa đạt 100% từ năm 2015 trở đi đối với tất cả các cấp học, bậc học, phấn đấu nâng cao chất lượng GDTC chính khóa, đáp ứng yêu cầu và xu thế phát triển của đất nước. Tỷ lệ trường thực hiện đầy đủ các hoạt động GDTC và thể thao trong nhà trường ở các cấp học, bậc học: Trung cấp chuyên nghiệp và trung cấp nghề, cao đẳng và cao đẳng nghề, đại học: đạt 80% vào năm 2020 và đạt trên 90% vào năm 2030. Tỷ lệ giáo viên, giảng viên thể dục, thể thao trên số HSSV ở các cấp học, bậc học: Trung cấp chuyên nghiệp và trung cấp nghề, cao đẳng và cao đẳng nghề, đại học: Đạt

01/400 vào năm 2020 và đạt 01/300 vào năm 2030. Diện tích sân tập dành cho GDTC và thể thao trong nhà trường ở các cấp học, bậc học (m²/HSSV): Trung cấp chuyên nghiệp và trung cấp nghề, cao đẳng và cao đẳng nghề, đại học: Đạt 03m² vào năm 2020 và đạt 04m² vào năm 2030 [40].

Nghị quyết số 29-NQ/TW Khóa XI ngày 04/11/2013 về đổi mới căn bản toàn diện giáo dục và đào tạo đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế, với quan điểm chỉ đạo: “Đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo là đổi mới những vấn đề lớn, cốt lõi, cấp thiết từ quan điểm, tư tưởng chỉ đạo đến mục tiêu, nội dung, phương pháp, cơ chế, chính sách, điều kiện đảm bảo thực hiện, đổi mới từ sự lãnh đạo của đảng, sự quản lý của nhà nước đến hoạt động quản trị của các cơ sở giáo dục và đào tạo và việc tham gia của gia đình, cộng đồng xã hội và bản thân người học, đổi mới ở tất cả các bậc học, ngành học” [2].

Ngày 31/01/2015, Chính phủ ban hành Nghị định số 11/2015/NĐ-CP về quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường. Nội dung Nghị định nêu rõ rằng GDTC trong nhà trường là nội dung giáo dục, môn học bắt buộc, thuộc chương trình giáo dục của các cấp học và trình độ đào tạo, nhằm trang bị cho trẻ em, HSSV các kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục, thể thao để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện. Hoạt động thể thao trong nhà trường là hoạt động tự nguyện của HSSV, được tổ chức theo phương thức ngoại khóa, CLB thể dục, thể thao, nhóm, cá nhân phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và sức khỏe, nhằm hoàn thiện các kỹ năng vận động, hỗ trợ thực hiện mục tiêu GDTC thông qua các hình thức luyện tập, thi đấu thể thao, tạo điều kiện cho HSSV thực hiện quyền vui chơi, giải trí, phát triển năng khiếu thể thao, phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu, tài năng thể thao [41].

Ngày 18/8/2015, Thủ tướng Chính phủ ban hành Quyết định số 1400/QĐ-TTg, về việc phê duyệt Quy hoạch phát triển thể dục thể thao vùng Đông Nam Bộ và vùng kinh tế trọng điểm phía Nam đến năm 2020, tầm nhìn đến năm 2030: “Đẩy

manh phát triển các hoạt động thể dục thể thao quần chúng, thể thao giải trí đáp ứng nhu cầu rèn luyện, nâng cao sức khỏe của người dân. Phấn đấu tỷ lệ số lượng HSSV các cấp học, bậc học thực hiện chương trình GDTC chính khóa đạt 75% vào năm 2025 và trên 90% năm 2030” [42].

Để thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện ở tất cả các bậc học, nhằm đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa và hiện đại hóa đất nước, đều nhất thiết phải coi trọng công tác GDTC trong trường học. Thực tế cho thấy, TDTT trong trường học góp phần đào tạo, bồi dưỡng thế hệ tương lai của đất nước, cung cấp nguồn nhân lực có sức khỏe, học vấn và đạo đức cho sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc. Bên cạnh đó, “TDTT trường học có ý nghĩa quan trọng đối với việc phát hiện, bồi dưỡng nhân tài và nâng cao trình độ thể thao. Sẽ không có thể thao thành tích cao nếu như thể thao trường học không được phát triển, bởi TDTT trường học là cái nôi của thể thao thành tích cao” [43].

- Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14/10/2015 [9], Quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học, cụ thể như sau:

+ Về mục tiêu chương trình là nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen tập luyện thể dục, thể thao để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, hoàn thiện nhân cách, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện.

+ Khối lượng kiến thức của chương trình môn học GDTC mà người học cần tích lũy tối thiểu là 3 (ba) tín chỉ. Cơ sở đào tạo quy định cụ thể khối lượng kiến thức môn học này phù hợp với yêu cầu của từng ngành đào tạo.

+ Tổ chức xây dựng chương trình là Hiệu trưởng trường cao đẳng (sau đây gọi chung là Thủ trưởng cơ sở giáo dục) quyết định số lượng thành viên tham gia và ra quyết định thành lập tổ soạn thảo chương trình môn học GDTC.

Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XII (2016), Đảng Cộng sản Việt Nam khẳng định: “Giáo dục là quốc sách hàng đầu. Phát triển giáo dục và đào tạo nhằm nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài. Chuyển mạnh quá trình giáo

dục chủ yếu từ trang bị kiến thức sang phát triển toàn diện năng lực và phẩm chất người học, học đi đôi với hành, lý luận gắn với thực tiễn. Phát triển giáo dục và đào tạo, gắn với nhu cầu phát triển Kinh tế - Xã hội, xây dựng và bảo vệ tổ quốc, với tiến bộ khoa học-công nghệ, yêu cầu phát triển nguồn nhân lực và thị trường lao động” [3].

Trong những năm qua, Đảng và Nhà nước đã từng bước đẩy mạnh công tác GDTC và thể thao trường học, bảo đảm yêu cầu phát triển toàn diện, góp phần nâng cao thể trạng, tầm vóc người Việt Nam, làm nền tảng cho phát triển thể thao thành tích cao và xây dựng lối sống lành mạnh trong tầng lớp thanh, thiếu niên. Chú trọng công tác GDTC và phong trào thể thao trong trường học các cấp. Đổi mới nội dung, giáo trình, chương trình GDTC phù hợp với thể chất HSSV Việt Nam và tăng cường tổ chức các hoạt động ngoại khoá với các tiêu chí đánh giá cụ thể, linh hoạt [9].

Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/06/2016 về phê duyệt đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, Định hướng đến năm 2025 [43], nhấn mạnh nhiệm vụ của hoạt động thể thao trường học gồm:

- + Bảo đảm 100% HSSV thường xuyên tham gia tập luyện thể dục, thể thao và đạt tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực theo độ tuổi;
- + Tiếp tục đa dạng hóa các hình thức tổ chức hoạt động thể thao trường học, phát triển CLB các môn thể thao.
- + Tiếp tục hoàn thiện hệ thống thi đấu thể thao, trong đó chú trọng ở cấp cơ sở, thu hút đông đảo HSSV tham gia.
- Về cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ phục vụ giáo dục thể chất và thể thao trường học:
 - + Tiếp tục tăng cường và chuẩn hóa cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ phục vụ giáo dục thể chất và thể thao trường học;
 - + Tăng cường phối hợp để khai thác, sử dụng có hiệu quả cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ tập luyện thể dục, thể thao do ngành thể dục, thể thao và ngành giáo dục quản lý.

Luật số 26/2018/QH14 ngày 14 tháng 6 năm 2018 của Quốc hội sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Thể dục, thể thao, tại Điều 20, Mục 2 nêu rõ về “GDTC và thể thao trong nhà trường”, cụ thể: (1) GDTC là môn học chính khóa thuộc chương trình giáo dục nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản cho người học thông qua các bài tập và trò chơi vận động, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện (2). Hoạt động thể thao trong nhà trường là hoạt động tự nguyện của người học được tổ chức theo phương thức ngoại khóa phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và sức khỏe nhằm tạo điều kiện cho người học thực hiện quyền vui chơi, giải trí, phát triển năng khiếu thể thao [30]. Tại “Điều 21. Trách nhiệm của Nhà nước đối với GDTC và thể thao trong nhà trường” cũng nhấn mạnh rằng (1) Nhà nước có chính sách dành đất đai, đầu tư xây dựng cơ sở vật chất cho GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường, bảo đảm đủ giáo viên, giảng viên thể dục thể thao cho các cấp học và trình độ đào tạo, ưu tiên phát triển môn bơi, võ cổ truyền và các môn thể thao dân tộc (2) Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo, Bộ trưởng Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội, trong phạm vi nhiệm vụ, quyền hạn của mình, có trách nhiệm: Quy định tiêu chuẩn cơ sở vật chất, trang thiết bị thể dục, thể thao cho hoạt động GDTC ở các cấp học và trình độ đào tạo; Quy định số lượng, tiêu chuẩn chuyên môn nghiệp vụ đối với giáo viên, giảng viên thể dục thể thao ở các cấp học và trình độ đào tạo; Xây dựng, ban hành chương trình GDTC, đào tạo, bồi dưỡng giáo viên, giảng viên thể dục thể thao, hướng dẫn nội dung hoạt động TDTT ngoại khóa trong nhà trường; Ban hành tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực của HSSV. (3) Bộ, cơ quan ngang bộ, cơ quan thuộc Chính phủ có trách nhiệm chỉ đạo, tổ chức thực hiện việc xây dựng cơ sở vật chất, bố trí giáo viên, giảng viên thể dục thể thao cho các trường thuộc phạm vi quản lý của mình. Tại “Khoản 3 và 4, Điều 22. Trách nhiệm của nhà trường” cũng hướng dẫn việc tổ chức cho người học tham gia các hoạt động TDTT ngoại khóa và bảo đảm an toàn cho người dạy và người học trong các hoạt động thể dục, thể thao [36].

Luật Giáo dục, số 43/2019/QH14 được Quốc Hội ban hành ngày 14 tháng 6 năm 2019 hướng dẫn về các chính sách ưu tiên cho hoạt động thể dục thể thao tại

Điều 62: Nhà nước ưu tiên bố trí giáo viên, cơ sở vật chất, thiết bị và ngân sách cho trường chuyên, trường năng khiếu do Nhà nước thành lập, có chính sách ưu đãi đối với trường năng khiếu do tổ chức, cá nhân thành lập và Điều 93: Tạo điều kiện để công dân trong độ tuổi quy định thực hiện nghĩa vụ học tập để thực hiện phổ cập giáo dục, hoàn thành giáo dục bắt buộc để người học được vui chơi, hoạt động văn hóa, thể dục, thể thao lành mạnh [35].

Ngày 31/12/2020, Bộ GD&ĐT đã Ban hành Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường [11]. Thông tư này áp dụng đối với trường tiểu học, trường trung học cơ sở, trường trung học phổ thông và trường phổ thông có nhiều cấp học, trường phổ thông dân tộc nội trú, trường phổ thông dân tộc bán trú, trường dự bị đại học, trường chuyên, trường năng khiếu, Đại học, học viện, Trường Đại học, trường cao đẳng sư phạm, trường trung cấp sư phạm... Quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường phải: “Thành lập, quản lý, phát triển CLB các môn thể thao tùy thuộc điều kiện thực tế của nhà trường và nhu cầu, sở thích tập luyện, sức khỏe của HSSV. Mỗi nhà trường có từ một CLB thể thao trở lên hoạt động thường xuyên, nề nếp. Bố trí thời gian hợp lý, lồng ghép hoạt động CLB thể thao với môn học GDTC trong chương trình giáo dục các cấp học, trình độ đào tạo bảo đảm tính liên thông, góp phần phát triển toàn diện thể chất và thể thao trường học....”. “Thành lập, duy trì tập luyện thường xuyên đội tuyển năng khiếu từng môn thể thao làm nòng cốt cho hoạt động thể thao của nhà trường. Tổ chức, duy trì thường xuyên tập thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ, vận dụng hiệu quả cơ sở vật chất của nhà trường và lồng ghép, kết hợp tập luyện trên nền nhạc tạo không khí vui tươi, hứng thú, thu hút học sinh tích cực tham gia. Tổ chức ít nhất một năm một hoạt động thi đấu thể thao cho HSSV, nội dung và hình thức thi đấu phải phù hợp với đặc điểm tâm lý, sinh lý lứa tuổi của người học và điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường. Cử HSSV tham dự các hoạt động thi đấu thể thao trong nước và quốc tế.” [9].

Xuyên suốt trong các văn bản của Đảng và Nhà nước ban hành cho thấy, Nhà trường có trách nhiệm thực hiện chương trình GDTC cho người học, tổ chức

hoạt động TDDT ngoại khoá, xây dựng cơ sở vật chất cần thiết đáp ứng việc giảng dạy và hoạt động TDDT trong nhà trường [8]. Hoạt động thể thao trong trường học có tác dụng tích cực trong việc hoàn thiện cá tính, nhân cách, những phẩm chất cần thiết và hoàn thiện thể chất, giữ gìn sức khỏe và phát triển thể lực, tiếp thu những kiến thức và kỹ năng vận động cơ bản, chuẩn bị tốt về mặt tâm lý và tinh thần cho SV.

Như vậy có thể thấy, Đảng và Nhà nước ta luôn quan tâm và chú trọng vai trò của TDDT trường học [16]. TDDT trường học bao gồm GDTC và hoạt động TDDT ngoại khóa, là một bộ phận quan trọng cấu thành nền TDDT và cũng là một mặt không thể thiếu của nền giáo dục, là nền tảng của TDDT toàn dân. TDDT trường học là giao điểm giữa hai lĩnh vực giáo dục và TDDT, là cơ sở nền tảng của sự phát triển TDDT. Do đó đầu tư và phát triển TDDT trường học hiện nay được Đảng và Nhà nước ta đặc biệt quan tâm như là nhu cầu tất yếu của phát triển xã hội. Dựa trên những quan điểm của Đảng, Nhà nước về TDDT trường học và những hoạt động đổi mới của giáo dục hiện nay, luận án tiến hành triển khai thực hiện các công việc liên quan, cụ thể như: rà soát lại chương trình ngoại khóa, xin ý kiến Ban giám hiệu thành lập ban xây dựng và thẩm định chương trình mới, chuẩn bị nhân sự, cơ sở vật chất, đưa chương trình vào thực nghiệm. Như vậy, có thể thấy, từ các chủ trương, chính sách đã được ban hành cho thấy Đảng và Nhà nước luôn quan tâm đến TDDT trường học và xác định TDDT là một nội dung chủ yếu trong nhiệm vụ cách mạng, là nhiệm vụ quan trọng trong sự nghiệp xây dựng, phát triển đất nước, là một yêu cầu khách quan của xã hội nhằm góp phần nâng cao sức khỏe, thể lực và chất lượng cuộc sống nhân dân. Đầu tư cho TDDT trường học là đầu tư cho con người, cho sự phát triển của đất nước.

1.2. Các khái niệm liên quan đến vấn đề nghiên cứu

1.2.1. Sự hài lòng

Có nhiều khái niệm và quan niệm khác nhau về hài lòng. Oliver (1980) cho rằng, sự hài lòng được định nghĩa là trạng thái cảm xúc tích cực hoặc sự thỏa mãn của một cá nhân khi những kỳ vọng, nhu cầu, hoặc mong muốn của họ được đáp

ứng một cách đầy đủ hoặc vượt mong đợi [65]. Tse & Wilton (1988) cho rằng hài lòng là sự phản ứng của người sử dụng khi ước lượng sự nhận được giữa mong muốn trước đó và kết quả thực sự như cảm nhận của cá nhân người sử dụng đó [69]. Do đó, sự hài lòng chính là sự chênh lệch giữa việc cảm nhận thực tế của người sử dụng và những kì vọng của họ. Hay nói cách khác, sự hài lòng là cảm giác thỏa mãn hoặc thất vọng nảy sinh từ việc so sánh giữa nhận thức của họ về kết quả sản phẩm/dịch vụ với kỳ vọng ban đầu [57]. Nếu cảm nhận thực tế không như kì vọng thì họ sẽ thất vọng, trong khi cảm nhận thực tế đáp ứng những kì vọng đã đặt ra thì họ sẽ hài lòng, nếu tạo được lợi ích thực tế cao hơn kì vọng thì sẽ tạo hiện tượng hài lòng cao hay vượt quá sự mong đợi [63].

1.2.2. Sự hứng thú

Hứng thú là trạng thái cảm xúc tích cực khi một người cảm thấy tò mò, say mê, và bị cuốn hút vào một hoạt động hoặc đối tượng nào đó. Hứng thú là một phản ứng cảm xúc thúc đẩy cá nhân khám phá, học hỏi, và tham gia các hoạt động mà họ cho là hấp dẫn hoặc có giá trị [22]. Nó đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì động lực và sự tham gia dài hạn.

Sự hứng thú với hoạt động thể thao được định nghĩa là trạng thái cảm xúc tích cực, mang tính chủ động, khi cá nhân cảm thấy thích thú, đam mê, và mong muốn tham gia các hoạt động thể chất hoặc thể thao. Theo Deci và Ryan (1985), hứng thú có thể được xem là yếu tố nội tại thúc đẩy hành vi tự nguyện, giúp cá nhân tận hưởng và gắn bó với các hoạt động [62]. Scanlan và đồng nghiệp (1993) nhấn mạnh rằng sự hứng thú xuất phát từ các yếu tố như thành tích cá nhân, sự kết nối xã hội, và niềm vui trải nghiệm [66]. Hứng thú với thể thao không chỉ cải thiện sức khỏe thể chất, mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển tinh thần, kỹ năng xã hội, và sự hài lòng cá nhân.

1.2.3. Tính tích cực

Trong từ điển tiếng Việt: tính tích cực được hiểu theo hai nghĩa: Một là chủ động hướng hoạt động nhằm tạo ra những thay đổi, phát triển (tư tưởng tích cực, phương pháp tích cực). Hai là hăng hái, năng nổ với công việc (tích cực học tập,

tích cực làm việc) [58]. Tính tích cực nhận thức biểu hiện sự nỗ lực của chủ thể khi tương tác với đối tượng trong quá trình học tập, nghiên cứu; thể hiện sự nỗ lực của hoạt động trí tuệ, sự huy động ở mức độ cao các chức năng tâm lí (như hứng thú, chú ý, ý chí...) nhằm đạt được mục đích đặt ra với mức độ cao [73].

Khi tính tích cực cá nhân được huy động và hướng vào một lĩnh vực, một môi trường cụ thể để giải quyết những nhiệm vụ cụ thể, nhằm những đối tượng và mục tiêu cụ thể thì nó ở trạng thái chuyên biệt... tính tích cực cá nhân của người học, có thể phân ra các loại sau: Tính tích cực trí tuệ, tính tích cực nhận thức, tính tích cực học tập [22]. Tính tích cực học tập là tính tích cực cá nhân được phân hóa và hướng vào việc giải quyết các vấn đề, nhiệm vụ học tập để đạt các mục tiêu học tập. Tính tích cực học tập bao gồm hai hình thái bên trong và bên ngoài. Hình thái bên trong của tính tích cực học tập chủ yếu bao hàm những chức năng sinh học, sinh lý, tâm lý, thể hiện rõ ở đặc điểm khí chất, tình cảm, ý chí, các chức năng và đặc điểm nhận thức như mức độ hoạt động trí tuệ, tư duy, tri giác, tưởng tượng... và các chức năng vận động thể chất bên trong (các nội quan, các quá trình sinh lý, sinh hóa). Hình thái bên ngoài của tính tích cực học tập bao hàm các chức năng, khả năng, sức mạnh thể chất và xã hội, thể hiện ở những đặc điểm hành vi, hành động di chuyển, vận động vật lý và sinh vật, nhất là hành động ý chí, các phương thức tiến hành hoạt động thực tiễn và tham gia các quan hệ xã hội [22].

Nhìn nhận tính tích cực học tập là một dạng của tính tích cực nhận thức, họ xem “sự học tập là trường hợp riêng của sự nhận thức, một sự nhận thức đã được làm cho dễ dàng đi và được thực hiện dưới sự chỉ đạo của giáo viên” [26]. Vì vậy, nói tới tính tích cực học tập, thực chất là nói tới một dạng của tính tích cực nhận thức. “Tính tích cực học tập là một hiện tượng sư phạm biểu hiện ở sự gắng sức cao về nhiều mặt trong hoạt động học tập” [19].

1.2.4. Sức khỏe

Khái niệm sức khỏe được Tổ chức Y tế thế giới (WHO) định nghĩa là là một trạng thái thoải mái về thể chất, tinh thần và xã hội chứ không phải đơn thuần là

không có bệnh tật, cho phép mọi người thích ứng nhanh chóng với các biến đổi của môi trường, giữ được lâu dài khả năng lao động và lao động có kết quả [74].

Trong đó, 3 khía cạnh của sức khỏe gồm có:

+ Sức khỏe thể chất: Tình trạng hoạt động bình thường của cơ thể, không có bệnh tật hoặc tổn thương, và khả năng thực hiện các hoạt động hàng ngày.

+ Sức khỏe tinh thần: Trạng thái cảm xúc, tâm lý, và nhận thức lành mạnh, giúp con người đối mặt với căng thẳng và tương tác tích cực với xã hội.

+ Sức khỏe xã hội: Khả năng duy trì các mối quan hệ xã hội lành mạnh và thực hiện trách nhiệm xã hội trong cộng đồng.

1.2.5. Chất lượng cuộc sống

Chất lượng cuộc sống là một khái niệm đa chiều, thể hiện mức độ thỏa mãn và hạnh phúc của cá nhân trong các khía cạnh khác nhau của cuộc sống, bao gồm sức khỏe, tinh thần, kinh tế, xã hội, và môi trường sống. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), chất lượng cuộc sống được định nghĩa là nhận thức của cá nhân về vị trí của họ trong bối cảnh văn hóa và hệ giá trị mà họ sống, và mối liên hệ của nó với các mục tiêu, kỳ vọng, tiêu chuẩn và mối quan tâm của họ [74].

Thang đo chất lượng cuộc sống (SF-36) là một thang đo đa chiều được sử dụng để miêu tả nhận thức, sự hài lòng cá nhân và phản ánh các khía cạnh khác nhau của cuộc sống như khả năng hoạt động, tâm lý, cảm xúc cũng như các mối quan hệ xã hội. Ngoài ra, SF-36 còn được tổ chức RAND phát triển như một phần của Nghiên cứu kết quả y tế (Medical Outcomes Study) [76], bảng câu hỏi này bao gồm 36 mục đo lường 8 mục đánh giá gồm:

(1) Chức năng thể chất (PF – Physical functioning): Đo lường những hạn chế trong các hoạt động thể chất.

(2) Vai trò-thể chất (RP – Role - Physical): Đánh giá những khó khăn trong việc thực hiện công việc hoặc các hoạt động hàng ngày khác do sức khỏe thể chất.

(3) Đau cơ thể (BP – Bodily pain): Đánh giá mức độ đau đớn.

(4) Sức khỏe tổng quát (GH – General health): Hỏi về nhận thức về sức khỏe tổng thể.

(5) Sức sống (VT – Vitality): Đo lường mức năng lượng và mệt mỏi.

(6) Chức năng xã hội (SF – Social functioning): Đánh giá những hạn chế trong các hoạt động xã hội.

(7) Vai trò - cảm xúc (RE – Role emotional): Đánh giá những khó khăn trong công việc hoặc các hoạt động hàng ngày do các vấn đề về cảm xúc.

(8) Sức khỏe tâm thần (MH – Mental health): Đánh giá sức khỏe tâm lý.

Cho đến thời điểm hiện nay, SF-36 đã được sử dụng và phát triển ở hơn 60 quốc gia, dịch sang hơn 50 thứ tiếng trong đó có Việt Nam và được ứng dụng rộng rãi. SF-36 được chứng minh là một công cụ phù hợp và đã được sử dụng trong nhiều nghiên cứu đánh giá chất lượng cuộc sống của các con người ở nhiều lĩnh vực khác nhau.

Bảng 1.1. Các thành phần đánh giá trong bộ câu hỏi SF-36

TT	Mục đánh giá	Câu hỏi	Số câu	Phân nhóm
1	Hoạt động thể lực	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	10	SỨC KHỎE THỂ CHẤT
2	Chức năng vận động	13 14 15 16	4	
3	Cảm giác đau của cơ thể	21 22	2	
4	Hoạt động sức khỏe chung	1 2 33 34 35 36	6	
5	Chức năng cảm xúc	17 18 19	3	SỨC KHỎE TINH THẦN
6	Sức sống	23 27 29 21	4	
7	Trạng thái tâm lý	24 25 26 28 30	5	
8	Chức năng xã hội	20 23	2	

(Nguồn: The RAND 36 - Item Health Survey, Version 2.0) [76]

Điểm cho mỗi câu trả lời được tính từ 0 - 100, trong đó, điểm càng cao tương ứng với chất lượng cuộc sống càng tốt. Điểm cụ thể với từng câu xác định dựa vào thứ tự câu trả lời được lựa chọn theo bảng [76]. Điểm chất lượng cuộc sống chung được tính bằng trung bình điểm sức khỏe tinh thần và điểm sức khỏe thể chất.

Kết quả phân loại chất lượng cuộc sống: sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần và chất lượng cuộc sống nói chung được phân thành 3 mức dựa vào số điểm:

- + Thấp: ≤ 30 điểm
- + Trung bình: từ 30 - 80 điểm
- + Cao: từ 80 – 100 điểm.

Bảng 1.2. Cách tính điểm cho mỗi câu trả lời trong bộ câu hỏi SF-36

Câu hỏi	Trả lời	Điểm	Câu hỏi	Trả lời	Điểm
1, 2, 20, 22, 34, 36	1	100	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19	1	0
	2	75	24, 25, 28, 29, 31	2	100
	3	50		1	0
	4	25		2	20
	5	0		3	40
3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	1	0		4	60
	2	50		5	80
	3	100		6	100
21, 23, 26, 27, 30	1	100	32, 33, 35	1	0
	2	80		2	25
	3	60		3	50
	4	40		4	75
	5	20		5	100
	6	0			

1.2.5. Nhu cầu vận động của con người

Theo Maslow, nhu cầu là các yêu cầu cơ bản, thôi thúc con người hành động để đạt được sự cân bằng tâm lý và thể chất. Ông chia nhu cầu của con người thành 5 cấp bậc từ thấp đến cao, gồm: Nhu cầu sinh lý, nhu cầu an toàn, nhu cầu xã hội, nhu cầu được tôn trọng, nhu cầu thể hiện bản thân [64].

Nhu cầu vận động là một trong những nhu cầu cần thiết của con người, ngay từ ngày đầu tiên trong cuộc đời nhu cầu vận động của một đứa trẻ đã được thỏa mãn thông qua hoạt động vận động [61]. Trong quá trình hoạt động thể thao nhu cầu vận động không những được thỏa mãn mà còn nảy sinh một nhu cầu mới là nhu cầu căng thẳng thể chất lớn (lượng vận động lớn) phù hợp với cường độ, thời gian và tính chất của hoạt động vận động. Tích tích cực của người tập TDTT phụ thuộc vào nhu cầu của người đó do vậy, nhu cầu của người tập TDTT là thuộc tính cá nhân do đó nó khác với các hình thức của nhu cầu về vật chất và tinh thần.

1.2.6. Thể chất và phát triển thể chất

Thể chất là chỉ chất lượng thân thể con người. Đó là đặc trưng tương đối ổn định về hình thái và chức năng của cơ thể được hình thành và phát triển do bẩm sinh di truyền và điều kiện sống (trong đó có giáo dục và rèn luyện). Thể chất bao gồm thể hình, khả năng chức năng thích ứng [11].

- Phát triển thể chất là quá trình biến đổi và hình thành các tổ chất tự nhiên về hình thái và chức năng cơ thể trong đời sống tự nhiên và xã hội. Hay nói cách khác, phát triển thể chất là một quá trình hình thành biến đổi tuần tự theo quy luật trong cuộc đời từng người về hình thái, chức năng kể cả những tổ chất thể lực và năng lực vận động [55]. Phát triển thể chất phụ thuộc nhiều vào yếu tố tạo thành và sự biến đổi của nó diễn ra theo quy luật di truyền và các quy luật phát triển sinh học tự nhiên theo lứa tuổi, giới tính, nghề nghiệp phương pháp và biện pháp giáo dục cũng như môi trường sống.

1.2.7. Hoạt động thể thao trong nhà trường

Theo Nguyễn Hồng Minh và các tác giả (2022), hoạt động thể thao trong nhà trường hay hoạt động thể thao ngoại khóa là một hoạt động mang tính chất tự nguyện, tự giác và tự quản của SV nhằm mục đích giữ gìn và nâng cao sức khỏe. SV có thể tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa tại trường hoặc ngoài xã hội với rất nhiều lựa chọn khác nhau. Việc nắm bắt những nhu cầu, động cơ, trở ngại nêu là hết sức cần thiết. Đây là các yếu tố rất quan trọng trong công tác phát triển phong trào thể thao ngoại khóa, tăng cường thời lượng vận động thể dục thể thao, nâng cao sức khỏe, phát triển về thể chất lẫn tinh thần cho SV, phát huy năng lực học tập, làm việc và nghiên cứu [30].

Tại Điều 2, Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ban hành ngày 31/01/2015 của Chính phủ quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường, trong đó, hoạt động thể thao trong nhà trường là hoạt động tự nguyện của HSSV được tổ chức theo phương thức ngoại khóa, CLB thể dục, thể thao, nhóm, cá nhân phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và sức khỏe, nhằm hoàn thiện các kỹ năng vận động, hỗ trợ thực hiện mục tiêu giáo dục thể chất thông qua các hình thức luyện tập, thi đấu thể

thao, tạo điều kiện cho HSSV thực hiện quyền vui chơi, giải trí, phát triển năng khiếu thể thao; phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu, tài năng thể thao [41].

Theo đó, hoạt động thể thao trong nhà trường có các phương thức như sau:

- Ngoại khóa: Các hoạt động diễn ra ngoài giờ học chính thức.
- CLB thể thao: Nhóm SV có cùng sở thích thể thao tham gia sinh hoạt định kỳ.
- Nhóm: Các nhóm nhỏ SV cùng nhau tập luyện hoặc thi đấu.
- Cá nhân: SV tự tập luyện theo sở thích và khả năng của mình.

Theo Luật Thể dục, thể thao, hoạt động thể thao trong nhà trường là hoạt động tự nguyện của người học được tổ chức theo phương thức ngoại khóa phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và sức khỏe nhằm tạo điều kiện cho người học thực hiện quyền vui chơi, giải trí, phát triển năng khiếu thể thao [36].

Nói cách khác, hoạt động thể thao trong nhà trường (hay còn được gọi là hoạt động TDTT ngoại khóa) là những hoạt động được thực hiện ngoài giờ học, tùy thuộc vào hứng thú, sở thích, nguyện vọng của mỗi học sinh trong khuôn khổ khả năng và điều kiện tổ chức có được của nhà trường [52]. Đây là hoạt động thể thao 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. Hoạt động TDTT ngoại khóa rất đa dạng bao gồm hoạt động thể thao được quy định trong giờ giải lao, huấn luyện đội tuyển của trường, tập luyện trong các CLB thể thao, các hoạt động thi đấu thể thao [15].

1.3. Mục đích, đặc điểm, vai trò, nguyên tắc của tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa

1.3.1. Mục đích của hoạt động TDTT ngoại khóa

Mục đích chính của hoạt động thể thao ngoại khóa nhằm giúp SV tăng cường vận động để củng cố sức khỏe, duy trì và nâng cao khả năng hoạt động thể lực, rèn luyện cơ thể và chữa bệnh, đồng thời giáo dục các tố chất vận động và ý chí, tiếp thu các kỹ năng kỹ xảo vận động. Việc tập luyện thể thao ngoại khóa được thực hiện trong thời gian nhàn rỗi của người học với nội dung hướng đến giáo dục những

hiểu biết và những kiến thức sử dụng tự giác các phương tiện GDTC khác nhau trong đời sống và hoạt động hàng ngày [24].

Bộ giáo dục và Đào tạo cũng nhấn mạnh về mục đích của việc tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khoá nhằm động viên, khuyến khích HSSV tự giác tham gia tập luyện thể thao; hình thành thói quen rèn luyện thân thể thường xuyên cho HSSV [7]. Như vậy, có thể thấy tổ chức thể thao ngoại khóa cho SV là việc làm thiết thực. Những buổi tập ngoại khóa có nội dung khác nhau giúp cho HSSV nắm được nội dung trong chương trình học tập về TDDT, chuẩn bị cho người học đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể, ngoài ra giúp hoàn thiện các nội dung thể thao vận động tự chọn. Việc làm này thể hiện rõ qua các mục đích sau:

- Thỏa mãn nhu cầu vận động của SV

Hoạt động TDDT ngoại khóa có thể thỏa mãn nhu cầu tham gia hoạt động TDDT của SV, thực hiện quyền vui chơi, giải trí, phát triển năng khiếu thể thao, thúc đẩy cho sự phát triển nhân cách toàn diện, hình thành chế độ lao động - nghỉ ngơi khoa học, phát triển toàn diện đức, trí, thể, mỹ dục, làm phong phú sinh hoạt nghiệp vụ của SV [22]. Vận động là nhu cầu cơ bản nhất của HSSV vì thế, phải có đủ sân bãi, phòng tập TDDT là điều kiện không thể thiếu để thành lập một trường học đủ chuẩn. Thỏa mãn nhu cầu vận động cũng là tiêu chí tiên quyết khi phụ huynh lựa chọn trường học.

- Hình thành chế độ học tập - nghỉ ngơi hợp lý.

Khi bước vào môi trường Đại học, SV sẽ phải đối mặt với hàng loạt các hoạt động đa dạng mà đòi hỏi họ phải có sự ưu tiên lựa chọn, sắp xếp thời gian hợp lý và khoa học để thích nghi và đạt hiệu quả tốt trong suốt quá trình đào tạo [30]. Sự phát triển của khoa học kỹ thuật và lượng thông tin mới ngày càng nhiều làm cho lao động học tập của SV càng trở nên nặng nhọc, căng thẳng [59]. TDDT là phương tiện để hợp lý chế độ hoạt động, nghỉ ngơi tích cực, giữ gìn và nâng cao năng lực hoạt động trong tất cả các thời kỳ học tập ở trường, cho nên tầm quan trọng của TDDT cũng tăng lên tương ứng [30].

- Tạo môi trường vận động, vui chơi, giải trí lành mạnh, hướng HSSV vào các hoạt động tích cực, tránh xa các tệ nạn xã hội.

Bước vào thời kỳ hội nhập toàn cầu, kinh tế xã hội phát triển thì đời sống HSSV càng cao và các điều kiện để thỏa mãn các loại nhu cầu này càng đa dạng. Thực chất họ có những nhu cầu rất lành mạnh và chính đáng như: nhu cầu được vận động, tập luyện TDTT, vui chơi giải trí... nhưng hiện nay, do các trường còn nhiều khó khăn về sân bãi, cơ sở vật chất nên chưa thỏa mãn đầy đủ các yêu cầu này [48]. Trong khi đó, môi trường xã hội bên ngoài thì phức tạp và luôn cám dỗ giới trẻ đi chệch hướng. Qua đó, dễ nhận thấy việc tạo môi trường thể thao ngoại khóa lành mạnh, hướng SV vào các hoạt động tích cực, tránh xa các tệ nạn xã hội là rất quan trọng và vô cùng cấp thiết.

- Phát triển toàn diện thể chất và nhân cách SV.

Phát triển toàn diện về thể chất lẫn nhân cách là phát triển cả đức dục, trí dục, mỹ dục và thể dục. Đức dục là tư tưởng. Trí dục là sự hiểu biết về văn hóa, khoa học, kỹ thuật. Mỹ dục là sự hiểu biết về những cái hay, cái đẹp. Cuối cùng là thể dục một mục tiêu không thể thiếu theo quan điểm giáo dục của chúng ta, là cơ sở để tiếp thu tốt đức dục, trí dục, mỹ dục [2].

- Rèn luyện kỹ năng sống qua các hoạt động giao lưu, giao tiếp.

Qua tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa, SV sẽ có cơ hội cùng gặp gỡ, tập luyện, giao tiếp với một nhóm người, một tập thể, một cộng đồng..., qua đó sẽ hình thành ở họ các kỹ năng sống như: giao tiếp, ứng xử, quyết định, thay đổi hành vi, lập mục tiêu, sự tự tin, giảm căng thẳng, sự thành công cũng như học tập tinh thần đoàn kết và sự công bằng [9]. Những tác động tích cực này cũng giúp chống lại những nguy cơ và tác hại do lối sống tĩnh tại, căng thẳng, cạnh tranh và nhiều áp lực gây ra khá phổ biến trong cuộc sống giới trẻ ngày nay.

Một số nghiên cứu cho thấy rằng trong số các thanh thiếu niên, thường xuyên tham gia vào các hoạt động thể chất ít có khả năng sử dụng thuốc lá [24]. Tương tự, các trẻ em có nhiều hoạt động thể chất thì kết quả học tập cao hơn. Nhóm các môn thể thao và trò chơi tập thể thúc đẩy hội nhập xã hội tích cực và tạo thuận lợi cho

việc phát triển các kỹ năng xã hội ở trẻ [49].

- Phát triển thể chất và nâng cao kết quả học tập các môn thể thao cho SV

Thông qua việc hoạt động TDDT ngoại khóa bằng các bài tập, các kỹ thuật động tác là điều kiện để con người phát triển cơ thể một cách hài hòa, bảo vệ và củng cố sức khỏe, hình thành năng lực chung và năng lực chuyên môn, đồng thời góp phần nâng cao thành tích thể thao của HSSV [51].

Giờ học ngoại khóa giúp củng cố và hoàn thiện bài học chính khóa mà các em còn thiếu sót do lớp học chính khóa đông SV, thời gian cho mỗi buổi tập thì ngắn, nên giảng viên chưa bao quát hết được ở trên lớp và do phải đảm bảo về tiến trình giảng dạy đôi khi phát hiện ra sai lầm của HSSV, giảng viên cũng không thể sửa được một cách triệt để [31]. Ngoài ra, hoạt động TDDT ngoại khóa cũng là môi trường để bồi dưỡng những SV có tài năng và năng khiếu thể thao, để từ đó có những đội tuyển tham gia thi đấu các giải thể thao của trường, của khóa. Mặt khác, đây cũng là môi trường để những SV chưa đáp ứng được yêu cầu của môn học tham gia học tập, để từ đó nâng cao được kết quả học tập của mình.

1.3.2. Đặc điểm của hoạt động TDDT ngoại khóa

Các buổi tập ngoại khóa thường có cấu trúc đơn giản và nội dung hẹp hơn so với buổi tập nội khóa. Hình thức tập luyện này đòi hỏi ý thức kỷ luật, tinh thần độc lập và sáng tạo cao. Nhiệm vụ cụ thể và nội dung buổi tập ngoại khóa chủ yếu phụ thuộc vào sở thích và hứng thú cá nhân [52].

Theo Lê Văn Lãm và Phạm Xuân Thành [27], khi tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa cần lưu ý đến các mặt:

- Tính chất hoạt động mềm hóa giữa bắt buộc và tự nguyện;
- Nội dung phong phú, linh hoạt không bị hạn chế;
- Không gian địa điểm tiến hành rộng lớn (trong trường hoặc ngoài trường);
- Hình thức đa dạng có thể tiến hành theo cá nhân, nhóm, khóa, trường;
- Thời gian hoạt động có thể tiến hành bất kỳ lúc nào trong ngày tùy theo điều kiện thời gian của HSSV;

Cán bộ quản lý, Giảng viên đóng vai trò hướng dẫn, tư vấn, định hướng, còn

HSSV phát huy vai trò chủ thể, tích cực chủ động phát huy lòng đam mê, hứng thú TDTT năng khiếu, năng lực sáng tạo của mình;

Quy mô hoạt động TDTT ngoại khóa thể hiện qua số lượng SV, Cán bộ quản lý, Giảng viên, CB Đoàn, Công đoàn, phụ huynh cùng tham gia. Số môn thể thao tổ chức được cho HSSV tập luyện, số giải thi đấu tham gia các cấp trong năm;

Với đa số SV, việc chủ động tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa là một tín hiệu tốt. Đây còn là những nhân tố tiềm năng hình thành nên các đội tuyển thể thao của trường. Đối tượng này cần có chế độ tập luyện chuyên biệt để nâng cao trình độ chuyên môn, sẵn sàng tham gia thi đấu các giải ngoài trường. Đây cũng là lực lượng hướng dẫn viên tích cực mà Giảng viên GDTC cần phải chú tâm lựa chọn, đào tạo để hỗ trợ hướng dẫn. TDTT ngoại khóa vừa bổ sung kiến thức thực hành cho giờ GDTC nhưng nó cũng có những đặc thù riêng mà GDTC không có được. TDTT ngoại khóa cùng với GDTC hình thành nên một thể thống nhất của TDTT trường học.

1.3.3. Vai trò và nguyên tắc tổ chức thể thao ngoại khóa

Hoạt động TDTT ngoại khóa có vị trí quan trọng trong giáo dục và TDTT trường học. Các hoạt động ngoại khóa kết hợp cùng với các hoạt động dạy học cấu thành một cấu trúc giáo dục trường học hoàn chỉnh, góp phần hoàn thành mục tiêu, nhiệm vụ giáo dục [31]. Thể thao ngoại khóa cùng với GDTC là một thể thống nhất của TDTT trường học và song song tồn tại, hỗ trợ, bổ sung cho nhau [7]. Trong quá trình tổ chức tập luyện thể thao còn có thể giải quyết có hiệu quả các nhiệm vụ: tăng cường sức khỏe, phát triển toàn diện và hài hòa, giáo dục tổ chất thể lực và hình thành các kỹ năng, kỹ xảo vận động cần thiết trong sinh hoạt và lao động, trang bị những tri thức cần thiết để thực hành TDTT trong lao động và đời sống hàng ngày, hình thành thế giới quan duy vật, sự giác ngộ về chính trị, giáo dục chủ nghĩa yêu nước, ý thức tập thể..., đào tạo lực lượng hậu bị cho đội tuyển [52].

Vì thế, hoạt động TDTT ngoại khóa là một bộ phận cấu thành quan trọng của TDTT trong trường Đại học, Cao đẳng là con đường trọng yếu để thực hiện mục đích, nhiệm vụ của TDTT trường học. Do đó, không có thể thao ngoại khóa, thì

TDDT trường học cũng không hoàn chỉnh.

Mặt khác, các buổi tập ngoại khóa có cấu trúc đơn giản và nội dung hẹp hơn giờ học chính khóa, đòi hỏi ý thức tự tập luyện, tinh thần độc lập sáng tạo cao [31]. Nhiệm vụ cụ thể và nội dung buổi tập ngoại khóa phụ thuộc vào sở thích và hứng thú cá nhân, của một bộ phận SV có nhu cầu ham thích tập luyện TDDT trong thời gian nhàn rỗi để qua vận động tập luyện giúp nâng cao chất lượng giờ học nội khóa góp phần phát triển năng lực, thể chất toàn diện và nâng cao thành tích thể thao cho HSSV. Giờ học ngoại khóa nhằm củng cố và hoàn thiện các bài học nội khóa, được tiến hành vào giờ tự học của SV dưới sự hướng dẫn của giáo viên TDDT, hướng dẫn viên hoặc tự tập luyện tự do [48]. Ngoài ra, còn các hoạt động thể thao quần chúng ngoài giờ học còn có: Luyện tập trong các CLB, các đội đại biểu từng môn thể thao, các bài tập thể dục vệ sinh chống mệt mỏi hàng ngày, thể dục thể thao buổi sáng, giờ tự tập luyện của HSSV phong trào tự rèn luyện thân thể. Như buổi tập nội khóa, cấu trúc buổi tập ngoại khóa phải đảm bảo cơ thể dần dần bước vào hoạt động điều kiện tốt nhất để thực hiện phần cơ bản và phần kết thúc của buổi tập [25].

Do nội dung buổi tập ngoại khóa có sự khác biệt, nên cách tổ chức tập luyện có đặc trưng riêng. Hoạt động TDDT ngoại khóa với chức năng động viên hấp dẫn nhiều người hơn tham gia tập luyện các môn thể thao yêu thích, tham gia cổ vũ phong trào tự tập luyện rèn luyện thân thể.

Tác giả Trịnh Trung Hiếu đã đưa ra 3 nguyên tắc chung của giáo dục TDDT là: Kết hợp giáo dục TDDT với thực tiễn lao động và chiến đấu; Phát triển con người toàn diện; Nâng cao sức khỏe [21].

Theo V.P.Philin, việc tổ chức GDTC ngoài trường học được thực hiện trên các cơ sở luận điểm [59]: Phù hợp với các mục tiêu, nhiệm vụ và nguyên tắc GDTC; Có sự liên hệ phối hợp chặt chẽ của tất cả các ngành, cơ quan, tổ chức quan tâm trực tiếp đến hoạt động này cũng như của gia đình và xã hội; Kế thừa kết quả GDTC trong trường học, giúp cho trường học tăng cường, nâng cao và mở rộng kiến thức, kỹ năng và kỹ xảo TDDT, tổ chức nghỉ ngơi lành mạnh cho HSSV; Sử dụng các hình thức hoạt động đa dạng, phù hợp với sự ham thích, đặc điểm lứa tuổi

và trình độ thể lực của người tập; Thường xuyên dựa trên kỷ luật tự giác, sự ham thích và lợi ích của đối tượng tập luyện; Bảo đảm sự chỉ đạo về phương pháp và việc kiểm tra y học có chất lượng đối với tất cả các hình thức cơ bản về tập luyện TDTT ngoài trường học.

Như vậy có thể đúc kết lại, trong khâu tổ chức, hướng dẫn thể thao ngoại khóa trong nhà trường cần nắm rõ đặc điểm phát triển tâm sinh lý đối tượng SV (lứa tuổi, giới tính, sức khỏe, chuyên ngành, nhu cầu, sở thích thể thao...), các điều kiện cần và đủ để thực hiện công tác này. Cần lưu ý một số nguyên tắc cơ bản sau đây:

- + Phù hợp với đường lối của Đảng, pháp luật của Nhà nước, điều kiện cụ thể của từng địa phương, cơ sở giáo dục, tránh lãng phí, hình thức.
- + Người tham gia phải tự nguyện, tự giác, phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và sức khỏe.
- + Có chương trình, kế hoạch và có thể được lồng ghép với các hoạt động có ý nghĩa giáo dục của nhà trường.
- + Xã hội hóa đối với các hoạt động thể thao ngoại khóa của học sinh, sinh viên.

1.3.4. Các điều kiện đảm bảo cho công tác tổ chức TDTT ngoại khóa

Để công tác tổ chức TDTT ngoại khóa cho SV trong trường Đại học được tiến hành thuận lợi cần có một số điều kiện đảm bảo như sau:

Sự quan tâm lãnh đạo của Đảng và Nhà nước thông qua các chủ trương, chính sách, đường lối, các văn bản quy phạm pháp luật; Sự ủng hộ của Ban lãnh đạo và các bộ phận chức năng các trường Đại học qua việc đầu tư kinh phí cho hoạt động TDTT ngoại khóa; Các điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi, phòng tập, trang thiết bị phục vụ TDTT ngoại khóa; Đội ngũ cán bộ, Giảng viên TDTT đủ, có năng lực chuyên môn tốt và có tâm huyết với phong trào; SV có nhận thức đúng đắn và có nhu cầu lớn về TDTT ngoại khóa; Sự hỗ trợ và phối hợp đồng bộ giữa các tổ chức xã hội, các hiệp hội, liên đoàn thể thao từ cơ sở đến trung ương [9].

Ngoài các điều kiện trên, để TDTT ngoại khóa phát triển thuận lợi không thể không kể đến vai trò của Đoàn Thanh niên, Phòng công tác HSSV, Hội thể thao

trường, Hội thể thao Đại học và chuyên nghiệp khu vực, Hội thể thao Đại học và chuyên nghiệp Việt Nam, Hội SV, Phòng TDTT, Sở TDTT, các Liên đoàn thể thao và một số doanh nghiệp, các mạnh thường quân, nhà tài trợ [27].... Chính các tổ chức này đã đứng ra hoạch định, huy động kinh phí, tổ chức các giải đấu cấp khu vực và quốc gia hàng năm cho HSSV. Qua đó có thể thấy, để tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa trong nhà trường không hề đơn giản, phải có sự hỗ trợ, phối hợp đồng bộ của nhiều bộ phận liên quan.

Theo hướng dẫn từ Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT ban hành ngày 31/12/2020 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về hoạt động thể thao trong nhà trường [9], để đảm bảo cho hoạt động này, cần đảm bảo các yêu cầu về hình thức (CLB thể thao, Tập luyện và thi đấu thể thao, hoạt động tổ chức, hướng dẫn, giáo dục), nhân lực (người dạy, người học), vật lực (tài chính, cơ sở vật chất). Trong đó, nhấn mạnh vai trò quan trọng của các bộ phận liên quan như:

- Trách nhiệm của các sở giáo dục và đào tạo
- Trách nhiệm của các nhà trường
- Trách nhiệm của Hội thể thao học sinh Việt Nam, Hội thể thao Đại học và Chuyên nghiệp Việt Nam
- Trách nhiệm của Ủy ban nhân dân các cấp

1.4. Chương trình giảng dạy, nguyên tắc xây dựng chương trình

1.4.1. Khái niệm chương trình giảng dạy

Chương trình đào tạo được xác định là một hệ thống các hoạt động giáo dục, đào tạo được thiết kế và tổ chức thực hiện nhằm đạt được các mục tiêu đào tạo, hướng tới cấp một văn bằng giáo dục đại học cho người học. Chương trình đào tạo bao gồm mục tiêu, khối lượng kiến thức, cấu trúc, nội dung, phương pháp và hình thức đánh giá đối với môn học, ngành học, trình độ đào tạo, chuẩn đầu ra phù hợp với khung trình độ quốc gia Việt Nam. Chương trình đào tạo được xây dựng theo đơn vị tín chỉ, cấu trúc từ các môn học hoặc học phần, trong đó phải có đủ các học phần bắt buộc và đáp ứng chuẩn chương trình đào tạo theo quy định hiện hành của Bộ Giáo dục và Đào tạo [10]. Theo Thông tư số 17/2021/TT-BGDĐT ngày

22/6/2021, Quy định về chuẩn chương trình đào tạo; Xây dựng, thẩm định và ban hành chương trình đào tạo các trình độ của giáo dục đại học, giải thích các khái niệm liên quan đến chương trình đào tạo; gồm 9 phần: (1) mục tiêu đào tạo, (2) Thời gian đào tạo, (3) Khối lượng kiến thức toàn khóa, (4) Đối tượng tuyển sinh, (5) Quy trình đào tạo, (6) Thang điểm, (7) Nội dung chương trình, (8) Kế hoạch giảng dạy, (9) Hướng dẫn thực hiện chương trình. Trong đó, học phần hay môn học là một tập hợp hoạt động giảng dạy và học tập được thiết kế nhằm thực hiện một số mục tiêu học tập cụ thể, trang bị cho người học những kiến thức, kỹ năng thuộc một phạm vi chuyên môn hẹp trong chương trình đào tạo. Một học phần thông thường được tổ chức giảng dạy, học tập trong một học kỳ [10].

Chương trình giảng dạy của một học phần được thể hiện qua đề cương học phần hay đề cương môn học. Trong Từ điển tiếng Việt, đề cương là “bản ghi tóm tắt những điểm cốt yếu để theo đó mà phát triển ra khi nghiên cứu, trình bày một vấn đề hoặc viết thành một tác phẩm, soạn đề cương bài giảng, đề cương của tác phẩm” [56]. Trong tiếng Anh, đề cương (sullabus) là một phác thảo (outline) hoặc một tổng kết (summary) những điểm chủ yếu của một chủ đề, một bài lên lớp hay một nội dung nghiên cứu. Trong các nhà trường, đề cương được hiểu theo 2 nghĩa: (1) đề cương bài giảng, đề cương khóa học và (2) kế hoạch học tập [70]. Hay nói cách khác, đây là tài liệu mô tả cụ thể mục tiêu, chuẩn đầu ra, nội dung, phương pháp giảng dạy, học tập, đánh giá và tài liệu học tập cho từng học phần thuộc chương trình đào tạo [10].

Đề cương học phần được xem là tài liệu do giảng viên biên soạn để cung cấp cho người học trước khi giảng dạy môn học, gồm có các nội dung chủ yếu sau đây: thông tin về giảng viên, thông tin chung về môn học, mục tiêu của môn học, tóm tắt nội dung môn học, nội dung chi tiết môn học, học liệu, hình thức tổ chức dạy học, chính sách đối với môn học và phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập môn học [13].

Đề cương chi tiết học phần được coi là “bản cam kết” giữa GV và SV về kiến thức, kỹ năng mà SV cần phải lĩnh hội, về những phương pháp học tập mà SV

cần phải thực hiện; là cơ sở để SV lập kế hoạch chủ động học tập, nghiên cứu và tham gia hoạt động kiểm tra - đánh giá; là căn cứ để nhà trường kiểm tra hoạt động dạy của GV và hoạt động học tập, nghiên cứu của SV [56]

Đề cương chi tiết học phần bao gồm giới thiệu khái quát về học phần có trong chương trình đào tạo, liệt kê các chủ đề, chương, mục được cung cấp trong học phần và sắp xếp theo trình tự logic để việc giảng dạy và học tập đạt hiệu quả cao nhất [67]. Học phần được chia làm 2 loại: Học phần bắt buộc (phần cứng) được Bộ GD&ĐT, trường hoặc khoa chuyên ngành xác định là không thể bỏ qua để có đủ kiến thức làm nền tảng cho việc tích lũy những kiến thức chuyên ngành thiết kế ở trình độ theo yêu cầu. Đề cương chi tiết học phần gồm: tên học phần, số đơn vị học trình, bộ môn phụ trách, mô tả học phần, mục tiêu học phần, nội dung học phần, tài liệu tham khảo, phương pháp đánh giá [7].

Giống như các học phần khác, học phần GDTC cũng được xây dựng cụ thể, nhằm hướng đến mục tiêu đóng góp vào chương trình đào tạo chung. Chương trình giảng dạy học phần Giáo dục thể chất nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục, thể thao để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, hoàn thiện nhân cách, nâng cao khả năng học tập, kỹ năng hoạt động xã hội với tinh thần, thái độ tích cực, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện [41].

Kết cấu chương trình các học phần thể thao tự chọn GDTC thường bao gồm các phần cơ bản như sau:

- Thuyết minh chương trình:
 - + Mục tiêu và nhiệm vụ giảng dạy các học phần thể thao tự chọn.
 - + Nguyên tắc xây dựng chương trình.
 - + Phân phối thời gian của các nội dung dạy học.
 - + Yêu cầu cơ bản của công tác giảng dạy các học phần thể thao tự chọn.
- Chương trình chi tiết: Đây là phần chính của chương trình, có hình thức diễn đạt ngắn gọn, rõ ràng, qui định nội dung chương trình và qui mô của chương trình đó. Cách thức diễn đạt có 3 loại:

- + Phân phối nội dung theo năm học.
- + Phân phối theo hệ thống nội dung.
- + Phân phối nội dung áp dụng ở cả hai cách trên.
- Nội dung và tiêu chuẩn thi, kiểm tra kết thúc: Phần này qui định biện pháp kiểm tra, nội dung kiểm tra và tiêu chuẩn đánh giá giờ học.

Như vậy, trên cơ sở chương trình giáo dục chung (hoặc chương trình khung) được quy định bởi các cơ quan quản lý giáo dục các cơ sở giáo dục tổ chức xây dựng các chương trình giảng dạy cụ thể. Đây là bản thiết kế chi tiết quá trình giảng dạy trong một học phần, phản ánh cụ thể mục tiêu, nội dung, cấu trúc, trình tự cách thức tổ chức thực hiện và kiểm tra đánh giá các hoạt động giảng dạy cho học phần hay cho môn học, phần học, chương, mục và bài giảng [10]. Chương trình giảng dạy do các cơ sở đào tạo xây dựng trên cơ sở chương trình đào tạo chung đã được các cấp có thẩm quyền phê duyệt. Như vậy chương trình giảng dạy không chỉ thể hiện nội dung đào tạo chung mà là một văn bản hay bản thiết kế thể hiện tổng thể các thành phần của quá trình giảng dạy, đào tạo, điều kiện, cách thức, quy trình tổ chức, đánh giá các hoạt động đào tạo để đạt được mục tiêu đào tạo.

1.4.2. Nguyên tắc xây dựng chương trình giảng dạy

Theo tài liệu Hướng dẫn xây dựng chương trình giảng dạy học phần phù hợp với phương thức đào tạo theo tín chỉ từ Đại học Quốc gia Hà Nội (2006) [13], gồm có các bước như sau:

- + Bước 1. Thành lập nhóm chuyên gia xây dựng đề cương môn học là các giảng viên cùng dạy một môn học. Có thể có sự tham gia của 1 đến 2 SV giỏi đã học qua môn học này;
- + Bước 2. Tổ chức tập huấn cho nhóm chuyên gia;
- + Bước 3. Tổ chức xây dựng đề cương môn học theo “Mẫu đề cương môn học” và “Hướng dẫn viết đề cương môn học”.
- + Bước 4. Tổ chức hội thảo, có sự tham gia của các giảng viên liên quan đến môn học, SV đã và đang học môn học này;
- + Bước 5. Sau hội thảo, tổ chức hoàn chỉnh đề cương môn học để thẩm định,

nghiệm thu và ban hành.

Theo định hướng CDIO standards (Conceive - Design - Implement - Operate (nghĩa là: hình thành ý tưởng, thiết kế ý tưởng, thực hiện và vận hành) [33], thì xây dựng chương trình giảng dạy học phần gồm có các bước sau:

+ Bước 1: Xác định mục tiêu tóm tắt của học phần.

+ Bước 2: Xác định sự tương quan giữa học phần đang xét với các học phần khác trong chuỗi các học phần của tổng thể chương trình nhằm xác định các môn tiên quyết các môn nên được học trước cũng như các môn sẽ sử dụng kiến thức được giảng dạy ở môn đang xét. Mỗi học phần được xem như một hộp đen, chúng ta sẽ xác định các môn phải học trước môn này để bảo đảm một số chuẩn đầu vào cho học phần đang xét (Input) và các môn sẽ kế thừa hay sử dụng các CĐR của học phần đang xét (Output).

+ Bước 3: Xác định CĐR theo 3 phần: (i) Kiến thức khoa học, kỹ thuật; (ii) Kỹ năng cá nhân và kỹ năng giao tiếp; (iii) Thái độ.

+ Bước 4: Xác định các phương pháp giảng dạy cho từng phần của học phần, các phương pháp đánh giá để bảo đảm thực hiện được các CĐR đã nêu của học phần: Phương pháp giảng dạy phải bảo đảm sự tích hợp được việc dạy các kỹ năng cá nhân, kỹ năng cộng đồng, hình thành thái độ vào việc dạy các kiến thức khoa học, kỹ thuật (nội dung chính của học phần).

Theo thực tế hiện nay cho thấy, để đảm bảo chất lượng đào tạo, mỗi cơ sở giáo dục đào tạo đều có các tài liệu hướng dẫn cụ thể về việc xây dựng chương trình giảng dạy học phần, đảm bảo phù hợp với mục tiêu đào tạo của Trường. Tuy nhiên phải dựa trên những nguyên tắc chung. Nguyên tắc xây dựng chương trình giảng dạy được coi là bắt buộc để xác định tính pháp lý của quá trình xây dựng chương trình, nguyên tắc có tác dụng định hướng đảm bảo cho việc thiết kế chương trình mang tính khoa học, thực tiễn [24]. Trong xây dựng và thiết kế chương trình có 2 loại nguyên tắc đó là nguyên tắc cơ bản và nguyên tắc đặc thù.

- Nguyên tắc cơ bản: Là nguyên tắc mang tính pháp lý và phổ cập mà bất kì chương trình nào cũng phải tuân thủ nghiêm ngặt.

- Nguyên tắc đặc thù: Là nguyên tắc được cấu trúc nhằm định hướng cụ thể cho mỗi loại chuyên ngành đào tạo khác nhau.

Chương trình giảng dạy, tập luyện các môn thể thao ngoại khóa cho SV được xác lập trên cơ sở các giờ học TDTT ngoại khóa. Theo nhiều tác giả đây là các giờ học ngoài giờ TDTT nội khóa nhằm củng cố và hoàn thiện các bài học nội khóa được tiến hành vào giờ tự học của SV dưới sự hướng dẫn của giáo viên. Hình thức tập luyện ngoại khóa đòi hỏi ý thức kỷ luật, tinh thần độc lập và sáng tạo cao. Nhiệm vụ cụ thể và nội dung buổi tập ngoại khóa chủ yếu phụ thuộc vào sở thích và hứng thú cá nhân [24]. Đồng thời, khi tổ chức các giờ TDTT ngoại khóa cần lưu ý đến các mặt: Tính chất hoạt động mềm hóa giữa bắt buộc và tự nguyện; Nội dung phong phú, linh hoạt không bị hạn chế; Không giới hạn địa điểm tiến hành (trong trường hoặc ngoài trường); Hình thức đa dạng, có thể tiến hành theo cá nhân, tổ, nhóm, khoa, trường...; Thời gian hoạt động linh hoạt, có thể tiến hành bất kỳ lúc nào trong ngày tùy theo điều kiện thời gian của sinh viên; Giáo viên đóng vai trò hướng dẫn, tư vấn, định hướng; SV phát huy vai trò chủ thể, tích cực chủ động, phát huy năng khiếu, khả năng sáng tạo của bản thân; Quy mô hoạt động TDTT ngoại khóa thể hiện qua số lượng SV tham gia, số lượng CLB thể thao, số lượng hội viên CLB thể thao, số môn thể thao tổ chức cho SV tập luyện, số lượng giải đấu các cấp trong năm dành cho SV [55].

Nguyên tắc xây dựng chương trình tập luyện các môn thể thao ngoại khóa cho SV đã được một số tác giả đề cập đến [16, 24, 30]. Tuy nhiên về cơ bản các tác giả đều thống nhất một số nguyên tắc khi xây dựng chương trình như sau:

(1) Nguyên tắc khoa học: Chương trình phải được xây dựng sao cho phù hợp với những thành tựu của khoa học giáo dục, phải bao gồm các nhân tố đủ độ tin cậy, nội dung của chương trình phải thỏa mãn sự phát triển toàn diện của đối tượng giảng dạy.

(2) Nguyên tắc lịch sử: Khi xây dựng chương trình phải tính tới nguyên tắc lịch sử, nghĩa là tính đến có sự kế thừa, cũng như mối quan hệ với các chương trình khác. Nguyên tắc này được thể hiện ở nhiều phần của chương trình. Trên cơ sở của

nguyên tắc này cần thực hiện việc sắp xếp các chủ đề theo trình tự thời gian. Trước hết là các chủ đề về lịch sử phát triển môn thể thao, tiến trình phát triển các kỹ - chiến thuật, luật thi đấu của môn thể thao, mối liên hệ giữa môn thể thao trong chương trình với các môn thể thao khác. Ở hàng loạt các phần của chương trình cần phải dựa vào những quy tắc chung của lý luận và phương pháp thể dục thể thao.

(3) Nguyên tắc giáo dục: Bản chất của nguyên tắc này là thực hiện việc giáo dục thông qua nội dung, phương pháp và tổ chức giảng dạy, cũng như thông qua ảnh hưởng cá nhân của giáo viên, huấn luyện viên, của tập thể lên đối tượng giảng dạy theo chương trình môn thể thao ngoại khóa. Trong quá trình giáo dục, người ta thường được sử dụng các phương pháp như: Phương pháp dùng lời nói hay phương pháp mô tả bằng lời; Phương pháp trực quan; Phương pháp tham quan; Phương pháp thi đấu...

(4) Nguyên tắc tự giác – tích cực: Ý nghĩa của nguyên tắc này là ở chỗ phải có sự phối hợp điều khiển của giáo viên hoặc huấn luyện viên với sự tự giác tích cực của người học.

Nguyên tắc này đòi hỏi phải hình thành ý thức tự giác và hiểu rõ mục đích của việc tập luyện làm cho người tập tham gia một cách tự giác tích cực vào quá trình học tập và biết tự kiểm tra đánh giá những hoạt động và kết quả tập luyện.

Để đảm bảo tính tự giác tích cực trong tập luyện phải thực hiện các yêu cầu sau: Giải thích mục đích ý nghĩa của mỗi bài tập và phương thức thực hiện bài tập đó; Tự tìm ra những yếu tố ảnh hưởng đến hoàn thiện và sai lầm trong thực hiện động tác; Nhận xét và đánh giá khách quan các thành tích đạt được; Giao các bài tập để tự tập luyện phát triển tính sáng kiến, thái độ sáng tạo đối với nhiệm vụ.

(5) Nguyên tắc trực quan: Để thỏa mãn những yêu cầu của nguyên tắc này cần đạt được sự thống nhất giữa nội dung giảng dạy theo cảm tính (trước hết là cơ quan thị giác và thính giác) với sự thấu hiểu của nó (với sự trợ giúp của các phương pháp phân tích – tổng hợp, quy nạp – suy diễn v.v...). Trực quan sẽ làm phong phú thêm phạm vi hiểu biết của người học, góp phần phát triển ngôn ngữ, tư duy và óc quan sát. Như vậy, tạo cho nội dung chương trình có tính hiệu quả cao, tính cảm

xúc lớn, đảm bảo cho việc ghi nhớ chúng, phát triển óc tưởng tượng, sáng tạo và óc thẩm mỹ của người học. Thông thường, phương pháp trực quan thường được kết hợp với phương pháp giải thích bằng lời. Trước hết là giải thích bằng lời, sau đó là củng cố bằng các ví dụ minh họa trực quan sinh động.

(6) Nguyên tắc hệ thống và tăng tiến: Nguyên tắc này có liên hệ chặt chẽ với nguyên tắc tự giác - tích cực tạo cơ sở hình thành hệ thống kiến thức. Việc giải quyết các nhiệm vụ sư phạm khi tuân thủ nguyên tắc này chính là việc liên kết các kiến thức riêng lẻ, các khái niệm, hiểu biết rời rạc thành hệ thống thống nhất.

(7) Nguyên tắc vừa sức: Nguyên tắc này chỉ ra rằng, việc đưa vào chương trình những kiến thức, kỹ năng, kỹ xảo cần thiết phải phù hợp với đối tượng học tập, nghĩa là tài liệu học tập phải phù hợp với lứa tuổi, đặc điểm cá nhân, trình độ chuẩn bị, thời gian học tập. Song phải hiểu rằng, vừa sức không có nghĩa là làm cho dễ dàng. Tính giáo dưỡng trong giảng dạy đòi hỏi phải có sự căng thẳng tương đối từ phía người học cả về trí lực và thể lực. Vì vậy nguyên tắc vừa sức phải xác định rõ mức độ khó của tài liệu giảng dạy và việc tuân thủ nghiêm ngặt chế độ cá biệt hóa.

Để phù hợp với nguyên tắc vừa sức, trong quá trình nghiên cứu tài liệu giảng dạy cần tuân thủ quy tắc: từ cái đã biết đến cái chưa biết, từ gần đến xa, từ đơn giản đến phức tạp, từ chính đến phụ, từ chung đến riêng. Những quy tắc này phải được phản ánh trong chương trình cần xây dựng [37].

Ngoài những nguyên tắc trên, còn nhiều yêu cầu cần thiết phải thỏa mãn ngay cả với cấu trúc chương trình: Bảng chú giải (giải thích), trình bày các chủ đề của môn học, liệt kê các hình thức giờ học, các chỉ dẫn về phương pháp cho giáo viên, định lượng giờ học cho mỗi phần lý thuyết và thực hành [66]. Đồng thời, còn phải lưu ý đến một phương pháp mà bản thân nó là một quy định – phương pháp thực hiện các tiêu chuẩn kiểm tra định kỳ. Các nguyên tắc chung và phương pháp chuyên môn là những chuẩn mực bắt buộc cho mỗi chương trình được xây dựng và chúng được thể hiện ở các phần trong cấu trúc của chương trình.

1.5. Đặc điểm tâm, sinh lý và phát triển thể chất lứa tuổi SV

1.5.1. Đặc điểm tâm lý lứa tuổi SV

Những đặc điểm tâm lý của SV bị chi phối bởi những đặc điểm phát triển thể chất, môi trường, xã hội cụ thể mà họ đang sống và hoạt động. Đây là một nhóm xã hội đặc biệt đang chuẩn bị trực tiếp cho việc tham gia vào cuộc sống tinh thần của xã hội [60]. Những đặc điểm phát triển tâm lý ở SV rất phong phú đa dạng và không đồng đều. Hoạt động xã hội, học tập và môi trường sống của SV có những nét đặc trưng và đòi hỏi khác nhau về chất so với các lứa tuổi trước đó. Để hoạt động học tập có kết quả trong thời gian đầu khi vào học SV phải thích nghi với xã hội, học tập, cũng như các hoạt động sinh hoạt trong đời sống tập thể SV. Quá trình thích nghi này tập trung chủ yếu ở các mặt sau:

- Đặc điểm tự ý thức của sinh viên: Một trong những đặc điểm tâm lý quan trọng nhất của lứa tuổi SV là phát triển tự ý thức. Đó là ý thức và sự tự đánh giá của SV về hành động, kết quả tác động của mình, tư tưởng, tình cảm, tác phong đạo đức, hứng thú, động cơ của hành vi, hoạt động, là sự đánh giá toàn diện về bản thân mình và vị trí của mình trong cuộc sống [59]. Tự ý thức bao gồm cả tự quan sát bản thân, tự phân tích, tự trọng, tự đánh giá, tự kiểm tra hoạt động và nhân cách của mình. Tự ý thức được xem như là một loại đặc biệt của ý thức trong đời sống cá nhân, có chức năng tự điều chỉnh hành động và thái độ đối với bản thân .

- Hoạt động học tập và nghiên cứu của sinh viên: là hoạt động tâm lý của SV được tổ chức một cách độc đáo, nhằm mục đích có ý thức là chuẩn bị cho SV trở thành người chuyên gia phát triển toàn diện và có trình độ nghiệp vụ cao [59]. Hoạt động nghiên cứu khoa học của SV có ý nghĩa khá quan trọng trong việc góp phần nâng cao chất lượng đào tạo, giúp SV tiếp cận và giải quyết một số vấn đề khoa học và thực tiễn.

- Động cơ học tập của sinh viên: Bất cứ hoạt động nào cũng được thúc đẩy, kích thích bởi động cơ. Động cơ là lý do mà con người hoạt động để đạt mục đích đã định. Vì vậy, hoạt động học tập của SV cũng được kích thích, thúc đẩy bởi động cơ nào đó [25]. Động cơ học tập của SV cũng được xem là sự vật, hiện tượng kích

thích, thúc đẩy SV học tập để nắm vững tri thức, kỹ năng nghề nghiệp và phát triển nhân cách.

Có thể thấy rằng, mỗi một lứa tuổi khác nhau đều có những đặc điểm tâm lý nổi bật, chịu sự chi phối của hoạt động chủ đạo. Tuy nhiên ở lứa tuổi SV có những nét tâm lý điển hình, đây là thể mạnh của họ so với các lứa tuổi khác như: tự ý thức cao, có tình cảm nghề nghiệp, có năng lực và tình cảm trí tuệ phát triển (khao khát đi tìm cái mới, thích tìm tòi, khám phá), có nhu cầu, khát vọng thành đạt, nhiều mơ ước và thích trải nghiệm, dám đối mặt với thử thách. Song, do hạn chế của kinh nghiệm sống, SV cũng có hạn chế trong việc chọn lọc, tiếp thu cái mới. Những yếu tố tâm lý này có tác động chi phối hoạt động học tập, rèn luyện và phấn đấu của SV.

1.5.2. Đặc điểm sinh lý lứa tuổi SV

Ở lứa tuổi 18-22 cơ thể đang trưởng thành, tuy nhiên không phải là người lớn thu nhỏ lại, vì lứa tuổi này có sự khác biệt không chỉ riêng trong chiều cao cơ thể mà còn trong khối lượng riêng, biểu hiện thông qua sự chênh lệch rõ ràng về các tỷ lệ của các bộ phận cơ thể [20].

- Hệ thần kinh: Kích thước não và hành tủy đạt tới mức người trưởng thành. Hành động phân tích và tổng hợp của vỏ não tăng lên, tư duy trừu tượng đã hình thành tốt, điều khiển thần kinh chiếm vai trò chủ đạo, khả năng định hướng trong không gian đạt tới mức trưởng thành, khả năng điều chỉnh về lực của tác động đến mức hoàn chỉnh.

- Hệ cơ xương: Ở lứa tuổi này, cơ thân mình phát triển nhất. Sau khi kết thúc thời kỳ tăng trưởng cơ thể, chiều cao cơ thể phát triển chậm lại, độ dày cơ bắp bắt đầu phát triển nhanh, sợi cơ dày lên rõ rệt, trọng lượng cơ thể tăng lên, sức mạnh cơ bắp phát triển đáng kể, sức mạnh tối đa của các nhóm cơ khác tăng từ 9 - 14 lần [21].

- Trao đổi chất và năng lượng: Chu kỳ hô hấp và độ sâu hô hấp tăng lên, sức bền ưa khí tăng mạnh, sức bền được đánh giá qua khả năng hấp thụ oxy tối đa tăng 3,5 lần/phút ở lứa tuổi 18 – 22 [27].

- Hệ tuần hoàn: Mạch bắt đầu ổn định khoảng 70 - 80 nhịp/phút.

- Huyết áp: Bắt đầu ổn định, huyết áp tối đa do vận động với công suất lớn tăng khoảng 50mmHg.

1.5.3. Đặc điểm phát triển thể lực lứa tuổi SV

Thể lực là một trong những nhân tố rất quan trọng, quyết định đến hiệu quả hoạt động của con người. Theo quan điểm của các tác giả Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995) thì cho rằng: "...Tổ chất thể lực có thể phát triển các mặt khác nhau của năng lực hoạt động thể lực và có 4 tổ chất vận động chủ yếu: sức mạnh, sức nhanh, sức bền và khéo léo [20]. Theo quan điểm của các tác giả Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000) cho rằng: "...Tổ chất thể lực là những đặc điểm, mặt, phần tương đối riêng biệt trong thể lực của con người và thường được chia thành 5 loại cơ bản: sức mạnh, sức nhanh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và độ dẻo" [50].

Như vậy có thể thấy về bản chất tổ chất thể lực được chia làm 5 loại cơ bản sau: sức mạnh, sức nhanh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và độ dẻo. Năm yếu tố cấu thành trình độ thể lực của con người luôn có mối quan hệ tương hỗ với nhau, hình thành và cùng phát triển. Trong quá trình tập luyện, các nhân tố này luôn luôn biến đổi và ở vào trạng thái cân bằng tương đối. Mỗi một sự tăng trưởng của bất cứ nhân tố nào cũng có một yêu cầu mới đối với những nhân tố khác và như vậy cân bằng tương đối hiện có bị phá vỡ và trình độ thể lực vốn có sẽ có sự chuyển hoá cao hơn theo hướng đổi mới.

- Sức mạnh: Là khả năng con người sinh ra lực cơ học bằng sự nỗ lực cơ bắp. Nói cách khác, sức mạnh của con người là khả năng khắc phục lực đối kháng bên ngoài hoặc đề kháng lại sự nỗ lực cơ bắp. Sức mạnh phụ thuộc vào hệ vận động vì nó có liên hệ mật thiết với các tổ chức xương, cơ, dây chằng, năng lực không chế và điều hòa cơ. Ở tuổi SV, sự phát triển của các nhóm cơ không đồng đều nên tỷ lệ sức mạnh của các nhóm cơ cũng thay đổi theo lứa tuổi. Trong khi đó sức mạnh của các nhóm cơ đuổi phát triển hơn nhóm cơ co, cơ hoạt động nhiều sẽ phát triển nhanh hơn cơ hoạt động ít, ở độ tuổi 18-21 thì sức mạnh cơ bắp có sự phát triển với nhịp độ cao và có tính chất đột biến [12].

- **Sức nhanh:** Là khả năng thực hiện động tác trong một khoảng thời gian ngắn nhất. Nó là một tổ hợp thuộc tính chức năng của con người. Nó quy định chủ yếu và trực tiếp đặc tính tốc độ động tác cũng như thời gian phản ứng vận động. Có ba hình thức biểu hiện chủ yếu của sức nhanh đó là: Thời gian tiềm phục của phản ứng vận động, tốc độ động tác đơn (với lực đối kháng bên ngoài nhỏ) và tần số động tác. Các hình thức đơn giản của sức nhanh tương đối độc lập với nhau. Đặc biệt những chỉ số về thời gian phản ứng vận động hầu như không tương quan với tốc độ động tác. Những hình thức trên là thể hiện các năng lực tốc độ khác nhau [12].

- **Sức bền:** Là năng lực thực hiện lâu dài một hoạt động với cường độ cho trước, hay là năng lực duy trì khả năng vận động trong thời gian dài nhất mà cơ thể có thể chịu đựng được. Sức bền phát triển đến 21-22 tuổi thì đạt đỉnh cao, sức bền có liên quan mật thiết đến chức năng hệ thống tuần hoàn, hô hấp và khả năng ổn định của cơ thể, tổ chất sức bền cũng biến đổi đáng kể trong hoạt động tĩnh lực cũng như động lực. Sức bền ưa khí phát triển mạnh vào độ tuổi 18-22, trong khi sức bền yếm khí phát triển mạnh ngay ở lứa tuổi 12-17 [12].

- **Mềm dẻo:** Tổ chất mềm dẻo là biên độ hoạt động của các khớp xương và khả năng vươn duỗi ra của gân, dây chằng, cơ bắp. Tổ chất mềm dẻo có ý nghĩa hết sức quan trọng trong hoạt động thể thao, tổ chất mềm dẻo có tác dụng khác nhau ở các môn thể thao khác nhau. Tổ chất này không phát triển đồng đều theo sự phát triển của lứa tuổi. Độ linh hoạt của cột sống ở nam tuổi từ 7-14 nâng cao rõ rệt và đạt chỉ số lớn nhất vào tuổi 15. Khi lớn lên phát triển chậm lại. Độ linh hoạt phát triển cao vào độ tuổi 12-13, biên độ khớp hông lớn nhất và độ tuổi 7-10, sau đó phát triển chậm lại [20].

- **Khả năng phối hợp vận động:** Là khả năng hoạt động phối hợp cơ thể, để cùng một lúc thực hiện có hiệu quả cao nhiều nhiệm vụ vận động nhờ vốn tích lũy kỹ xảo, kỹ thuật và khả năng thu nhận xử lý tổng hợp nhiều thông tin, tình huống trong vận động. Khả năng phối hợp vận động được hình thành và phát triển trong tập luyện. Thể hiện khả năng điều khiển các yếu tố thể lực, không gian và thời gian

của động tác. Một trong các yếu tố quan trọng là định hướng chính xác trong không gian. Khả năng này phát triển cao nhất ở lứa tuổi 7-10 tuổi, từ 10-12 tuổi khả năng này ổn định và ở tuổi 14-15 giảm xuống, đến 16-17 tuổi khả năng định hướng trong không gian sẽ đạt mức người lớn [31].

Sự phát triển các tổ chất thể lực cho SV thông qua việc rèn luyện thể thao, giúp cho SV hình thành những kỹ năng, kỹ xảo vận động, phát triển toàn diện về thể chất, kích thích hoạt động các cơ quan trong cơ thể, đào thải các chất độc ra ngoài cơ thể, tăng cường sức đề kháng và làm giảm bệnh tật [21].

1.6. Giới thiệu về Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Ngày 01 tháng 7 năm 2023, Phó Thủ tướng Chính phủ Trần Hồng Hà đã ký quyết định số 789/QĐ-TTg đổi tên Trường Đại học Công nghiệp Thực phẩm TP.HCM thành Trường Đại học Công Thương TP.HCM [46].

1.6.1. Lịch sử hình thành và phát triển [61]

Năm 1982: Sau ngày thống nhất đất nước, nhu cầu cán bộ công nhân viên chức các ngành, các địa phương ở miền Nam rất lớn. Ngày 09/09/1982 Bộ Công nghiệp Thực phẩm ban hành quyết định 986/CNTP về việc thành lập trường Cán bộ Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp thực phẩm TP.HCM nhằm bồi dưỡng, đào tạo đội ngũ cán bộ kinh tế kỹ thuật cho ngành CNTP tại phía Nam.

Năm 1986, Đại hội lần thứ VI của Đảng xác định đất nước tiến hành đổi mới, nền kinh tế khởi sắc kéo theo nhu cầu lao động là rất lớn. Bộ trưởng Bộ Công nghiệp thực phẩm (tiền thân của Bộ Công nghiệp) đã ký quyết định số 25/CNTP-TCCB, nâng cấp thành Trường Trung học Công nghiệp thực phẩm TP.HCM nhằm đáp ứng việc đào tạo nhân lực kỹ thuật lành nghề về công nghiệp thực phẩm.

Năm 2001, với quyết tâm của các thế hệ công chức viên chức là đưa nhà trường phát triển lên tầm cao mới, kết quả phấn đấu không ngừng nghỉ đã được đền đáp là Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ký quyết định số 18/QĐ-BGD&ĐT-TCCB, nâng cấp thành Trường Cao đẳng Công nghiệp thực phẩm TP.HCM.

Năm 2010, trong xu thế hội nhập và kết quả phát triển không ngừng của nhà trường, từ ngày 23/02/2010 trường chính thức trở thành Trường Đại học Công

nghiệp thực phẩm TP.HCM theo quyết định số 284/QĐ-TTG của Thủ tướng Chính phủ.

Năm 2022, Trường Đại học Công nghiệp Thực phẩm TP.HCM đã có văn bản gửi Bộ Công Thương đề xuất đổi tên thành Trường Đại học Công Thương TP.HCM. Tháng 10-2022, Bộ Công Thương có văn bản chấp thuận đề xuất của Trường Đại học Công nghiệp Thực phẩm TP.HCM cũng như yêu cầu hoàn thiện hồ sơ, đề án đổi tên trường theo quy định, báo cáo Bộ Giáo dục và Đào tạo để thẩm định, trình Thủ tướng Chính phủ xem xét và quyết định.

Ngày 01/7/2023 Phó thủ tướng Trần Hồng Hà ký Quyết định đổi tên Trường Đại học Công nghiệp Thực phẩm TP.HCM thành Trường Đại học Công Thương TP.HCM.

1.6.2. Cơ sở vật chất Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Hiện tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM có 7 cơ sở giáo dục, đào tạo và dịch vụ với tổng diện tích đất hơn 6 Ha, các cơ sở được đầu tư khang trang, hiện đại, đáp ứng điều kiện của một cơ sở giáo dục đại học [23].

Cơ sở số 1: Trụ sở chính (Địa chỉ: 140 Lê Trọng Tấn, phường Tây Thạnh, Quận Tân Phú, Thành phố Hồ Chí Minh)

Đây là trụ sở chính của Nhà trường, với diện tích hơn 1,1 Ha, là cơ sở giảng dạy các học phần lý thuyết, thực hành công nghệ thông tin, đồng thời cũng là nơi tập trung các đơn vị hành chính và một số khoa đào tạo. Cơ sở này được đầu tư khang trang, đầy đủ tiện nghi, có những không gian học tập mở và phát triển kỹ năng toàn diện cho SV. Với 120 phòng học lý thuyết hiện đại, thoáng rộng, được trang bị hệ thống máy lạnh, máy chiếu, wifi tốc độ cao phục vụ cho dạy học. Hệ thống camera hiện đại hỗ trợ giám sát quá trình dạy và học, giúp nâng cao tương tác trên lớp và chất lượng dạy học, 01 giảng đường lớn với sức chứa hơn 400 chỗ. Cơ sở này còn có 21 phòng thực hành công nghệ thông tin với 1000 máy tính kết nối hệ thống mạng giúp người học học tập sáng tạo cũng như rộng mở các cơ hội nghiên cứu phát triển giải pháp và phần mềm quản lý phục vụ yêu cầu doanh nghiệp và xã hội.

Thư viện là một quần thể kiến trúc hiện đại bao gồm: Khu vực tự học và khu vực phòng máy tính, khu đọc sách, cổng vào trung tâm thư viện quét thẻ từ với hơn

10.000 đầu sách tập trung ở các lĩnh vực về khoa học kỹ thuật, công nghệ và kinh doanh. Song song đó, hệ thống thư viện điện tử kết nối với hệ thống e-learning. Ngoài ra, thư viện còn được trang bị các công nghệ thiết bị quản lý thư viện hiện đại và tiên tiến như mượn - trả sách tự động... Ngoài ra, còn có phòng thuyết trình, phòng nghiên cứu, phòng thảo luận nhóm, phòng xem phim, phòng hội thảo trực tuyến, không gian truyền thông sáng tạo...

Cơ sở 2: Trung tâm Thí nghiệm Thực hành (Địa chỉ: 93 Tân Kỳ Tân Quý, phường Tân Sơn Nhì, Quận Tân Phú, TP.HCM)

Cơ sở này với diện tích 4000 m², được xây dựng tạo thành một khu thí nghiệm, thực hành cho tất cả SV của các khoa thuộc khối hóa, sinh học cho SV các Khoa: Công nghệ Thực phẩm; Công nghệ Sinh học; Công nghệ Hóa học; Tài nguyên Môi trường và Biến đổi Khí hậu; Thủy Sản; Du lịch & Ẩm thực. Cơ sở này còn phục vụ công tác nghiên cứu khoa học cho SV, giảng viên với những thiết bị máy móc hiện đại. Cơ sở được xây dựng thành 02 giai đoạn, hiện nay công trình đã hoàn thành giai đoạn 1, đã đưa vào sử dụng (có khoảng 70 phòng thực hành, thí nghiệm các loại). Đầu năm 2020, Nhà trường đang tiếp tục giai đoạn 2, khi hoàn thành sẽ hợp nhất tạo thành tổng thể với 04 Block nhà khép kín hiện đại.

Cơ sở 3: Khoa Giáo dục thể chất và Quốc phòng an ninh (Địa chỉ: 73/1 Nguyễn Đỗ Cung, phường Tây Thạnh, Quận Tân Phú, TP.HCM)

Cơ sở này với diện tích gần 1,6 Ha, đang trong giai đoạn thiết kế xây dựng. Hiện trạng, cơ sở này đang được sử dụng cho các hoạt động dạy học các môn giáo dục thể chất, giáo dục quốc phòng an ninh. Với 01 sân bóng mini, 02 sân bóng chuyền và 01 nhà thi đấu cầu lông. Trước mắt, cơ sở này đã tạo một môi trường thể dục, thể thao cho các đối tượng SV và cán bộ, giảng viên của Nhà trường. Dự án, trong tương lai, cơ sở này sẽ là khu tổng hợp với tòa nhà 8 tầng (là nơi đào tạo cho các Khoa: Công nghệ điện - điện tử, Công nghệ cơ khí, May - Thời trang, Du lịch - Nhà hàng - Khách sạn) và các phòng thể dục, thể thao hiện đại. Trong khuôn viên sẽ có các sân bóng đá, bóng chuyền, cầu lông, bóng bàn và hồ bơi.

Cơ sở 4: Trung tâm Giáo dục phổ thông (địa chỉ: 247 Tân Kỳ Tân Quý, phường Tân Sơn Nhì, Quận Tân Phú, TP.HCM) và xưởng thực hành bia (địa chỉ: 337 Tân Kỳ Tân Quý, phường Tân Quý, Quận Tân Phú, TP.HCM)

Cơ sở này với diện tích 1 Ha, đây là nơi Trường Đại học Công Thương TP.HCM đặt một xưởng thực hành sản xuất thực nghiệm bia tươi công nghệ Đức với công suất trung bình một ngày 200 lít. Xưởng thực hành là nơi tổ chức thực hành các học phần liên quan đến công nghệ hóa, công nghệ sinh học, công nghệ thực phẩm, công nghệ môi trường. Ngoài xưởng thực hành công nghệ bia tươi, nơi đây phần lớn khuôn viên dành cho Trung tâm Giáo dục phổ thông - cơ sở giáo dục đối tượng học sinh THPT. Với 25 phòng học lý thuyết và thực hành các loại, 12 phòng bán trú, 01 căn tin, khu sân vui chơi tạo thành một khu vực khép kín cho việc dạy học và các dịch vụ phục vụ khác cho giáo viên và học sinh.

Cơ sở 5: Cơ sở thực hành cơ khí, điện - điện tử, dinh dưỡng và ẩm thực (Địa chỉ: 31 Chế Lan Viên, phường 15, Quận Tân Phú, TP.HCM)

Cơ sở 5 có diện tích 0,4 Ha, đây là nơi học thực hành của SV các Khoa Công nghệ điện – điện tử, Công nghệ Cơ khí, May – Thời trang, Du lịch và Ẩm thực. Với các phòng thí nghiệm, thực hành được thiết kế, đầu tư thiết thực, trước mắt đã đáp ứng được yêu cầu đào tạo cho SV của các khoa ở đây. Trong tương lai, cơ sở này sẽ được chuyển về địa chỉ 73/1 Nguyễn Đỗ Cung, phường Tây Thạnh, Quận Tân Phú, TP.HCM (Khi cơ sở này được xây dựng xong).

Cơ sở 6: Cơ sở đào tạo chương trình cao đẳng và Trung học phổ thông (Địa chỉ: 15 Lương Minh Nguyệt, phường Tân Thới Hòa, Quận Tân Phú, TP.HCM).

Với diện tích 3000 m², 30 phòng học lý thuyết, thực hành và thí nghiệm, đây là địa chỉ đào tạo chương trình cao đẳng và một cơ sở giáo dục THPT. Với các phòng học được trang bị hiện đại, hệ thống máy lạnh và các phòng thí nghiệm, thực hành tạo ra một khu khép kín đảm bảo điều kiện tốt cho việc dạy học.

Cơ sở 7: Trung tâm Ký túc xá (Địa chỉ: 102-104-106 Nguyễn Quý Anh, phường Tân Sơn Nhì, Quận Tân Phú, TP.HCM)

Với tòa nhà 9 tầng – quy mô 96 phòng ở của SV, mỗi phòng có công trình vệ sinh, nhà tắm khép kín, ban công thông thoáng, mỗi phòng trang bị 05 giường tầng

cho 10 SV, đảm bảo điện, nước, wifi miễn phí, phục vụ 24/24 giờ/ngày. Ngoài ra KTX còn đưa vào sử dụng 2 phòng khách với tiêu chuẩn 3 sao, phục vụ cho khách và chuyên gia nước ngoài.

Gắn liền với giá trị cốt lõi “Nhân văn – Đoàn kết – Tiên phong – Đổi mới”, Trường Đại học Công Thương TP.HCM thực hiện Triết lý giáo dục “Học tập chủ động – Làm việc sáng tạo”, đây cũng là giá trị cốt lõi để đưa Trường Đại học Công Thương TP.HCM phát triển và xác lập vị trí là Trường Đại học hàng đầu trong hệ thống giáo dục Việt Nam, đào tạo SV phát triển toàn diện kiến thức chuyên môn và kỹ năng nghề nghiệp, đảm nhận tốt công việc trong môi trường hội nhập quốc tế [71].

1.6.3. Giới thiệu về Khoa Giáo dục Thể chất và Quốc phòng - An ninh

Sau khi trường được nâng cấp lên thành trường Đại học. Ngày 01 tháng 12 năm 2010, Bộ môn Giáo dục thể chất được tách ra khỏi khoa Khoa học Cơ bản. Trung tâm Giáo dục Quốc phòng và Thể chất chính thức được thành lập và nay đổi tên thành Khoa Giáo dục Thể chất và Quốc phòng - An ninh [71].

Chức năng, nhiệm vụ chính của Trung tâm gồm: Tổ chức đào tạo chương trình Giáo dục Quốc phòng và thể chất cho SV của Trường Đại học Công Thương TP.HCM và các cơ sở đào tạo khác theo đúng quy định của nhà nước, cấp chứng chỉ Giáo dục Quốc phòng cho HSSV sau khi hoàn thành chương trình học tập; Tổ chức nghiên cứu khoa học, biên soạn giáo trình, tài liệu tham khảo, đổi mới phương pháp dạy và học để nâng cao chất lượng Giáo dục Quốc phòng, Giáo dục Thể chất; Phối hợp tổ chức các hoạt động phong trào, hội thao cho cán bộ, viên chức và HSSV trong trường; Quản lý cơ sở vật chất, trang thiết bị được giao theo quy định của Nhà nước và của trường. Xây dựng kế hoạch bổ sung, bảo trì các trang thiết bị, dụng cụ phục vụ giảng dạy và học tập [23].

Khoa GDTC và Quốc phòng - An ninh có 24 giảng viên trong đó: Bộ môn GDTC có 13 giảng viên, Bộ môn Giáo dục Quốc phòng – An ninh có 10 giảng viên và 01 giáo vụ khoa. Hiện tại SV học GDTC và Quốc phòng - An ninh tại địa chỉ 72 Nguyễn Đỗ Cung, P.Tây Thạnh, Q.Tân Phú, TP.HCM.

1.7. Các công trình nghiên cứu liên quan

Giáo dục thể chất trong Trường Đại học là một bộ phận quan trọng của mục tiêu giáo dục và đào tạo, đồng thời là một mặt giáo dục toàn diện cho thế hệ trẻ, tạo ra lớp người trí thức mới, có năng lực, phẩm chất, có sức khỏe, đó là những con người “Phát triển về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức”. Muốn vậy, nhà trường không chỉ thực hiện nhiệm vụ giáo dục về trí tuệ khoa học, tri thức nghề nghiệp, mà còn phải giúp SV trở thành một con người có sức khỏe lành mạnh [41]. Mục tiêu chiến lược này thể hiện ở những yêu cầu mới bức bách về sức khỏe về thể lực của lớp người lao động mới trong công cuộc đổi mới nền kinh tế xã hội, đặc biệt là nền kinh tế trí thức nhằm phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa hiện đại hóa đất nước ta hiện nay.

Thế hệ trẻ luôn là sự quan tâm đặc biệt của các cấp, các ngành. Nghiên cứu sự phát triển thể chất của HSSV là cơ sở cho điều khiển định hướng chương trình GDTC nói riêng và các yếu tố đảm bảo cho sự phát triển thể chất nói chung. Trong những năm qua, đã có không ít những công trình nghiên cứu khoa học, những buổi hội thảo có ý nghĩa với nội dung xoay quanh những vấn đề cấp bách về GDTC của trường học nói chung và khối Đại học chuyên nghiệp nói riêng, với mục đích nâng cao chất lượng dạy và học tập môn GDTC trong nhà trường. Đến nay, hầu hết các Trường Đại học đều thực hiện chương trình GDTC trong nhà trường và đã có những bước tiến rõ rệt trong việc giảng dạy nội dung chương trình môn học GDTC [43].

Nguyễn Thanh Hùng (2017), *Xây dựng chương trình GDTC học phần tự chọn, ngoại khóa cho SV Đại học Quy Nhơn*, luận án đã làm rõ những vấn đề lý luận cơ bản về công tác GDTC, đánh giá được thực trạng công tác GDTC ở Trường Đại học Quy Nhơn ở các mặt như: Thực trạng chương trình GDTC, ngoại khóa, thực trạng thể chất và các yếu tố ảnh hưởng đến thể chất của SV. Nghiên cứu chỉ ra rằng, chương trình ngoại khóa của Trường chưa phù hợp về mục tiêu, nội dung, cấu trúc chương trình. Nhu cầu tập luyện các môn thể thao ngoại khóa là cấp thiết. Từ đó luận án tiến hành xây dựng chương trình GDTC học phần tự chọn, ngoại khóa cho SV Trường Đại học Quy Nhơn [24].

Tác giả Mai Thị Bích Ngọc (2017), thực hiện *Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karatedo cho học sinh trung học cơ sở thành phố*

Hà Nội. Kết quả đánh giá được thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa và hoạt động ngoại khóa môn Karatedo của học sinh THCS TP. Hà Nội; Lựa chọn được 18 tiêu chí đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu xã hội của chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karatedo thuộc 5 tiêu chuẩn, trên cơ sở đó, đánh giá thực trạng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karatedo theo đại đẳng. Luận án đã lựa chọn được 32 tiêu chí thuộc 7 tiêu chuẩn làm căn cứ xây dựng chương trình. Trên cơ sở đó, tiến hành xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karatedo cho học sinh THCS Tp. Hà Nội trong 4 năm học gồm 10 chương trình nhỏ, tương ứng 10 cấp đai (10 Kyu - từ đai trắng Kyu 10 tới đai đen nhất đẳng). Luận án đã tiến hành ứng dụng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karatedo đã xây dựng cho học sinh THCS Tp. Hà Nội trong thực tiễn và đánh giá hiệu quả trên các mặt. Chương trình ứng dụng đã bước đầu cho hiệu quả nhất định [32].

Phùng Xuân Dũng (2017), *Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội* [16]. Luận án đã đánh giá được thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của SV Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, hiện nay đang gặp phải nhiều khó khăn về số lượng, chất lượng giáo viên hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa và kinh phí hoạt động, cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ, phục vụ hoạt động TDTT ngoại khóa. Về nội dung, hình thức và hình thức tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa cũng chưa đáp ứng được nguyện vọng cũng như nhu cầu của SV. Đặc biệt tính chuyên cần tập luyện TDTT ngoại khóa thì chưa cao, chưa trở thành thói quen thường xuyên trong SV. Từ cơ sở đó đã lựa chọn và xây dựng được một số giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội như: Giải pháp 1: Đổi mới hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa; Giải pháp 2: Đổi mới nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa; Giải pháp 3: Nâng cao chất lượng đội ngũ giảng viên và hướng dẫn viên... [15].

Năm 2018, tác giả Huỳnh Tấn Phát thực hiện nghiên cứu “*Lựa chọn nội dung chương trình môn Bóng rổ trong giảng dạy chương trình tự chọn cho sinh viên Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội*”. Kết quả đã xây dựng được chương trình môn

Bóng rổ gồm 3 phần. Phần 1 bao gồm 6 nội dung lý thuyết. Phần 2 gồm 14 kỹ thuật và các bài tập thực hành cơ bản trong môn Bóng rổ. Cuối cùng là nội dung kiểm tra đánh giá. Ngoài các nội dung giảng dạy chuyên môn, lý thuyết, kỹ thuật, chương trình mới còn có thêm phần rèn luyện thể lực lồng ghép vào từng giáo án để nâng cao thể lực cho SV. Kết quả ứng dụng cho thấy, chương trình môn học Bóng rổ mới xây dựng đã tỏ ra có hiệu quả cao hơn hẳn so với chương trình môn học tự chọn đang sử dụng tại Trường [34].

Tác giả Nguyễn Việt Hà (2019), với *Nghiên cứu biện pháp nâng cao hiệu quả học tập môn Bơi lội cho sinh viên Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội*, đã lựa chọn được 05 biện pháp nâng cao hiệu quả học tập môn Bơi lội cho SV Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội, gồm: (1) Điều chỉnh phân phối thời lượng buổi học, tổ chức giảng dạy các học phần bơi vào thời gian thích hợp trong năm. Bước đầu ứng dụng các biện pháp đã lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả, kết quả, các biện pháp lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao hiệu quả học tập môn Bơi lội cho đối tượng nghiên cứu, (2) Đổi mới phương pháp giảng dạy bơi lội theo hướng phát huy tính tự giác, tích cực học tập của SV, (3) Tuyên truyền cho SV nhận thức sâu sắc hơn về vai trò của hoạt động tự tập luyện ngoại khóa, (4) Tăng cường mua sắm cơ sở vật chất phục vụ dạy, học bơi lội, (5) Tăng cường các biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa môn bơi cho SV. Bước đầu ứng dụng các biện pháp lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các biện pháp lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao hiệu quả học tập môn Bơi lội cho đối tượng nghiên cứu [17].

Luận án tiến sĩ của Nguyễn Minh Cường (2020) “*Nghiên cứu xây dựng một số giải pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC của Trường Đại học Phú Yên*”, luận án đã xác định được 13 giải pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC của Trường Đại học Phú Yên đảm bảo độ tin cậy và phù hợp. Kết quả thực nghiệm một số giải pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC của Trường Đại học Phú Yên, cho thấy: Mức độ quan tâm của lãnh đạo và chất lượng công tác quản trị lĩnh vực GDTC; nguồn lực phục vụ cho công tác GDTC; việc thực hiện chương trình giảng dạy GDTC; các nội

dung thuộc việc thực hiện chương trình giảng dạy GDTC có xu hướng tốt hơn lúc đánh giá tại thời điểm HK3 năm học 2015 – 2016; Sự hứng thú tập luyện TDTT được các nhóm đánh giá sau thực nghiệm có xu hướng tốt hơn trước thực nghiệm. Nhóm thực nghiệm hài lòng về môn học GDTC ở mức đánh giá tốt hơn nhóm đối chứng và nhóm so sánh; Trình độ thể lực của các nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng và nhóm so sánh sau thực nghiệm [11].

Nguyễn Hồng Tín (2021) “*Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV ngành giáo dục mầm non trường Cao đẳng Sư phạm Trung Ương Nha Trang*” [49]. Luận án đã xây dựng chương trình các học phần thể thao ngoại khóa tự chọn cho 4 môn: Aerobic, Bóng chuyền, Bóng bàn, Cầu lông, với thời lượng là 30 tiết. Kết quả khảo sát SV sau thực nghiệm cho thấy chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa đều được SV đánh giá ở mức độ hài lòng trở lên (Giá trị TB từ 3.7 - 4.5) và Cán bộ quản lý, Giảng viên đánh giá về chương trình các môn thể thao ngoại khóa mới có chất lượng cao hơn chương trình cũ, đáp ứng với nhu cầu giảng dạy cho SV.

Năm 2021, nhóm tác giả Đinh Công Tiệp, Trần Thị Thuận đã thực hiện và công bố kết quả nghiên cứu “*Thực trạng hoạt động Thể dục Thể thao ngoại khóa của SV Trường Cao đẳng Sơn La*” [48]. Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa của SV trường Cao đẳng Sơn La còn nhiều bất cập. Mặc dù phần lớn SV đều ham thích tập luyện TDTT ngoại khóa, tuy nhiên có rất ít SV nhà trường tham gia tập luyện thường xuyên. Chưa phát huy tối đa các điều kiện cơ sở vật chất và các điều kiện khác cho hoạt động TDTT ngoại khóa. Nhà trường chưa bố trí được đội ngũ giáo viên TDTT tham gia phụ trách, hướng dẫn SV tập luyện ngoại khóa; Chưa xây dựng được mô hình CLB TDTT nhằm tạo điều kiện và thu hút SV thường xuyên tập luyện.

Nguyễn Quốc Trầm (2021) “*Nghiên cứu xây dựng chương trình thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Phú Yên*”. Luận án đã xây dựng chương trình thể thao ngoại khóa với hình thức các môn tự chọn gồm 03 môn: Bóng chuyền, Cầu lông và võ Vovinam, với thời lượng 60 tiết. Chương trình tập luyện các môn thể thao ngoại khóa mới cho SV đều được cán bộ quản lý, giảng viên đánh giá cao với

tỷ lệ tán thành từ 75%-100%. Sự hứng thú tập luyện TDTT ngoại khóa của SV sau thực nghiệm đạt tỷ lệ 87.2%. Sự hài lòng đối với chương trình các môn thể thao ngoại khóa sau thực nghiệm được 94% SV đánh giá ở mức độ hài lòng trở lên [52].

Nhóm tác giả Nguyễn Hồng Minh, Đinh Thị Uyên (2021) trong nghiên cứu *“Đánh giá thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của SV Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội”* đã sử dụng 5 tiêu chí để đánh giá thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, gồm: (1) Mức độ tập luyện TDTT ngoại khóa, (2) Hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa, (3) Hình thức tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa, (4) Về thời lượng, thời điểm và số buổi tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa, (5) Nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa [30].

Qua việc tìm hiểu các nguồn tài liệu khác nhau đã được công bố, có thể thấy vấn đề liên quan đến GDTC trường học luôn được nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như thực trạng và đề xuất các giải pháp nâng cao chất lượng GDTC; Biện pháp để xây dựng chương trình GDTC; GDTC tự chọn theo chủ đề và hoạt động ngoại khóa tự nguyện; Ảnh hưởng của hoạt động TDTT ngoại khóa đến thể chất và chất lượng học tập của SV; Định hướng phát triển công tác GDTC, giải pháp phát triển các loại hình CLB TDTT; Nhu cầu tham gia tập luyện thể thao của SV; Xây dựng nội dung và hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa; Cải tiến và xây dựng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV. Tuy có nhiều hướng nghiên cứu khác nhau nhưng mục đích cốt lõi cuối cùng cũng là để góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC, TDTT trường học, góp phần bồi dưỡng thể hệ trẻ trở thành những con người phát triển toàn diện, có sức khỏe dồi dào, có thể chất cường tráng, hoàn thiện nhân cách, chuẩn bị tốt về mặt tâm lý và tinh thần để sau khi ra trường tiếp tục rèn luyện nâng cao hiệu quả công tác ngoài xã hội, phục vụ đất nước. Nhận thức được tầm quan trọng và tính cấp thiết của việc phát triển GDTC, TDTT trường học trong thời đại hiện nay, việc *“Xây dựng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP. Hồ Chí Minh”* là hoàn toàn phù hợp với xu thế chung và đáp ứng được các nhiệm vụ, quy định mà Chính phủ đã Ban hành trong Nghị định

số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường và Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT ngày 31/12/2020 của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường.

Tiểu kết chương 1

Chương này trình bày hệ thống cơ sở lý luận cho việc xây dựng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM, gồm các lý thuyết nền tảng về: Quan điểm, đường lối của Đảng và chính sách, pháp luật của Nhà nước đối với thể dục thể thao trường học; Các khái niệm liên quan về sự hài lòng, sự hứng thú, tính tích cực, sức khỏe, chất lượng cuộc sống, nhu cầu vận động của con người, thể chất, hoạt động thể thao trong nhà trường; chương trình giảng dạy, nguyên tắc xây dựng chương trình; đặc điểm lứa tuổi SV. Đây là cơ sở quan trọng để hướng đến việc xây dựng một chương trình giảng dạy thể thao ngoại khóa mang tính khoa học, tạo điều kiện cho sinh viên rèn luyện và tiếp cận hoạt động thể thao một cách hiệu quả hơn. Chương trình không chỉ góp phần thúc đẩy phong trào thể thao trong Nhà trường, nâng cao chất lượng đào tạo, mà còn hỗ trợ sinh viên phát triển toàn diện về thể chất và tinh thần, đồng thời hình thành môi trường rèn luyện lành mạnh, nâng cao nhận thức về vai trò của thể thao đối với sự phát triển cá nhân và cộng đồng. Bên cạnh đó, việc tham khảo và phân tích các công trình nghiên cứu có liên quan cũng khẳng định rằng đề tài này không trùng lặp với những nghiên cứu đã công bố. Những công trình nghiên cứu liên quan được tham khảo có giá trị quý báu về cơ sở thực tiễn và định hướng cho việc xây dựng hoàn chỉnh chương trình các môn học thể thao ngoại khóa. Việc “*Xây dựng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM*” sẽ làm tiền đề cho sự định hướng về đổi mới và phát triển về hoạt động thể thao trong nhà trường, đáp ứng yêu cầu thực tiễn của nhà trường trong giai đoạn hiện tại và tương lai.

Chương 2

ĐỐI TƯỢNG, PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng và khách thể nghiên cứu

2.1.1. Đối tượng nghiên cứu

Chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM.

2.1.2. Khách thể nghiên cứu

- Khách thể phỏng vấn: Cán bộ quản lý, nhà khoa học, Giảng viên giảng dạy môn GDTC trong và ngoài trường, gồm:

+ Phần “Lựa chọn tiêu chí đánh giá chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM”: 10 khách thể phỏng vấn.

+ Phần “Xác định các mục tiêu xây dựng nội dung chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM” và “Đánh giá của Cán bộ quản lý và Giảng viên Trường Đại học Công Thương TP.HCM về chương trình giảng dạy thể thao ngoại khóa mới cho SV”: 10 khách thể phỏng vấn

+ Phần “Nghiên cứu lựa chọn nội dung và xây dựng chương trình thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM”: 36 khách thể phỏng vấn (mỗi môn 12 khách thể phỏng vấn).

- Khách thể nghiên cứu:

+ Phần đánh giá thực trạng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM: 1000 SV đang tham gia học phần GDTC tại thời điểm đánh giá, số lượng được phân bổ đồng đều theo năm học.

+ Phần thực nghiệm chương trình: 240 SV. Trong đó gồm:

Nhóm đối chứng: 120 SV (60 SV nam, 60 SV nữ) tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa tự do, theo chương trình hiện tại tại Trường.

Nhóm thực nghiệm: 120 SV (60 SV nam, 60 SV nữ) tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa theo chương trình mới được xây dựng.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Luận án lựa chọn sử dụng các phương pháp nghiên cứu nhằm xử lý các thông tin, dữ liệu một cách khoa học, chính xác nhất để giải quyết mục đích và các mục tiêu nghiên cứu, đây cũng là các phương pháp nghiên cứu phổ biến và được sử dụng rất nhiều trong lĩnh vực thể dục thể thao.

2.2.1. Phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu

Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu là phương pháp được sử dụng rộng rãi trong các công trình nghiên cứu khoa học mang tính lý luận và sư phạm nhằm thu thập và hệ thống kiến thức. Qua đó hình thành cơ sở lý luận phục vụ cho việc nghiên cứu của luận án. Các tài liệu được lựa chọn tham khảo gồm:

- Tài liệu, văn kiện về công tác GD&ĐT, GDTC, TDDT ở bậc đại học có liên quan đến luận án như: Các văn kiện, các chỉ thị, nghị quyết, thông tư, quyết định, quy chế của Đảng và Nhà nước, Chính phủ, Bộ GD&ĐT.

- Các nghiên cứu khoa học đã được công bố như: Luận văn thạc sĩ, luận án tiến sĩ, bài báo khoa học trong nước và quốc tế có liên quan đến mục tiêu nghiên cứu của luận án.

- Chương trình giảng dạy môn GDTC của một số Trường Đại học, Cao đẳng trên cả nước để làm cơ sở xây dựng chương trình mới.

- Nghiên cứu văn bản, quyết định của Ban giám hiệu Trường Đại học Công Thương TP.HCM về việc chỉ đạo xây dựng chương trình giảng dạy thể thao ngoại khóa và quyết định thành lập hội đồng thẩm định.

2.2.2. Phương pháp điều tra xã hội học

Luận án sử dụng Phương pháp phỏng vấn gián tiếp (Anket) để thu thập thông tin gián tiếp dựa trên bảng hỏi qua phương pháp chọn mẫu phù hợp với mục tiêu nghiên cứu. Đây là một phương pháp phổ biến trong nghiên cứu kiểm định lý thuyết khoa học và nghiên cứu ứng dụng. Kết quả thu thập được sẽ cung cấp cho nghiên cứu những thông tin phong phú và hữu ích. Bên cạnh đó còn đảm bảo được tính riêng tư của người tham gia phỏng vấn.

Trong phạm vi nghiên cứu, phương pháp này được sử dụng để khai thác 3 nội dung từ 3 nhóm đối tượng chính:

- Nhóm khách thể phỏng vấn: Với mục đích tổng hợp các ý kiến từ thực tiễn của đội ngũ Cán bộ quản lý, các nhà khoa học và các nhà chuyên môn đã và đang tham gia các công tác điều hành, tư vấn và giảng dạy hoạt động GDTC, thể thao; có bề dày kinh nghiệm về việc phát triển các hoạt động thể thao cho đối tượng là SV các Trường Đại học.

- Nhóm SV toàn trường: Nhằm khai thác tình hình tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa tại Trường và đánh giá chất lượng cuộc sống thông qua thang đo SF-36.

- Nhóm SV tham gia thực nghiệm chương trình: Nhằm khảo sát ý kiến đánh giá của SV và chất lượng cuộc sống sau khi tham gia vào chương trình thực nghiệm.

Các mẫu phiếu khảo sát sau khi được thiết kế hoàn chỉnh sẽ được gửi đến các đối tượng phù hợp. Phần cuối của phiếu khảo sát tác giả thiết kế một câu hỏi mở để các khách thể phỏng vấn có thể đóng góp ý kiến hay thể hiện quan điểm của bản thân. Đây là bước quan trọng nhằm đảm bảo cơ sở khoa học, tính khách quan, thực tiễn trong quá trình xây dựng, đánh giá chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM. Đây cũng là một bước hữu ích giúp cho tác giả luận án củng cố thêm cơ sở lý luận cũng như nhìn nhận các vấn đề được khách quan hơn.

2.2.3. Phương pháp kiểm tra sự phạm

Để xây dựng các chỉ tiêu đánh giá thực trạng thể lực chung của SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM, Luận án đã sử dụng các test đánh giá như hướng dẫn trong Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ban hành ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc đánh giá xếp loại thể lực chung SV gồm 6 chỉ tiêu thể lực sau [6]:

- Lực kế tay thuận (kg)

- Chạy 30m XPC (giây)

- Nằm ngửa gập bụng (lần/30giây)
- Chạy con thoi 4x10m (giây)
- Bật xa tại chỗ (cm)
- Chạy tùy sức 5 phút (m)

Các mức xếp loại được phân chia cụ thể theo lứa tuổi, căn cứ vào thời điểm kiểm tra đánh giá, luận án chọn tiêu chuẩn thể lực của lứa tuổi 18 cho SV năm nhất, 19 lứa tuổi cho SV năm hai và lứa tuổi 20 cho SV năm 3 và 4. Các tiêu chuẩn được trích và trình bày tại bảng dưới đây:

Bảng 2.1. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực HSSV Việt Nam theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo

Tuổi/Năm	Phân loại	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
Nam							
18 (Năm nhất)	Tốt	> 47,2	> 21	> 222	< 4,80	< 11,80	> 1050
	Đạt	≥ 40,7	≥ 16	≥ 205	≤ 5,80	≤ 12,50	≥ 940
19 (Năm hai)	Tốt	> 47,5	> 22	> 225	< 4,70	< 11,75	> 1060
	Đạt	≥ 41,4	≥ 17	≥ 207	≤ 5,70	≤ 12,40	≥ 950
20 (Năm ba)	Tốt	> 48,7	> 23	> 227	< 4,60	< 11,70	> 1070
	Đạt	≥ 42,0	≥ 18	≥ 209	≤ 5,60	≤ 12,30	≥ 960
Nữ							
18 (Năm nhất)	Tốt	> 31,5	> 18	> 168	< 5,80	< 12,10	> 930
	Đạt	≥ 26,5	≥ 15	≥ 151	≤ 6,80	≤ 13,10	≥ 850
19 (Năm hai)	Tốt	> 31,6	> 19	> 169	< 5,70	< 12,00	> 940
	Đạt	≥ 26,7	≥ 16	≥ 153	≤ 6,70	≤ 13,00	≥ 870
20 (Năm ba)	Tốt	> 31,8	> 20	> 170	< 5,60	< 11,90	> 950
	Đạt	≥ 26,9	≥ 17	≥ 155	≤ 6,60	≤ 12,90	≥ 890

Quy định cũng nêu mỗi HSSV được đánh giá 4 trong 6 nội dung trên, trong đó nội dung Bật xa tại chỗ và Chạy tùy sức 5 phút là bắt buộc. Dựa trên điều kiện thực tế của Trường, Bộ môn đề xuất thực hiện đánh giá dựa trên 4 test: Lực bóp tay thuận (kg), Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần), Bật xa tại chỗ (cm) và Chạy 5 phút tùy sức (m), cách thức triển khai kiểm tra sự phạm như sau:

❖ Lực bóp tay thuận

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh tay thuận

- Dụng cụ: Lực kế

- Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra đứng hai chân bằng vai, tay thuận cầm lực kế hướng vào lòng bàn tay. Không được bóp giật cục và có các động tác trợ giúp khác. Thực hiện hai lần, nghỉ 15 giây giữa hai lần thực hiện.

- Tính thành tích: Thực hiện 2 lần, lấy kết quả lần cao nhất.

❖ Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)

- Mục đích: Để đánh giá sức mạnh bên nhóm cơ bụng, cơ thân.

- Dụng cụ và sân bãi: Đệm cao su hoặc ghế băng, chiếu cói, trên cỏ bằng phẳng, sạch sẽ.

- Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra ngồi chân co 90^0 ở đầu gối, hai bàn chân áp sát sàn. Một HSSV khác hỗ trợ bằng cách hai tay giữ phần dưới cẳng chân, nhằm không cho bàn chân người được kiểm tra tách ra khỏi sàn.

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

❖ Bật xa tại chỗ (cm)

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh bộc phát chi dưới.

- Dụng cụ sân bãi: Thảm cao su giảm chấn, kích thước 1 x 3 m (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 0,3m 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 hai chân mở rộng tự nhiên, ngón chân đặt sát mép vạch giới hạn; khi bật nhảy và khi tiếp đất, hai chân tiến hành cùng lúc. Thực hiện hai lần nhảy.

- Cách tính thành tích: Kết quả đo được tính bằng độ dài từ vạch xuất phát đến vệt cuối cùng của gót bàn chân (vệt dấu chân trên thảm). Lấy kết quả lần cao nhất. Đơn vị tính là cm.

❖ Chạy tùy sức 5 phút (m)

- Mục đích: Đánh giá sức bền chung

- Dụng cụ sân bãi: Đường chạy dài ít nhất 52m, rộng ít nhất 2m, hai đầu kẻ hai đường giới hạn, phía ngoài hai đầu 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 ($\pm 5m$) sau khi hết thời gian chạy. Thiết bị đo gồm có đồng hồ bấm dây, 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 một 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.

2.2.4. Phương pháp thực nghiệm sư phạm

Mục đích chính của phương pháp này là theo dõi sự diễn biến của các chỉ số, các tổ chất thể lực hoặc thông qua quan sát nhịp độ tăng trưởng trên khách thể nghiên cứu trước và sau thực nghiệm dưới tác động của yếu tố thực nghiệm. Qua đó xác định được hiệu quả của chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM. Các nội dung chính của công tác thực nghiệm như sau:

- Hình thức thực nghiệm: Trong phạm vi nghiên cứu, luận án tiến hành vận dụng phương pháp thực nghiệm sư phạm so sánh trình tự đơn song song.

- Nội dung thực nghiệm:

+ Nhóm thực nghiệm: Học theo chương trình GDTC thông thường và tham gia vào 01 lớp thể thao ngoại khóa với chương trình mới được xây dựng (Bóng rổ/Bơi lội/Võ thuật) theo sở thích, nhu cầu của bản thân.

+ Nhóm đối chứng: Học theo chương trình GDTC thông thường và tham gia vào các hoạt động tự do khác theo sở thích, nhu cầu của bản thân.

- Đối tượng thực nghiệm: SV năm 2, đang theo học chương trình GDTC vào thời điểm thực nghiệm chương trình.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐH Công Thương TP.HCM
- Thời gian thực nghiệm: Chương trình thực nghiệm được xây dựng trong năm học 2023 – 2024, phù hợp với kế hoạch học tập chung của Nhà Trường.
- Thời lượng thực nghiệm: tổng thời lượng 50 buổi, tương đương 17 tuần.
- Phương pháp đánh giá kết quả thực nghiệm: Đánh giá thể lực chung trước và sau khi thực nghiệm chương trình. Kết thúc thực nghiệm, luận án tiến hành so sánh đối chiếu kết quả tăng trưởng về các tổ chất thể lực của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm.

2.2.5. Phương pháp toán học thống kê

Phương pháp này được sử dụng trong việc phân tích và xử lý số liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu của đề tài với sự trợ giúp của phần mềm SPSS, Microsoft Excel để tính toán các tham số đặc trưng phục vụ cho việc giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu của luận án.

2.3. Tổ chức nghiên cứu

2.3.1. Phạm vi nghiên cứu

- Thời gian nghiên cứu: từ tháng 12/2020 đến tháng 10/2024
- Địa điểm nghiên cứu: Trường Đại học Công Thương TP.HCM.
- Đối tượng nghiên cứu: Chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM.
- Khách thể nghiên cứu: 1240 SV đang theo học chính quy tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM.

2.3.2. Kế hoạch nghiên cứu

Kế hoạch tổ chức thực hiện: Luận án được tiến hành từ tháng 12/2020 đến tháng 5/2025, gồm 5 giai đoạn cụ thể như sau:

Giai đoạn 1: Từ tháng 12/2020 đến 5/2021

- + Xây dựng và bảo vệ đề cương nghiên cứu.
- + Thu thập, tổng hợp tài liệu tư liệu liên quan đến cơ sở khoa học của luận án.
- + Liên hệ các đơn vị, phòng ban có liên quan đến công tác SV.
- + Viết và hoàn thành chuyên đề tổng quan

Giai đoạn 2: Từ 05/2021 đến 12/2022

- + Khảo sát các điều kiện phục vụ công tác GDTC cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM.
- + Hệ thống hóa các tiêu chí đánh giá hoạt động TDDT ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM.
- + Đánh giá thực trạng chương trình giảng dạy hoạt động TDDT ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM.
- + Tổng hợp kết quả mục tiêu 1, viết và chỉnh sửa chuyên đề 1

Giai đoạn 3: Từ 01/2023 đến 8/2023

- + Tổng hợp các tài liệu, cơ sở lý luận khoa học để xây dựng chương trình và tiến hành các thủ tục hành chính cần thiết về qui trình xây dựng chương trình.
- + Phỏng vấn khách thể phỏng vấn về xây dựng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM.
- + Xây dựng hoàn chỉnh chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM.

Giai đoạn 4: Từ 09/2023 đến 10/2024

- + Tổ chức thực nghiệm và đánh giá hiệu quả chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM.
- + Rà soát lại toàn bộ các nhiệm vụ.
- + Viết bài báo khoa học.

Giai đoạn 5: Từ 10/2024 đến 5/2025

- + Báo cáo chuyên đề.
- + Chỉnh sửa và hoàn thiện luận án trình cán bộ hướng dẫn khoa học.
- + Báo cáo luận án cấp Khoa và hoàn thiện luận án
- + Bảo vệ luận án Hội đồng cấp Cơ sở và Hội đồng cấp Trường.

Chương 3

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Đánh giá thực trạng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM

3.1.1. Lựa chọn tiêu chí đánh giá chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Để xác định các tiêu chí đánh giá thực trạng công tác GDTC của Trường Đại học Công Thương TP.HCM, luận án tiến hành theo các bước sau đây:

Bước 1: Hệ thống hóa các tiêu chí đánh giá chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa.

Bước 2: Phỏng vấn khách thể phỏng vấn nhằm đảm bảo tính khách quan, xác định cụ thể các tiêu chí đánh giá.

Bước 3: Kiểm định hệ số tương quan, đảm bảo tính khoa học và ổn định giữa hai lần phỏng vấn.

Kết quả thực hiện các bước cụ thể như sau:

3.1.1.1. Hệ thống hóa các tiêu chí đánh giá chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Trong lĩnh vực thể thao trường học đã có nhiều nghiên cứu cụ thể về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường (ngoại khóa). Về mặt lý luận, đây là hai hoạt động khác nhau, tuy nhiên lại có điểm chung quan trọng đó là hoạt động diễn ra trong Trường học và dành cho đối tượng HSSV. Vì vậy, đều cần phải có những tiêu chí cụ thể để đánh giá chất lượng của các hoạt động này. Về các điều kiện chung đảm bảo, Bộ giáo dục đã có quy định cụ thể, tuy nhiên tại mỗi trường, tùy thuộc vào điều kiện cơ sở vật chất, thực tế mà sử dụng các tiêu chí đánh giá sao cho phù hợp nhất. Bước đầu, nghiên cứu tiến hành tham khảo một số nghiên cứu liên quan nhằm đảm bảo tính khách quan và phát huy tính kế thừa các kết quả nghiên cứu đi trước.

Năm 2016, tác giả Nguyễn Thị Xuân Huyền và cộng sự thực hiện nghiên cứu *“Thực trạng công tác giáo dục thể chất của học sinh Trường Trung học Giao thông Vận tải Hải Phòng”* [25]. Trong nghiên cứu này, nhóm tác giả đã sử dụng 3 tiêu chí để đánh giá Thực trạng công tác GDTC Trường Trung học Giao thông Vận tải Hải Phòng: (1) Chương trình và hình thức tổ chức dạy GDTC; (2) Các yếu tố ảnh hưởng tới hiệu quả GDTC, gồm: cán bộ giảng dạy, cơ sở vật chất và nhận thức của cán bộ lãnh đạo, giáo viên, SV Trường Trung học Giao thông Vận tải Hải Phòng đối với TDTT; (3) Thể chất của học sinh.

Trong *“Nghiên cứu xây dựng một số giải pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC của Trường Đại học Phú Yên”* của tác giả Nguyễn Minh Cường (2020) [11], đã xác định được 12 tiêu chí đánh giá thực trạng công tác GDTC của Trường Đại học Phú Yên trong giai đoạn 2010 – 2015, gồm: (1) Sự quan tâm của lãnh đạo nhà trường đối với công tác GDTC, (2) Chất lượng quản trị công tác GDTC của đơn vị, (3) Chất lượng đội ngũ giảng viên giảng dạy GDTC, (4) Điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC, (5) Kinh phí dành cho công tác GDTC, (6) Chương trình giảng dạy GDTC, (7) Chất lượng hoạt động TDTT ngoại khóa, (8) Nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa, (9) Sự hứng thú, tích cực tập luyện TDTT, (10) Sự hài lòng của SV về môn học GDTC, (11) Thể lực của SV, (12) Kết quả học tập GDTC.

Tác giả Nguyễn Hồng Tín (2021) trong *“Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn thể thao ngoại khóa cho SV ngành giáo dục mầm non Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương Nha Trang”* đã sử dụng 7 tiêu chí để đánh giá chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV ngành giáo dục mầm non trường CĐSP Trung ương Nha Trang [49], gồm: (1) Chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa, (2) Đội ngũ Giảng viên giảng dạy, (3) Cơ sở vật chất phục vụ cho giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa, (4) Công tác tài chính phục vụ cho chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa, (5) Đánh giá của SV về chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa, (6) Thể lực chung của SV nữ

ngành giáo dục mầm non, (7) Đánh giá của Cán bộ quản lý, Giảng viên về chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa.

Năm 2021, nhóm tác giả Đinh Công Tiệp, Trần Thị Thuận đã thực hiện và công bố kết quả nghiên cứu *“Thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của SV Trường Cao đẳng Sơn La”* [48]. Trong nghiên cứu này, nhóm tác giả đã sử dụng tiêu chí để đánh giá, gồm: (1) Chương trình môn học GDTC cho SV, (2) Kết quả thực hiện chương trình ngoại khóa thể dục thể thao, (3) Thực trạng về nhu cầu tập luyện ngoại khóa, (4) Các yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện TDTT ngoại khóa.

Nhóm tác giả Nguyễn Hồng Minh, Đinh Thị Uyên (2021) trong nghiên cứu *“Đánh giá thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của SV Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội”* [31] đã sử dụng 5 tiêu chí để đánh giá thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, gồm: (1) Mức độ tập luyện TDTT ngoại khóa, (2) Hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa, (3) Hình thức tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa, (4) Về thời lượng, thời điểm và số buổi tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa, (5) Nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa.

Năm 2022, tác giả Nguyễn Hoàng Duy và các cộng sự đã sử dụng 3 tiêu chí trong nghiên cứu *“Thực trạng công tác Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Phạm Văn Đồng”* [16] gồm: (1) Cơ sở vật chất; (2) Đội ngũ giảng viên; (3) Chương trình giảng dạy và (4) Đánh giá của SV về công tác GDTC.

Kết quả tổng hợp cho thấy sự phong phú trong việc lựa chọn các tiêu chí đánh giá hoạt động GDTC và hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV ở các nghiên cứu trước đây. Tuy nhiên, chưa có nghiên cứu nào sử dụng cụ thể bộ tiêu chí đánh giá chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa.

Theo Thông tư 48/2020/TT-BGDĐT của Bộ giáo dục và đào tạo ban hành ngày 21, tháng 12, năm 2020 qui định hoạt động thể thao trong nhà trường gồm 9 điều trong 3 nội dung chính [9], cụ thể như sau:

Nội dung 1: Tổ chức hoạt động thể thao trong nhà trường

- Điều 1. CLB thể thao
- Điều 2. Tập luyện và thi đấu thể thao
- Điều 3. Hướng dẫn, giáo dục nâng cao kỹ năng tham gia hoạt động thể thao

Nội dung 2: Giảng viên dạy môn Giáo dục thể chất và người học

- Điều 4. Giáo viên, giảng viên giáo dục thể chất
- Điều 5. Người học

Nội dung 3: Tài chính và cơ sở vật chất.

- Điều 6. Tài chính
- Điều 7. Cơ sở vật chất

Kết hợp các tiêu chí đánh giá mà các nghiên cứu trước đây đã sử dụng với các nội dung qui định về hoạt động TDTT ngoại khóa trong Thông tư 48/2020/TT-BGDĐT, luận án tiến hành chọn lựa những tiêu chí phù hợp để đánh giá chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa. Bên cạnh đó, dựa trên kinh nghiệm và quan điểm cá nhân, tác giả đề xuất thêm 2 tiêu chí là (1) Nhận thức của SV về hoạt động ngoại khóa và (2) Chất lượng cuộc sống của SV. Đây là hai tiêu chí mà tác giả cho rằng có ảnh hưởng trực tiếp hoặc tác động đến chương trình thể thao ngoại khóa. Như vậy, kết quả đã tổng hợp được 22 tiêu chí, cụ thể như sau:

Bảng 3.1. Bảng tổng hợp nguồn các tiêu chí đánh giá công tác GDTC và hoạt động TDTT ngoại khóa ở các cơ sở giáo dục và đào tạo

TT	Tiêu chí đánh giá	Nguồn
1	Chính sách của Nhà Trường	Nguyễn Thị Xuân Huyền & ctg, (2016) [25] Nguyễn Minh Cường (2020) [11]
2	Đội ngũ giảng viên giảng dạy	Nguyễn Hoàng Duy & ctg (2022) [16] Nguyễn Thị Xuân Huyền & ctg (2016) [25] Nguyễn Minh Cường (2020) [11] Nguyễn Hồng Tín (2021) [49] Thông tư 48/2020/TT-BGDĐT [9]
3	Điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC/thể thao ngoại khóa	Nguyễn Hoàng Duy & ctg (2022) [16] Nguyễn Minh Cường (2020) [11] Nguyễn Hồng Tín (2021) [49] Thông tư 48/2020/TT-BGDĐT [9]
4	Kinh phí dành cho công tác GDTC/thể thao ngoại khóa	Nguyễn Hoàng Duy & ct (2022) [16] Nguyễn Thị Xuân Huyền & ctg, (2016) [25] Nguyễn Minh Cường (2020) [11] Nguyễn Hồng Tín (2021) [49] Thông tư 48/2020/TT-BGDĐT [9]
5	Chương trình giảng dạy GDTC	Nguyễn Thị Xuân Huyền & ctg, (2016) [25] Nguyễn Minh Cường (2020) [11] Đinh Công Tiệp & ct (2021) [48]
6	Chương trình giảng dạy thể thao ngoại khóa	Nguyễn Hồng Tín (2021) [49] Đinh Công Tiệp & ctg (2021) [48] Nguyễn Hồng Minh & ct (2021)
7	Chất lượng hoạt động TDTT ngoại khóa	Nguyễn Minh Cường (2020) [11] Nguyễn Hồng Minh & ctg (2021) [31]
8	Mức độ tập luyện TDTT ngoại khóa	Nguyễn Hồng Minh & ctg (2021) [31]
9	Hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa	Nguyễn Hồng Minh & ctg (2021) [31]
10	Hình thức tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa	Nguyễn Hồng Minh & ctg (2021) [31]
11	Nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa	Nguyễn Minh Cường (2020) [11] Đinh Công Tiệp & ctg (2021) [48]
12	Các yếu tố ảnh hưởng đến	Đinh Công Tiệp & ctg (2021) [48]

	việc tập luyện TDTT ngoại khoá.	
13	Sự hứng thú, tích cực tập luyện TDTT	Nguyễn Minh Cường (2020) [11]
14	Thế lực của SV	Nguyễn Hoàng Duy & ctg (2022) [16] Nguyễn Thị Xuân Huyền & ctg (2016) [25] Nguyễn Hồng Tín (2021) [49] Nguyễn Minh Cường (2020) [11] Thông tư 48/2020/TT-BGDĐT [9]
15	Chất lượng quản trị công tác GDTC của đơn vị	Nguyễn Hoàng Duy & ctg (2022) [16] Nguyễn Minh Cường (2020) [11]
16	Kết quả học tập GDTC.	Nguyễn Minh Cường (2020) [11]
17	Đánh giá của Cán bộ quản lý, Giảng viên về chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa	Nguyễn Minh Cường (2020) [11]
18	CLB thể thao	Thông tư 48/2020/TT-BGDĐT [9]
19	Tập luyện và thi đấu thể thao	Thông tư 48/2020/TT-BGDĐT [9]
20	Hướng dẫn, giáo dục nâng cao kỹ năng tham gia hoạt động thể thao	Thông tư 48/2020/TT-BGDĐT [9]
21	Nhận thức của SV về hoạt động ngoại khóa	Tác giả đề xuất
22	Chất lượng cuộc sống của SV	Tác giả đề xuất

3.1.1.2. Phỏng vấn khách thể phỏng vấn nhằm đảm bảo tính khách quan, xác định cụ thể các tiêu chí đánh giá

Để xác định xác định cụ thể các tiêu chí đánh giá chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa, luận án xây dựng phiếu phỏng vấn để phỏng vấn 10 khách thể phỏng vấn bao gồm: 2 Cán bộ quản lý, 4 Giảng viên trực tiếp giảng dạy, 4 nhà khoa học có kinh nghiệm, nghiên cứu trong lĩnh vực thể thao trường học với mục đích lựa chọn hệ thống các tiêu chí đánh giá chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM.

Phiếu phỏng vấn được thiết kế hai phần, phần 1 là các tiêu chí mà nghiên cứu đã tổng hợp được, các khách thể phỏng vấn sẽ đánh giá qua thang điểm từ 1 đến 5 với các mức cụ thể: (1) Hoàn toàn không đồng ý (2) Không đồng ý (3) Bình thường (4) Đồng ý và (5) Hoàn toàn đồng ý. Ở phần 2 là dạng câu hỏi mở dành cho ý kiến bổ sung đóng góp và chỉnh sửa đối với hệ thống tiêu chí mà nghiên cứu đã liệt kê tại phần 1 của phiếu.

Quá trình phỏng vấn được tiến hành 2 lần, cách nhau 2 tuần để đảm bảo độ tin cậy của đối tượng được phỏng vấn. Các tiêu chí được lựa chọn là những tiêu chí nhận được > 80% ý kiến tán thành từ nhóm khách thể phỏng vấn. Tổng số phiếu phát ra của cả hai lần là 10 phiếu, thu về 10 phiếu, đạt 100%. Phần câu hỏi mở luận án cũng ghi nhận được gợi ý của nhóm khách thể phỏng vấn về việc nên nhóm các tiêu chí nhỏ cùng nội dung đánh giá, dựa trên cơ sở bám sát theo Thông tư 48/2020/TT-BGDĐT để đảm bảo dung lượng trình bày giữa các phần. Như vậy, kết quả tổng hợp ở bảng 3.1 cho thấy trong 22 tiêu chí mà nghiên cứu tổng hợp, có 11 tiêu chí đạt yêu cầu nêu trên và được sử dụng cho bước nghiên cứu tiếp theo.

Bảng 3.2. Kết quả phỏng vấn nhóm khách thể phỏng vấn về lựa chọn tiêu chí đánh giá chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM

TT	Tiêu chí	Lần 1					Tổng điểm	%	Lần 2					Tổng điểm	%	TB%	Ghi chú
		5	4	3	2	1			5	4	3	2	1				
1	Chính sách của Nhà Trường	3	2	5	0	0	38	76.0	3	2	5	0	0	38	76.0	76	
2	Đội ngũ giảng viên giảng dạy	6	4	0	0	0	46	92.0	6	4	0	0	0	46	92.0	92	Đạt
3	Điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC/thể thao ngoại khóa	7	3	0	0	0	47	94.0	7	3	0	0	0	47	94.0	94	Đạt
4	Kinh phí dành cho công tác GDTC/thể thao ngoại khóa	4	4	2	0	0	42	84.0	4	4	2	0	0	42	84.0	84	Đạt
5	Chương trình giảng dạy GDTC	1	2	5	2	0	32	64.0	1	2	5	2	0	32	64.0	64	
6	Chương trình giảng dạy thể thao ngoại khóa	5	4	1	0	0	44	88.0	5	4	1	0	0	44	88.0	88	Đạt
7	Chất lượng hoạt động TDTT ngoại khóa	1	4	5	0	0	36	72.0	1	4	5	0	0	36	72.0	72	
8	Mức độ tập luyện TDTT ngoại khóa	4	4	2	0	0	42	84.0	4	4	2	0	0	42	84.0	84	Đạt
9	Hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa	4	4	2	0	0	42	84.0	4	4	2	0	0	42	84.0	84	Đạt
10	Hình thức tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa	1	4	5	0	0	36	72.0	1	4	5	0	0	36	72.0	72	

TT	Tiêu chí	Lần 1					Tổng điểm	%	Lần 2					Tổng điểm	%	TB%	Ghi chú
		5	4	3	2	1			5	4	3	2	1				
11	Nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa	5	5	0	0	0	45	90.0	6	4	0	0	0	46	92.0	91	Đạt
12	Các yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện TDTT ngoại khóa.	1	2	5	2	0	32	64.0	1	2	5	2	0	32	64.0	64	
13	Sự hứng thú, tích cực tập luyện TDTT	5	5	0	0	0	45	90.0	6	4	0	0	0	46	92.0	91	Đạt
14	Thể lực của SV	8	2	0	0	0	48	96.0	8	2	0	0	0	48	96.0	96	Đạt
15	Chất lượng quản trị công tác GDTC của đơn vị	1	2	5	2	0	32	64.0	1	2	5	2	0	32	64.0	64	
16	Kết quả học tập GDTC.	1	2	5	2	0	32	64.0	1	2	5	2	0	32	64.0	64	
17	Đánh giá của Cán bộ quản lý, Giảng viên về chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa	1	2	5	2	0	32	64.0	1	2	5	2	0	32	64.0	64	
18	CLB thể thao	5	5	0	0	0	45	90.0	6	4	0	0	0	46	92.0	91	Đạt
19	Tập luyện và thi đấu thể thao	5	5	0	0	0	45	90.0	6	4	0	0	0	46	92.0	91	Đạt
20	Hướng dẫn, giáo dục nâng cao kỹ năng tham gia hoạt động thể thao	1	2	5	2	0	32	64.0	1	2	5	2	0	32	64.0	64	
21	Nhận thức của SV về hoạt động ngoại khóa	1	4	5	0	0	36	72.0	1	4	5	0	0	36	72.0	72	
22	Chất lượng cuộc sống của SV	4	4	2	0	0	42	84.0	4	4	2	0	0	42	84.0	84	Đạt

3.1.1.3. Kiểm định hệ số tương quan, đảm bảo tính khoa học và ổn định giữa hai lần phỏng vấn

Từ kết quả phỏng vấn ý kiến nhóm khách thể phỏng vấn cho thấy 12/22 tiêu chí đã đảm bảo các yêu cầu về lựa chọn gồm: (1) Đội ngũ giảng viên giảng dạy, (2) Điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC/thể thao ngoại khóa, (3) Kinh phí dành cho công tác GDTC/thể thao ngoại khóa, (4) Chương trình giảng dạy thể thao ngoại khóa, (5) Mức độ tập luyện TDTT ngoại khóa, (6) Hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa, (7) Nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa, (8) Sự hứng thú tập luyện TDTT, (9) Thể lực của SV, (10) CLB thể thao, (11) Tập luyện và thi đấu thể thao, (12) Chất lượng cuộc sống của SV. 12 tiêu chí này tiếp tục với bước kiểm định hệ số tương quan nhằm kiểm tra đảm bảo tính ổn định giữa hai lần phỏng vấn. Như đã trình bày, ý nghĩa của hệ số tương quan cụ thể như sau:

Các khoảng giá trị r

± 0.50 đến ± 1

± 0.30 đến ± 0.49

$\pm 0.1 < \pm 0.29$

Ý nghĩa

Tương quan mạnh.

Tương quan trung bình.

Tương quan yếu.

Điều kiện: Kết quả kiểm định sig.<0.05, các cặp biến có tương quan với nhau (tại mức ý nghĩa 5%) [38]

Kết quả kiểm định cho thấy giá trị sig.<0.05, như vậy các cặp biến có tương quan với nhau (tại mức ý nghĩa 5%). Giá trị r giao động trong khoảng $> |0.30| - < |1|$ cho thấy có mối tương quan giữa hai lần phỏng vấn hệ số tương quan đạt mức tương quan trung bình đến mạnh, hầu hết nhóm khách thể phỏng vấn không có sự thay đổi về quan điểm sử dụng 12 tiêu chí đánh giá thực trạng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa.

Đối chiếu với các nội dung hướng dẫn trong Thông tư 48/2020/TT-BGDĐT, tiếp thu ý kiến đóng góp của nhóm khách thể phỏng vấn, luận án nhận thấy rằng một số tiêu chí nên điều chỉnh tên gọi để thể hiện được rõ hơn nội dung đánh giá, các tiêu chí nhỏ có thể nhóm lại để tránh dàn trải trong việc trình bày kết quả nghiên cứu. Kết quả tổng hợp được 7 nhóm tiêu chí đánh giá chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM như sau:

Tiêu chí 1: Đội ngũ giảng viên giảng dạy TDTT

Tiêu chí 2: Tài chính và cơ sở vật chất dành cho hoạt động TDTT

(1) Kinh phí dành cho hoạt động TDTT

(2) Điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho TDTT

Tiêu chí 3: Chương trình giảng dạy thể thao ngoại khóa

Tiêu chí 4: Thực trạng tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa

(1) Mức độ tập luyện thể thao ngoại khóa

(2) Hình thức tập luyện thể thao ngoại khóa

(3) Nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa

(4) Sự hứng thú, tích cực tập luyện TDTT

Tiêu chí 5: Câu lạc bộ và thi đấu thể thao

(1) Câu lạc bộ thể thao ngoại khóa

(2) Thi đấu thể thao

Tiêu chí 6: Thể lực của SV

Tiêu chí 7: Chất lượng cuộc sống của SV

Như vậy, thông qua 3 bước nghiên cứu định tính và định lượng, luận án đã xác định được 7 nhóm tiêu chí đánh giá chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM, đảm bảo tính khoa học, độ tin cậy, khách quan.

3.1.2. Thực trạng về đội ngũ giảng viên giảng dạy TDTT tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Bảng 3.3. Thực trạng đội ngũ giảng viên giảng dạy TDTT tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM

TT	Năm học	Số lượng			Trình độ CM, NV			Tỉ lệ SV/GV
		SV	Giảng viên cơ hữu	Giảng viên thỉnh giảng	Tiến sĩ	Thạc sĩ	Cử nhân	
1	2017 - 2018	5779	13	Theo thực tế mở lớp	0	x	0	445
2	2018 - 2019	8448	13		0	x	0	650
3	2019 - 2020	9656	13		0	x	0	743
4	2020 - 2021	12582	13		0	x	0	968
5	2021 - 2022	14730	13		0	x	0	1133

Nguồn: Phòng Tổ chức – Hành chính

Phương pháp giảng dạy là một yếu tố không thể thiếu để quyết định đến chất lượng của một chương trình giảng dạy nói chung và môn GDTC nói riêng, để có một phương pháp giảng dạy tốt, đội ngũ giảng viên phải có ý thức và tinh thần trách nhiệm cao, nhiệt tình, yêu nghề, năng động, ham học hỏi và luôn có tinh thần cầu tiến, mong muốn được học tập và nâng cao trình độ chuyên môn. Đây là một trong những điều kiện có tính chất quyết định đến chất lượng đào tạo.

Bảng thống kê đội ngũ giảng viên TDDT trong 5 năm gần đây cho thấy 100% giảng viên TDDT tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM có bằng thạc sĩ trở lên và đều là Giảng viên cơ hữu, trình độ chuyên môn cơ bản đáp ứng được yêu cầu nhà trường đề ra. Tuy nhiên, vẫn còn một số điểm còn hạn chế so với sự phát triển ngày càng lớn mạnh của nhà trường, có thể thấy rằng lực lượng giảng viên Bộ môn GDTC tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM vẫn còn mỏng, với số lượng SV tăng mạnh theo từng năm của trường từ 5779 SV năm học 2017 - 2018 thì đến năm 2020 - 2021 số lượng SV đã là 12.582 SV, trong khi đó số lượng giảng viên GDTC không tăng, tỷ lệ SV/ giảng viên cao hơn nhiều so với quy định của Bộ GD&ĐT (150 SV/ giảng viên), cụ thể năm 2017 - 2018 cao hơn 295 SV, năm 2018-2019 cao hơn 500 SV, năm 2019 - 2020 cao hơn 593 SV và năm 2020 - 2021 là 818 SV (hơn gấp 5 lần). Từ đó cho thấy công tác tuyển dụng, đào tạo, nâng cao chất lượng đội ngũ giảng viên giảng dạy TDDT nói chung và môn GDTC nói riêng cần phải được tiếp tục quan tâm, được đặt lên thành nhiệm vụ ưu tiên hàng đầu trong công tác chỉ đạo và tổ chức quản lý của nhà trường trong thời gian tới.

3.1.3. Thực trạng về tài chính và cơ sở vật chất dành cho hoạt động TDDT tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM

3.1.3.1. Thực trạng về điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động TDDT tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Cơ sở vật chất nói chung trong các trường học đóng một vai trò quan trọng không chỉ trong việc nâng cao chất lượng giáo dục mà còn trực tiếp ảnh hưởng đến sự phát triển toàn diện của học sinh. Trong hoạt động thể thao, cơ sở vật chất, dụng cụ là nhu cầu thiết yếu nhằm đảm bảo chất lượng giảng dạy hoạt động GDTC và cả hoạt

động TDTT ngoại khóa. Đồng thời là yếu tố quan trọng tác động trực tiếp đến hiệu quả, chất lượng đào tạo và duy trì môi trường tập luyện cho SV.

Theo quan điểm của Trường Đại học Công Thương TP.HCM, một môi trường có cơ sở vật chất hiện đại sẽ giúp cho các bạn SV có được trải nghiệm tốt nhất trong quá trình tiếp thu kiến thức và phát triển bản thân. Đầu tư vào cơ sở vật chất như sân bãi tập luyện, nhà văn hóa, góp phần thúc đẩy phong trào TDTT ở mỗi trường học phát triển, đáp ứng nhu cầu vui chơi, luyện tập TDTT của SV. Cơ sở vật chất bao gồm từ việc xây dựng trường lớp, không gian trường học được tính toán kỹ lưỡng đến các trang thiết bị hiện đại phục vụ trong quá trình học tập và giảng dạy. Những trang thiết bị đúng và đủ chuẩn, nếu được đáp ứng đầy đủ nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa sẽ tạo điều kiện tốt cho giảng viên phát huy hết năng lực chuyên môn của mình trong quá trình lên lớp và là điều kiện để phát triển thể chất một cách tốt nhất cho SV. Bên cạnh đó, nhà trường cũng được các ban, ngành, đoàn thể, địa phương tạo điều kiện cho các nhà trường được sử dụng: sân, bãi tập, nhà tập luyện đa năng, phòng tập, bể bơi và trang thiết bị thể thao trên địa bàn phục vụ công tác GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường.

Như hầu hết các đơn vị đào tạo khác, cơ sở vật chất, thiết bị thể thao tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM đều được dùng chung cho hoạt động GDTC và hoạt động TDTT ngoại khóa và được bố trí tại Cơ sở 3: Khoa Giáo dục thể chất và Quốc phòng an ninh (73/1 Nguyễn Đỗ Cung, Phường Tây Thạnh, Quận Tân Phú, TP. Hồ Chí Minh). Với tổng diện tích gần 1,6 hecta, gồm 01 sân bóng mini, 02 sân bóng chuyền và 01 nhà thi đấu Cầu lông. Cơ sở này đã tạo một môi trường thể dục, thể thao cho các đối tượng SV và cán bộ, giảng viên của Nhà trường. Theo quy hoạch của nhà trường trong tương lai, cơ sở này sẽ là khu tổng hợp với tòa nhà 8 tầng (là nơi đào tạo cho các Khoa: Công nghệ điện - điện tử, Công nghệ cơ khí, May - Thời trang, Du lịch – Nhà hàng – Khách sạn) và các phòng thể dục, thể thao hiện đại. Trong khuôn viên sẽ bố trí các sân bóng đá, bóng chuyền, cầu lông, bóng bàn, phòng tập Thể hình và hồ bơi.

Thực trạng về cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động TDTT tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM được đánh giá trực quan thông qua phương pháp quan sát sư

phạm và tổng hợp dữ liệu báo cáo về cơ sở vật chất chung của Nhà Trường, tính đến thời điểm khảo sát được trình bày cụ thể tại bảng 3.4.

Bảng 3.4. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDTT tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM

TT	Sân bãi dụng cụ	Diện tích (m ²)	Số lượng	Tình trạng sử dụng
1	Sân bóng đá 7 người	1500	1	Tốt
2	Nhà tập luyện Cầu lông	700	5	Tốt
3	Sân Bóng chuyền, Bóng rổ	1500	3	Tốt
4	Địa điểm luyện các môn võ			Tốt
5	Hồ bơi (thuê dài hạn)	500	1	Tốt
6	Phòng tập Fitness – Thẻ hình (thuê dài hạn)	700	1	Tốt

Nguồn: Khoa Giáo dục thể chất và Quốc phòng An ninh

Từ kết quả thống kê trên cho thấy, các cơ sở vật chất đều được bộ phận Quản lý Cơ sở vật chất ghi nhận tình trạng sử dụng tốt. Ngoài các địa điểm, cơ sở vật chất hiện có, để đáp ứng nhu cầu tập luyện môn Bơi lội và Fitness – Thẻ hình, Trường đang thuê cơ sở từ bên ngoài. Có thể thấy rằng cơ sở vật chất phục vụ cho việc giảng dạy và học tập luôn được Ban giám hiệu Trường quan tâm đầu tư và nâng cấp. Hàng năm đều chủ trương bảo trì, sửa chữa, đảm bảo an toàn cho việc tập luyện của SV. Đây là một điều kiện thuận lợi để Bộ môn có thể đẩy mạnh hơn nữa việc phát triển phong trào hoạt động ngoại khóa thể thao – một sân chơi lành mạnh, hữu ích cho SV. Tuy nhiên, thực tế cho thấy rằng với số lượng SV như hiện tại, số lượng cơ sở vật chất là chưa đáp ứng được nhu cầu thực tế giảng dạy. Trên tình hình thực tế trên, Nhà trường cũng đã có những giải pháp cụ thể như đầu tư nâng cao điều kiện cơ sở vật chất cho hoạt động thể thao nói chung, mua sắm dụng cụ, trang thiết bị thể thao đạt tiêu chuẩn, hiện đại, khuyến khích SV tham gia vào các hoạt động ngoại khóa nhiều hơn để thúc đẩy phong trào thể thao trong nhà trường ngày càng phát triển.

3.1.3.2. Kinh phí dành cho hoạt động TDTT tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Nguồn kinh phí dành cho hoạt động GDTC và thể thao ngoại khóa trong nhà trường đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển và nâng cao chất lượng hoạt động thể thao. Đây là yếu tố cốt lõi để đảm bảo các hoạt động cơ bản của thể thao như trang bị cơ sở vật chất, tổ chức, tham gia các giải thi đấu, chi trả chế độ cho giảng viên.... Tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM, nguồn kinh phí dành cho hoạt động thể thao với 5 mục đích chính. Cụ thể:

(1) Tạo môi trường tập luyện và phát triển kỹ năng cho SV: Kinh phí dành cho hoạt động thể thao tạo ra môi trường thuận lợi cho SV của Trường tập luyện và phát triển kỹ năng thể thao, giúp cải thiện sức khỏe mà còn góp phần xây dựng tinh thần đồng đội và kỷ luật.

(2) Thúc đẩy sự tham gia của SV: Việc đầu tư kinh phí cho các hoạt động TDTT ngoại khóa có thể thu hút nhiều SV Trường tham gia hơn, tạo ra một cộng đồng thể thao sôi động trong trường học, giúp nâng cao chất lượng cuộc sống của SV. Đồng thời tạo ra một môi trường học tập tích cực và lành mạnh. Từ đó, phong trào thể thao được thúc đẩy phát triển và duy trì, tạo điều kiện cho SV, góp phần nâng cao sức khỏe và tầm vóc người Việt Nam.

(3) Đầu tư cho cơ sở vật chất và trang thiết bị: Kinh phí cũng được sử dụng để cải thiện và nâng cấp cơ sở vật chất thể thao. Đặc biệt cơ sở hạ tầng thể thao được đầu tư chủ yếu tại Cơ sở 3: Khoa Giáo dục thể chất và Quốc phòng - An ninh (73/1 Nguyễn Đỗ Cung, Phường Tây Thạnh, Quận Tân Phú, TP.HCM) với các hạng mục như sân vận động, phòng tập, trang thiết bị luyện tập. Đây là điều kiện cơ bản tạo cơ sở cho SV tham gia các hoạt động thể thao.

(4) Đào tạo và phát triển các đội tuyển thể thao: Kinh phí được dùng để phục vụ cho chi phí đào tạo, huấn luyện viên, mua sắm trang thiết bị phục vụ cho việc tập luyện của SV, giúp nâng cao chất lượng dạy và học mà còn phát hiện và bồi dưỡng những cá nhân tiềm năng, có khả năng mang lại thành tích tốt về cho Trường Đại học Công Thương TP.HCM.

(5) Tổ chức giải thi đấu và sự kiện thể thao: Kinh phí là nhân tố quyết định cho việc tổ chức các sự kiện thể thao trong nhà trường như giải đấu, giao lưu thể thao giữa các trường, giúp SV có cơ hội tham gia, thi đấu và phát triển kỹ năng. Đây cũng là hoạt động thường niên luôn được duy trì, lan tỏa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM.

Kết quả khảo sát tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM cho thấy, kinh phí sử dụng cho GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường được huy động từ nhiều nguồn khác nhau phục vụ cho mục tiêu xây mới, bảo trì và phát triển phong trào thể thao trong nhà trường, trên nguyên tắc ưu tiên bảo đảm nhu cầu học tập và tập luyện của SV. Trong đó, ngân sách từ nhà trường chiếm chủ yếu, tiếp đến là các nguồn như phòng Công tác SV, Thanh tra giáo dục, các hoạt động từ Đoàn Thanh niên...

Bảng 3.5. Thực trạng sử dụng kinh phí cho hoạt động TDTT tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Năm	Ngân sách	Nguồn chi
2019	809,886,600 VND	- Ngân sách từ Trường - Nguồn xã hội hóa
2020	803,150,000 VND	
2021	303,074,000 VND	
2022	1,790,875,915 VND	
2023	1,281,766,200 VND	

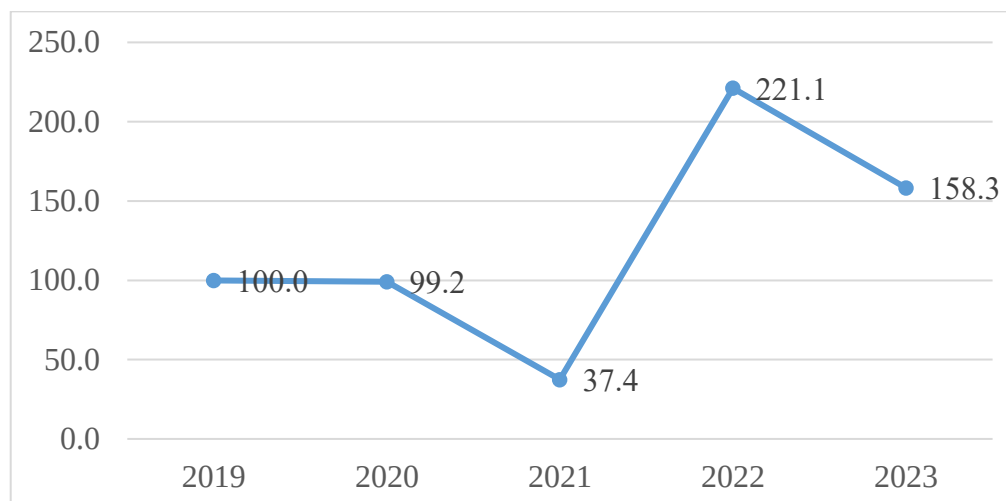
**Không bao gồm tiền lương của GV*

Nguồn: Phòng Kế toán

Qua kết quả thống kê sử dụng kinh phí cho hoạt động GDTC và thể thao trong 5 năm trở lại đây, lấy năm 2019 làm mốc, lệ tăng trưởng qua 4 học tiếp theo như sau: năm 2020 giảm còn 99% (giảm 6,736,600 VND), năm 2021 tiếp tục giảm còn 37% (giảm 506,812,600 VND), năm 2022 tăng mạnh mẽ lên đến 221%, do chủ trương tu sửa, thay mới các hạng mục cơ sở vật chất thể thao (tăng 980,989,315 VND), năm 2023 tăng 158% so với năm 2019 (tăng 471,879,600 VND).

Có thể thấy rằng kinh phí là yếu tố then chốt để đảm bảo sự phát triển toàn diện của GDTC và hoạt động TDTT ngoại khóa, từ việc cung cấp cơ sở vật chất cần thiết đến việc tổ chức các hoạt động thể thao và đào tạo nhân tài. Việc đầu tư đúng đắn và hiệu quả vào kinh phí cho thể thao trường học không chỉ góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất mà còn tạo ra môi trường thuận lợi cho sự phát triển toàn diện

của SV. Ngược lại, việc thiếu hụt kinh phí sẽ thể dẫn đến khó khăn trong việc duy trì và phát triển các hoạt động thể thao, ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng và hiệu quả của các chương trình tập luyện và phát triển thể chất của SV.



Biểu đồ 3.1. Tỷ lệ tăng trưởng kinh phí cho hoạt động TDTT tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Từ những dữ liệu trên cho thấy, trong những năm gần đây, Nhà trường đã có kế hoạch cụ thể nhằm phát triển cơ sở vật chất, thiết bị, tài chính và các yếu tố cần thiết nhằm thúc đẩy hoạt động thể thao tại trường. Tuy nhiên sự phân bổ nguồn tài chính vẫn có nhiều thay đổi. Mặc dù vậy, đây vẫn là một tín hiệu tốt, chứng tỏ phong trào thể thao tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM đang rất được quan tâm phát triển.

3.1.4. Thực trạng chương trình GDTC và chương trình thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Nội dung chương trình GDTC và hoạt động TDTT ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM thực hiện theo các văn bản và hướng dẫn của Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban hành. Để phù hợp với sự phát triển chung, trong những năm qua, chương trình GDTC cũng từng bước được điều chỉnh, cải tiến. Hiện tại chương trình GDTC được tổ chức với 150 tiết bao gồm trong 3 học phần (học phần 1: 60 tiết, học phần 2: 60 tiết, học phần 3: 30 tiết) được chia đều ra trong các học kỳ của khóa đào tạo. SV được tự lựa chọn môn thể thao theo danh sách tổ chức giảng dạy.

Bảng 3.6. Chương trình môn học GDTC Trường Đại học Công Thương TP.HCM

TT	Tên học phần	Mã học phần	Nội dung	Số TC	Học phần học trước	Bắt buộc/ Tự chọn
1	GDTC1	GDTC1.1	Bóng đá 1	1	Không	Tự chọn
2		GDTC1.2	Cầu lông 1	1	Không	Tự chọn
3		GDTC1.3	Bóng chuyền 1	1	Không	Tự chọn
4		GDTC1.4	Bơi lội 1	1	Không	Tự chọn
5		GDTC1.5	Karatedo 1	1	Không	Tự chọn
6		GDTC1.6	Thể hình 1	1	Không	Tự chọn
1	GDTC2	GDTC2.1	Bóng đá 2	1	Không	Tự chọn
2		GDTC2.2	Cầu lông 2	1	Không	Tự chọn
3		GDTC2.3	Bóng chuyền 2	1	Không	Tự chọn
4		GDTC2.4	Bơi lội 2	1	Không	Tự chọn
5		GDTC2.5	Karatedo 2	1	Không	Tự chọn
6		GDTC2.6	Thể hình 2	1	Không	Tự chọn
1	GDTC3	GDTC3.1	Bóng đá 3	1	GDTC 2	Tự chọn
2		GDTC3.2	Cầu lông 3	1	GDTC 2	Tự chọn
3		GDTC3.3	Bóng chuyền 3	1	GDTC 2	Tự chọn
4		GDTC3.4	Bơi lội 3	1	GDTC 2	Tự chọn
5		GDTC3.5	Karatedo 3	1	GDTC 2	Tự chọn
6		GDTC3.6	Thể hình 3	1	GDTC 2	Tự chọn

Nguồn: Khoa Giáo dục thể chất và Quốc phòng An ninh

Như vậy, trong chương trình môn học GDTC, SV được quyền lựa chọn một trong số các môn thể thao sau: Bơi lội, Bóng đá, Bóng chuyền, Karatedo, Cầu lông và Thể hình. Các môn thể thao khác nhau ở 3 học phần với yêu cầu chuyên môn tăng dần nhằm đạt được một trình độ kỹ năng vận động nhất định. SV có thể chọn 3 môn thể thao khác nhau hoặc chỉ một môn thể thao. Trường hợp SV lựa chọn một môn học tự chọn cho 3 học phần để tập luyện thì cần hoàn thiện kỹ năng cơ bản của môn thể thao đó, tức là hoàn thành môn học GDTC 2 (môn học tiên quyết) trước đó.

Chương trình GDTC được xây dựng trên nền tảng 3 mục tiêu cốt lõi, gồm:

- Mục tiêu về kiến thức: Trang bị cho SV những kiến thức cơ bản về các môn vận động như Bơi lội, Bóng đá, Bóng chuyền, Karatedo, Cầu lông và Thể hình. Từ đó phát triển các kiến thức và phương pháp tập luyện để tự rèn luyện cho mình có sức khỏe tốt trong học tập và công tác.

- Mục tiêu về kỹ năng: Nắm vững lý thuyết và thực hành đúng, đủ, chính xác các thao tác kỹ thuật cơ bản, có khả năng vận dụng kiến thức đã học vào cuộc sống, hướng đến đạt thành tích theo qui định của Nhà trường và Bộ giáo dục & Đào tạo.

- Mục tiêu về năng lực tự chủ và trách nhiệm: Rèn luyện cho SV ý thức kỷ luật, tinh thần kiên quyết và tích cực khẩn trương, tác phong nhanh nhẹn, linh hoạt trong công tác sau này.

Đối với hoạt động TDTT ngoại khóa, trong những năm qua, Trường Đại học Công Thương TP.HCM luôn quan tâm, thực hiện theo tinh thần chỉ đạo của Bộ Giáo dục & Đào tạo, luôn tạo các điều kiện thuận lợi cho hoạt động thể thao ngoại khóa phát triển và có các chính sách khen thưởng, khuyến khích các cá nhân có thành tích thể thao tốt. Tuy nhiên, chương trình thể thao ngoại khóa tại Trường vẫn còn hoạt động theo hình thức câu lạc bộ tự phát, chưa có chương trình và tổ chức giảng dạy (51.4% SV tập luyện thể thao ngoại khóa chủ yếu theo hình thức tự do không có người hướng dẫn). Dẫn đến việc tập luyện ngoại khóa là thuận lợi cho các SV đã có hiểu biết về môn thể thao đó, nhưng những SV mới thì gặp nhiều khó khăn trong việc tập luyện và hòa nhập.

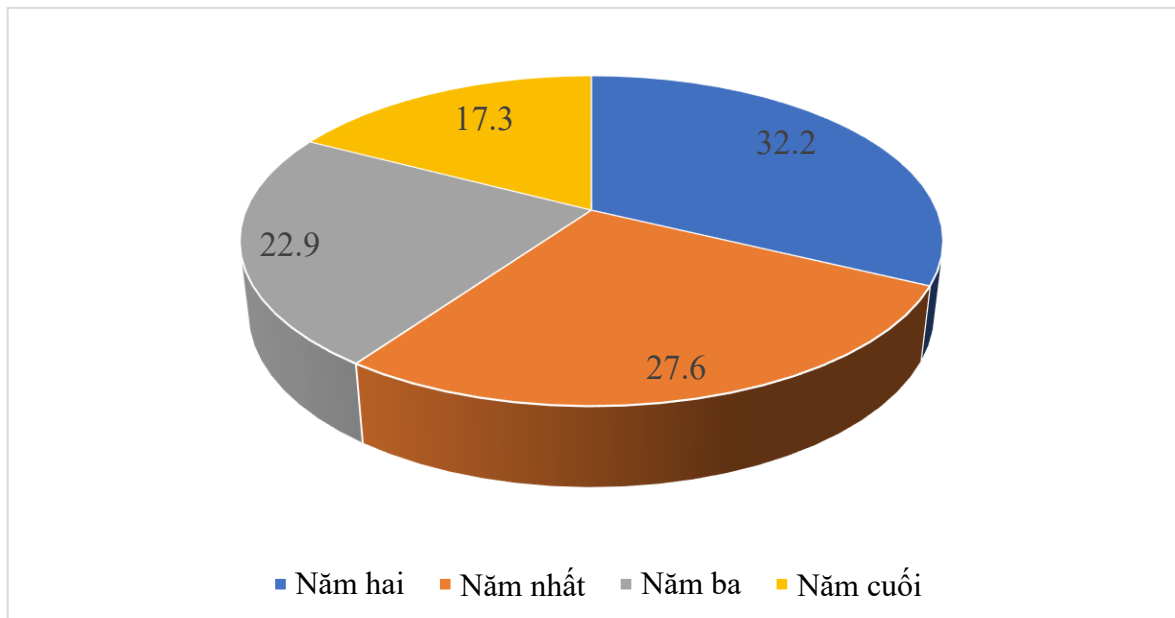
Từ thực trạng trên cho thấy, chương trình GDTC là đảm bảo phù hợp với chủ trương của Bộ giáo dục & Đào tạo. Tuy nhiên do đặc điểm của thời gian học tập chủ yếu là ban ngày, trong thời gian qua, Bộ môn đã ghi nhận những trường hợp SV khó khăn trong việc cân bằng thời gian học GDTC và các môn chuyên ngành. Bên cạnh đó, việc học GDTC chỉ diễn ra trong 3 học kỳ (tương ứng với 3 học phần) nên chưa đáp ứng được với nhu cầu vận động của những SV yêu thích thể thao, có nhu cầu tập luyện thêm. Trên thực tế, biện pháp hỗ trợ, hướng dẫn và khuyến khích SV tham gia vào các hoạt động ngoại khóa thể thao như bóng đá, bóng bàn, bơi lội, nhảy, võ thuật... đã được triển khai và đạt được những kết quả tích cực. Đây là một cơ sở thực tiễn cho thấy tầm quan trọng của việc xây dựng một chương trình thể thao ngoại khóa hoàn chỉnh tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM.

3.1.5. Thực trạng tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Khảo sát về thực trạng tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa của SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn trên 1000 SV - nhóm SV mà nghiên cứu triển khai lấy số liệu về thể lực. Thời điểm khảo sát được bố trí vào cuối buổi kiểm tra thể lực. Kết quả khảo sát cho thấy, trong 1000 SV, có 590 SV hiện đang tham gia vào hoạt động thể thao ngoại khóa tại Trường, đạt tỉ lệ 59%.

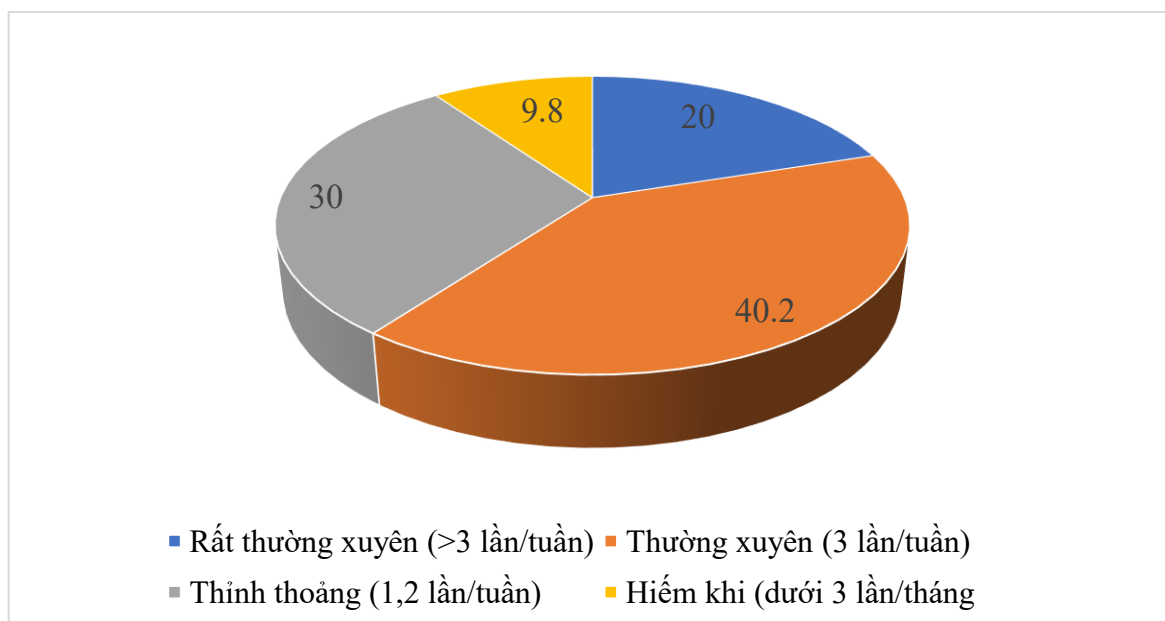
3.1.5.1. Mức độ tập luyện thể thao ngoại khóa

SV nam tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa chiếm 58.3%, SV nữ chiếm 41.7%. SV năm 2 tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa nhiều nhất với 32.2%, tiếp đến là SV năm nhất 27.6%, xếp thứ 3 là SV năm 3 là 22.9% và SV năm cuối 17.3%.



Biểu đồ 3.2. Thực trạng tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa theo năm học

Khảo sát về môn thể thao ngoại khóa mà SV đang tham gia cho thấy, được lựa chọn tập luyện nhiều nhất là: Bơi lội (16.1 %), Bóng rổ (11.7 %), Karatedo (8.8 %), Bóng chuyền (5.8 %), Bóng đá và Taekwondo (4.9%), các môn Cầu lông, Đá cầu, Nhảy hiện đại, Vovinam: đều có tỉ lệ SV luyện tập chiếm 4.7%. Các môn còn lại chiếm tỉ lệ dưới 4.7% trong danh sách các môn thể thao ngoại khóa mà SV đang tập luyện gồm có: Aerobic, Boxing, Chạy bộ, E-Sport, Khiêu vũ, Thể hình, Võ Cổ truyền và Khác (không trả lời rõ ràng).



Biểu đồ 3.3. Thực trạng về mức độ tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa

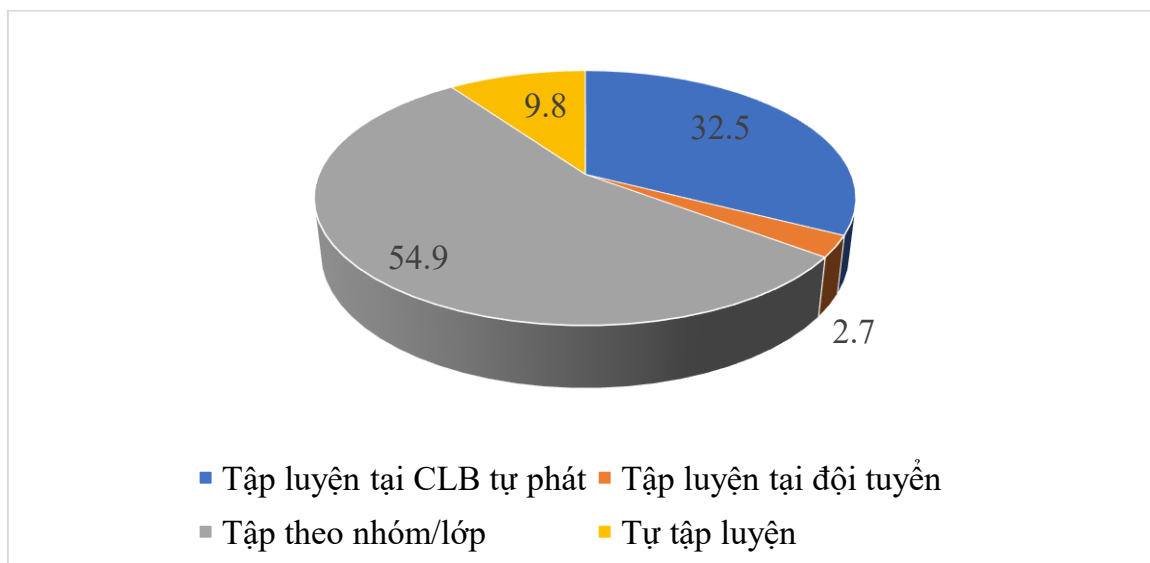
Về mức độ tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa của SV, tập luyện thường xuyên (3 lần/tuần) (chiếm 40.2%), SV thỉnh thoảng (1,2 lần/tuần) tập luyện (chiếm 30.0%), tập luyện rất thường xuyên (>3 lần/tuần) chiếm 20.0%, hiếm khi tham gia tập luyện chỉ chiếm tỉ lệ thấp nhất (chiếm 9.8%).

Thời gian tập luyện trong một buổi của SV thường phụ thuộc vào loại hình ngoại khóa mà SV tập luyện. Ví dụ những SV tập ở đội tuyển và CLB tự phát sẽ có thời gian luyện tập nhiều hơn với các SV đang tự luyện tập. 49.5% SV luyện tập trên 120 phút/buổi, 28% SV tập luyện từ 90 phút – dưới 120 phút, tập luyện từ 30 – dưới 60 phút chiếm 9.8%, từ 60 phút – dưới 90 phút chiếm 9% và dưới 30 phút chiếm 3.7%. Thời điểm mà SV lựa chọn để tập luyện chủ yếu vào buổi tối (chiếm đến 60.3%) và buổi chiều (19.8%), số ít SV tập vào buổi trưa và buổi sáng.

3.1.5.2. Hình thức tập luyện thể thao ngoại khóa

Về loại hình hoạt động thể thao ngoại khóa, số lượng SV tập luyện theo nhóm lớp chiếm tỉ lệ cao nhất (chiếm 54.9%), xếp thứ 2 là tập luyện tại CLB tự phát (chiếm 32.5%), Tự tập luyện (chiếm 9.8%), và có một nhóm nhỏ SV hiện đang tham gia tập tại các đội tuyển (chiếm 2.7%). Nhóm SV hiện đang tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa cho biết, hoạt động này “rất không ảnh hưởng” đến kết quả học tập các môn

chuyên ngành, chiếm 28.5%, ý kiến “không ảnh hưởng” là 38.6%, ý kiến “bình thường” chiếm 29.5% và chỉ có 3.4% SV bị “ảnh hưởng”.



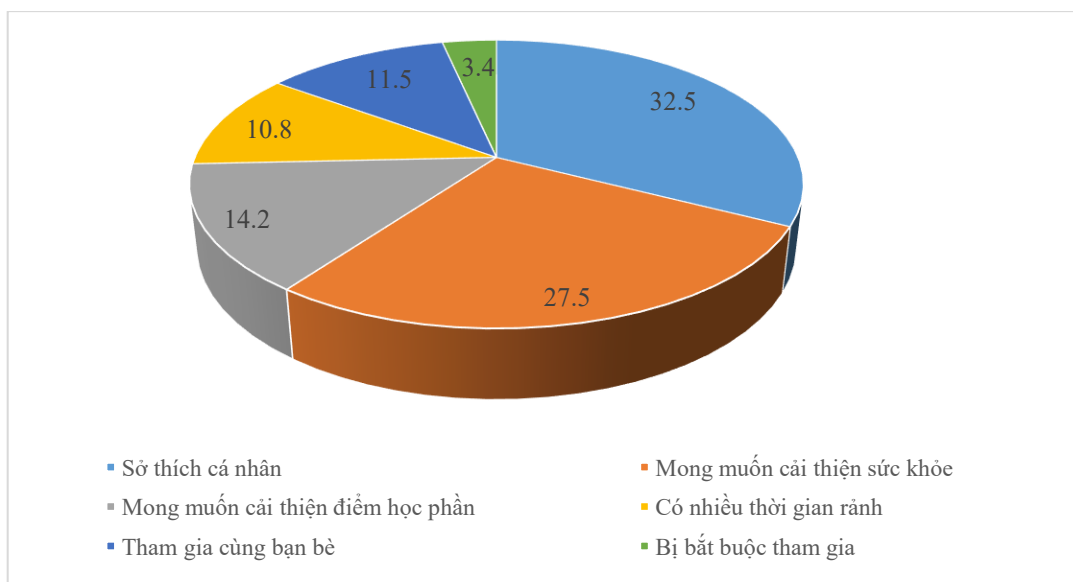
Biểu đồ 3.4. Thực trạng về loại hình thể thao ngoại khóa

Về hình thức tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa, SV tập luyện thể thao ngoại khóa chủ yếu theo hình thức tổ chức không có người hướng dẫn (51.4%). Hai hình thức tổ chức còn lại có tỉ lệ thấp hơn, 22.4% SV tập luyện có người hướng dẫn và 26.3% có người hướng dẫn nhưng không thường xuyên. Như vậy, công tác hướng dẫn tập luyện thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM chưa thường xuyên, dẫn đến đa phần SV đều tập luyện theo hình thức tổ chức không có người hướng dẫn.

3.1.5.3. Sự hứng thú, tích cực tập luyện thể thao ngoại khóa

Sự hứng thú, tích cực tập luyện là yếu tố quan trọng, đây là cơ sở hình thành động lực cho học viên tham gia tập luyện các môn thể thao ngoại khóa. Kết quả thống kê cho thấy, trong 590 SV tham gia cung cấp thông tin cho phần khảo sát này, có đến 30% SV “rất hứng thú” với việc tập luyện thể thao ngoại khóa, 40% “hứng thú”, các ý kiến “bình thường”, “không hứng thú” và “rất không hứng thú” đều chiếm tỉ lệ thấp là 10%. Như vậy, còn phần lớn SV có xu hướng hứng thú với việc tập luyện thể thao ngoại khóa, đây là một tín hiệu tốt cho việc phát triển phong trào thể thao ngoại khóa tại Trường.

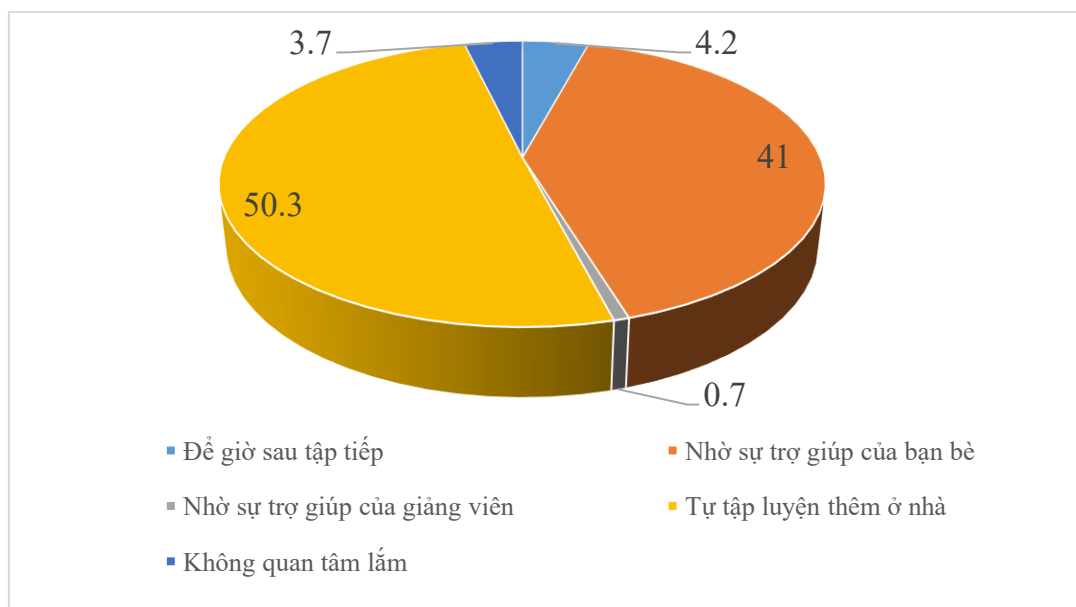
“Sở thích cá nhân” là lý do được nhiều SV lựa chọn nhất khi tham gia hoạt động TDDT ngoại khóa, chiếm 32.5%. Xếp ở vị trí thứ 2 là “Mong muốn cải thiện sức khỏe”, chiếm 27.5%. Lý do xếp ở vị trí thứ 3 là “Mong muốn cải thiện điểm học phần”, chiếm 14.2%.



Biểu đồ 3.5. Lý do SV tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa

Để xem xét sự tích cực của SV khi tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa được xem xét thông qua thái độ của SV đối với hoạt động thể thao ngoại khóa. Về hành động trước buổi tập luyện, 50.3% SV sẽ “Tìm hiểu kỹ thuật động tác trước qua sách, internet, bạn bè”, 38.6% SV “Lên kế hoạch/biết về các nội dung muốn tập luyện/trao đổi”. Bên cạnh đó cũng có tỉ lệ nhỏ SV “Không chuẩn bị gì” (chiếm 5.6%) và “Tùy hứng” (chiếm 5.4%).

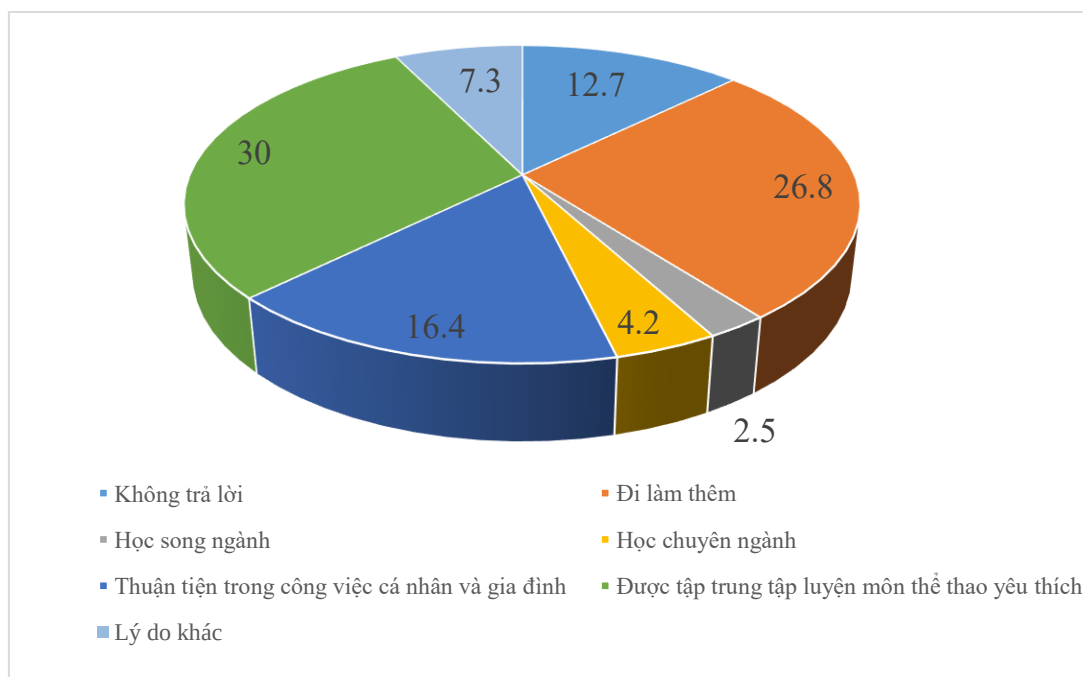
Khi tham gia vào hoạt động thể thao ngoại khóa, nếu chưa thực hiện được một kỹ thuật động tác/nội dung thì 50.3% SV lựa chọn cách “Tự tập luyện thêm ở nhà”, 41.0% SV “Nhờ sự trợ giúp của bạn bè”. Có 4.2% SV nghĩ rằng “Để giờ sau tập tiếp”, 3.7% SV “Nhờ sự trợ giúp của giảng viên chỉ chiếm 0.7. Như vậy, có thể thấy rằng SV thể hiện mức độ chủ động tương đối cao trong việc tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa, thể hiện qua việc chuẩn bị trước khi tập luyện và cách giải quyết khi gặp khó khăn. Kết quả này phản ánh thái độ tích cực của SV đối với hoạt động thể thao ngoại khóa.



Biểu đồ 3.6. Hành động của SV trong hoạt động thể thao ngoại khóa

Trong năm học vừa qua, Bộ môn GDTC đã đề xuất sáng kiến về việc cho phép SV tham gia CLB thể thao ngoại khóa theo sở thích, thay thế cho việc học GDTC bắt buộc. Vì vậy luận án cũng đưa nội dung này vào khảo sát nhằm ghi nhận ý kiến thực tế của SV. Kết quả cho thấy, 47.8% SV cho biết “Rất đồng ý” và 39.5% SV “Đồng ý” nếu có sự lựa chọn học GDTC (bắt buộc) được thay bằng thể thao ngoại khóa. Một tỉ lệ nhỏ SV “Không ý kiến” (chiếm 7.6%). Chỉ có 1.2% SV “Rất không đồng ý”, 3.9% SV “Không đồng ý” với đề xuất này.

Lý do chọn học thể thao ngoại khóa thay cho GDTC chính khóa được tiếp tục làm rõ với nhóm SV có ý kiến “Đồng ý” và “Rất đồng ý”. Trong 5 lý do được đề cập, “Được tập trung tập luyện môn thể thao yêu thích” là lý do chiếm tỉ lệ cao nhất (30.0%), xếp thứ 2 là “Đi làm thêm” (chiếm 26.8%), xếp thứ 3 là “Thuận tiện trong công việc cá nhân và gia đình” (chiếm 16.4%). Các lý do khác chiếm tỉ lệ nhỏ như “Thuận tiện cho lịch học chuyên ngành” (chiếm 4.2%), “Học song ngành” (chiếm 2.5%), lý do khác (không nêu rõ – chiếm 7.3%). Còn lại 12.7% không trả lời ở câu hỏi này, tương đương với tỉ lệ SV không có ý kiến, không đồng ý với đề xuất về việc lựa chọn học thể thao ngoại khóa thay cho GDTC chính khóa.



Biểu đồ 3.7. Lý do SV mong muốn được chọn học thể thao ngoại khóa thay cho GDTC chính khóa

Để xem xét đánh giá của SV đối với hoạt động thể thao ngoại khóa mà SV đã tham gia, Luận án sử dụng các tiêu chí đánh giá môn học dành cho SV của Trung tâm Quản lý chất lượng ban hành. Đây là bộ tiêu chí mà Nhà trường sử dụng để ghi nhận đánh giá của SV sau mỗi học phần mà SV tham gia học tập. Khi sử dụng bộ tiêu chí này để ghi nhận ý kiến đánh giá của SV với hoạt động thể thao ngoại khóa, luận án đã điều chỉnh lại một số cụm từ chung như “môn học” thành “hoạt động thể thao ngoại khóa” để sát với thực tế nội dung khảo sát hơn.

Bảng 3.6. Kết quả đánh giá của SV về hoạt động thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM

STT	Mã hóa	Nội dung	TB	S.D
1	TCSV.1	Hoạt động thể thao ngoại khóa có nội dung, hình thức giảng dạy hấp dẫn và lôi cuốn, kích thích nhu cầu học tập và duy trì tập luyện thường xuyên của SV.	3.1	1.0
2	TCSV2	Chương trình thể thao ngoại khóa đáp ứng được nhu cầu học tập của SV.	2.5	1.0
3	TCSV3	Chương trình dạy học linh hoạt, tạo thuận lợi cho SV.	2.1	0.8

4	TCSV4	Tỉ lệ phân bổ khối lượng kiến thức, kỹ năng chung và kiến thức, kỹ năng chuyên môn	3.0	1.0
5	TCSV5	Chương trình thể thao ngoại khóa mang tính thực tiễn cao.	3.2	1.0
6	TCSV6	Chương trình thể thao ngoại khóa góp phần trang bị kiến thức và kỹ năng nghề nghiệp cho bản thân.	2.2	0.9
7	TCSV7	Các điều kiện về cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho việc học tập và tập luyện.	2.3	1.4
8	TCSV8	Nội dung giảng dạy đáp ứng đề cương đã công bố.	2.5	1.0
9	TCSV9	Giảng viên đảm bảo kiến thức chuyên môn và năng lực giảng dạy.	2.4	0.9
10	TCSV10	Giảng viên có trách nhiệm và nhiệt tình trao đổi với người học các câu hỏi liên quan đến chương trình thể thao ngoại khóa.	3.1	0.9
11	TCSV11	Phương pháp đánh giá phù hợp với tính chất, đặc điểm hoạt động thể thao ngoại khóa.	3.1	1.2
12	TCSV12	Các nội dung kiểm tra được Giảng viên nhận xét rõ ràng, hữu ích cho bản thân sau khi học tập.	2.3	0.9
13	TCSV13	Điểm kiểm tra kết thúc đánh giá được tổng hợp kiến thức, kỹ năng cần thiết mà SV phải đạt được khi hoàn thành chương trình.	2.6	1.1
14	TCSV14	Mức độ hài lòng chung khi tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa.	3.0	1.0

Trong 14 tiêu chí trên, điểm trung bình cao nhất là tiêu chí “TCSV5_ Chương trình thể thao ngoại khóa mang tính thực tiễn cao.”, tuy nhiên mức điểm không cao ($TB = 3.2 \pm 1.0$), xếp vị trí thứ 2 “TCSV1_ Các môn học có nội dung, hình thức giảng dạy hấp dẫn và lôi cuốn, kích thích nhu cầu học tập và duy trì tập luyện thường xuyên của SV.” ($TB = 3.1 \pm 1.0$). “TCSV10_ Giảng viên có trách nhiệm và nhiệt tình trao đổi với người học các câu hỏi liên quan đến môn học.” là tiêu chí đứng ở vị trí thứ 3 ($TB = 3.1 \pm 0.9$). Tiêu chí “TCSV14_ Mức độ hài lòng chung khi tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa” được đánh giá ở mức trung bình ($TB = 3.0 \pm 1.0$).

Như vậy, kết quả cho thấy SV đánh giá hoạt động thể thao ngoại khóa ở mức rất thấp, đặc biệt là các tiêu chí về chương trình giảng dạy. Đánh giá này là phù hợp vì kết quả khảo sát thực trạng cũng cho thấy công tác thể thao ngoại khóa tại Trường chưa

được phát triển, đầu tư bài bản, chưa có chương trình, kế hoạch giảng dạy rõ ràng. Kết quả phân tích bảng chéo cũng cho thấy, hầu hết những SV tham gia tập luyện theo đội nhóm, có người hướng dẫn thì có sự hài lòng cao hơn nhóm SV tập luyện theo các hình thức còn lại.

3.1.5.4. Nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa

Kết quả khảo sát về nhu cầu, cảm nhận “có cần thiết hay không việc nhà trường tổ chức các CLB thể thao ngoại khóa (có người hướng dẫn/giảng dạy)” cho thấy có đến 45.4% SV cho biết rằng cần thiết, 26.9% SV cho rằng rất cần thiết, chỉ có 18% SV nghĩ là bình thường và 9.7% SV cho rằng không cần thiết. Kết quả khảo sát về môn thể thao mà SV yêu thích và có nhu cầu tập luyện (được chọn nhiều môn thể thao).

Bảng 3.7. Thống kê các môn thể thao SV yêu thích và có nhu cầu luyện tập

TT	Môn thể thao	Lựa chọn	TT	Môn thể thao	Lựa chọn
1	Aerobic	22	11	Bơi lội	82
2	Bóng rổ	89	12	Boxing	24
3	Bóng đá	31	13	Đá cầu	28
4	Bóng chuyền	25	14	Quần vợt	31
5	Bóng bàn	26	15	Điền kinh	26
6	Khiêu vũ	36	16	Karatedo	57
7	E-Sport	39	17	Taekwondo	24
8	Nhảy hiện đại	22	18	Võ Cổ truyền	26
9	Thể hình	32	19	Võ Vovinam	24
10	Cầu lông	21	20	Môn khác:	Không có

Trong 19 môn thể thao được đề xuất trong phiếu khảo sát là những môn có điều kiện để tổ chức (Bao gồm cả môn Bơi lội do Nhà trường đã thuê Hồ bơi dài hạn), 3 môn thể thao được SV lựa chọn nhiều nhất là: Bóng rổ (89 lượt lựa chọn), Bơi lội (82 lượt lựa chọn), và Karatedo (57 lượt lựa chọn). Điều này đã phản ánh đúng được thực tế tại Trường. Trong những năm gần đây, phong trào Bóng rổ và Karatedo phát triển mạnh mẽ, mặc dù trong thời gian đầu, chưa có huấn luyện viên thường xuyên dẫn dắt, tuy nhiên hai đội tuyển đã mang về nhiều thành tích ấn tượng tại các mùa giải SV. Đối với môn Bơi lội, đây là môn thể thao mang lại rất nhiều lợi ích cho SV, đồng thời cũng

là môn được ưu tiên phát triển trong Trường học theo luật TDTT. Hiện nay, tại Trường Đại học Công thương TP.HCM, đây cũng là môn học thuộc chương trình GDTC và có xu hướng trở thành môn thể thao bắt buộc. Vì vậy, SV có nhu cầu lớn đối với việc tham gia môn thể thao này nhằm bổ sung kiến thức, kỹ năng về Bơi lội.

3.1.6. Thực trạng về CLB và hoạt động thi đấu thể thao của SV tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Trong những năm qua, phong trào thể thao tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM diễn ra sôi nổi với nhiều môn thể thao đa dạng, tạo điều kiện cho SV rèn luyện sức khỏe, phát triển kỹ năng và giao lưu học hỏi. Dưới sự hướng dẫn chuyên môn của Khoa và sự quản lý trực tiếp của Đoàn Thanh niên cùng Hội Sinh viên, số lượng SV tham gia tập luyện ngày càng gia tăng cả về quy mô lẫn chất lượng. Tuy nhiên, do chưa đáp ứng đủ các điều kiện thực tế và tiêu chí thành lập vì vậy hiện nay tại Trường chưa có CLB thể thao hoạt động một cách chính thức, các đội nhóm chủ yếu hoạt động dưới hình thức tự phát, ngoài giờ học. Kết quả khảo sát từ SV về thông tin các CLB thể thao tại Trường cho thấy, 44.2% SV “không có thông tin về CLB thể thao ngoại khóa một cách chính thức (từ Đoàn thanh niên, Khoa)”, 35.8% SV cho rằng “Chưa có” CLB thể thao ngoại khóa tại Trường, 18.1% SV cho biết rằng “Có CLB thể thao tự phát”, chỉ có 1.9% SV cho biết “Đã có CLB thể thao ngoại khóa chính thức” nhưng không liệt kê cụ thể là các CLB nào.

Trong thời gian qua, Nhà trường đã đẩy mạnh hoạt động tập luyện và thi đấu thể thao, lồng ghép chương trình GDTC với các hoạt động thể thao ngoại khóa nhằm khuyến khích SV có năng khiếu và đam mê thể thao. Tính đến thời điểm khảo sát, luận án ghi nhận được 5 môn thể thao có số lượng lớn SV tham gia tập luyện thường xuyên và tích cực là Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông, Karatedo và Bóng rổ. Trong đó, Bóng rổ là môn thể thao hiện chưa được tổ chức giảng dạy trong chương trình GDTC tuy nhiên vẫn thu hút được nhiều SV tham gia luyện tập. 4 môn thể thao còn lại là Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông và Karatedo đều có lợi thế là môn thể thao đang được giảng dạy trong học phần GDTC nhờ đó, cơ sở vật chất, sân bãi cho các môn thể thao này đều có sẵn.

Bên cạnh những tín hiệu tích cực trong việc phát triển phong trào luyện tập thể thao ngoại khóa thì công tác hướng dẫn, giáo dục nâng cao nhận thức về kỹ năng bảo đảm an toàn cho người dạy và người học trong các hoạt động thể dục, thể thao lại chưa được triển khai thực hiện một hình thức riêng lẻ mà kết hợp với các hoạt động trong CLB thể thao, các giờ học GDTC. Giảng viên phụ trách các môn hầu hết lựa chọn SV vào các đội tuyển thể thao theo kinh nghiệm chuyên môn. Khoa Giáo dục Thể chất và Quốc phòng - An ninh cũng đã đề xuất đến Ban giám hiệu về việc tăng cường kinh phí, đẩy mạnh đầu tư hơn nữa việc bồi dưỡng giảng viên GDTC kiến thức, kỹ năng phát hiện và bồi dưỡng SV năng khiếu thể thao trong nhà trường. Bên cạnh đó cũng cần có bộ phận hỗ trợ tư vấn, định hướng SV tham gia tập luyện và thi đấu các môn thể thao nhằm tăng cường thể lực, phát triển thể chất.

Mặc dù một số SV tích cực tập luyện và tham gia thi đấu, đóng vai trò nòng cốt trong phong trào thể thao của trường, nhưng phần lớn các hoạt động vẫn mang tính tự phát. Nhiều SV chỉ bắt đầu tập luyện khi sắp đến giải đấu, dẫn đến việc chưa đạt được nhiều thành tích nổi bật. Dù vậy, những SV có thành tích thể thao xuất sắc vẫn được nhà trường tuyên dương, khen thưởng và tạo điều kiện thuận lợi để hoàn thành tốt việc học tập.

Bảng 3.8. Thống kê một số thành tích thể thao của SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM

STT	Môn	Năm	Tên giải	Thành tích	Ghi chú
1	Bóng đá	2018	Giải Bóng đá SV TP.HCM năm 2020	Vào tứ kết	Đội nam
2		2022	Giải Bóng đá SV TP.HCM mở rộng năm 2022	Vào bán kết	Đội nam
3	Bóng rổ	2021	Giải Bóng rổ SV TP.HCM năm 2021	Vào bán kết	Đội nam
4	Cầu lông	2021	Giải Cầu lông SV TP.HCM năm 2021	1 HCV, 1 HCB 1 HCD	Đôi nam nữ Đơn nam Đơn nữ

Nguồn: Khoa Giáo dục thể chất và Quốc phòng An ninh

Để thúc đẩy hoạt động thể thao, hướng đến thành lập và phát triển các CLB thể thao, hàng năm, nhà trường đều tổ chức Hội thao SV mở rộng. Đây là một sự kiện thể

thao có qui mô lớn nhất trong năm. Hội thao không chỉ thu hút sự tham gia của SV trong trường mà còn có sự góp mặt của các đoàn thể thao từ nhiều Trường Đại học khác trên địa bàn TP.HCM. Các môn thi đấu được tổ chức phong phú như: Cầu lông, Cờ tướng, Bóng bàn, Bóng đá và Bóng chuyền... Các giải thi đấu nội bộ cũng được thường xuyên tổ chức nhằm tạo sân chơi lành mạnh và gắn kết SV giữa các khoa, lớp. Những giải đấu này giúp SV rèn luyện kỹ năng, nâng cao sức khỏe và tinh thần đồng đội. Bên cạnh đó, SV trường cũng tích cực tham gia các giải đấu cấp thành phố và SV quốc gia, mang lại nhiều thành tích đáng tự hào. Những giải đấu này không chỉ là cơ hội để SV thể hiện tài năng mà còn giúp họ học hỏi, giao lưu và mở rộng mối quan hệ.

Mặc dù trong những năm qua công tác thể thao nói chung tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM được quan tâm sâu sát và đẩy mạnh, tuy nhiên bên cạnh đó vẫn còn tồn tại một số hạn chế cần được điều chỉnh và khắc phục như:

- Địa điểm tập luyện: Chủ yếu là sân trường, sân ký túc xá, hành lang, một số ít môn có địa điểm tập luyện riêng biệt như Bóng rổ, Bơi lội, Võ thuật.
- Thời gian tập luyện: các đội nhóm chủ yếu luyện tập vào buổi tối, chưa được đảm bảo về hệ thống chiếu sáng và thường xuyên bị ảnh hưởng bởi thời tiết.
- Chương trình đào tạo/tập luyện: Nhiều môn thể thao không có chương trình tập luyện cụ thể hoặc đã quá cũ. Việc tập luyện mang tính tự phát và không duy trì được sự hứng thú của SV.

3.1.7. Thực trạng về thể lực của SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM

3.1.7.1. Thực trạng về thể lực của SV nam Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Kết quả thực hiện các test thể lực theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo, được trình bày cụ thể như sau:

Lực bóp tay thuận (kg):

Thành tích lực bóp tay thuận (kg) của SV nam toàn trường là 40.7 ± 5.1 kg, hệ số biến thiên $C_v = 16.0\%$ cho thấy thành tích chưa đồng đều, có sự phân tán rộng. Trong đó SV nam năm ba có thành tích tốt nhất ($TB = 42.1 \pm 6.3$ kg), xếp thứ hai là SV năm hai ($TB = 40.9 \pm 6.5$ kg), xếp thứ 3 là SV năm tư ($TB = 40.7 \pm 6.5$ kg), thấp

nhất là SV năm nhất ($TB = 38.9 \pm 7$ kg). Hệ số biến thiên C_v ở test lực bóp tay thuận (kg) của SV nam ở các năm học đều lớn hơn 10%, chứng tỏ thành tích có sự phân tán rộng, chưa đồng đều mặc dù cùng độ tuổi, khóa học.

Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần):

Thành tích nằm ngửa gập bụng của SV nam toàn trường là 21 ± 4.3 lần gập bụng; hệ số biến thiên $C_v = 20.5\%$ cho thấy thành tích này chưa đồng đều, có sự phân tán rộng. Kết quả phân tích theo từng năm cho thấy SV năm ba có thành tích nằm gập bụng tốt nhất ($TB = 22.2 \pm 4.5$ kg), xếp thứ hai là SV năm tư ($TB = 20.9 \pm 4.4$ kg), xếp thứ 3 là SV năm hai ($TB = 20.8 \pm 4.1$ kg), cuối cùng là SV năm nhất ($TB = 20.1 \pm 4.2$ kg). Hệ số biến thiên của test nằm ngửa gập bụng của SV nam ở các năm học đều lớn hơn 10%, chứng tỏ thành tích có sự phân tán rộng, chưa đồng đều mặc dù cùng độ tuổi, khóa học.

Bật xa tại chỗ (cm):

Thành tích Bật xa tại chỗ (cm) của SV nam toàn trường là 211.4 ± 25.1 cm, hệ số biến thiên $C_v = 11.9 \%$ cho thấy thành tích này chưa đồng đều. Trong đó, SV năm tư có thành tích tốt nhất ($TB = 220.2 \pm 19.3$ cm), tiếp theo là SV năm ba ($TB = 210.9 \pm 19.9$ cm), xếp thứ 3 là SV năm nhất ($TB = 208.0 \pm 21.8$ cm), thấp nhất là SV năm hai ($TB = 206.4 \pm 39.3$ cm). Số liệu cũng cho thấy hệ số biến thiên C_v của SV năm nhất và năm hai ở test bật xa tại chỗ lớn hơn 10%, chứng tỏ thành tích có sự phân tán rộng, chưa đồng đều.

Chạy 5 phút tùy sức (m):

Thành tích chạy 5 phút tùy sức của SV nam toàn trường là 855.3 ± 126.4 m, $C_v = 14.8\% > 10\%$, cho thấy thành tích chưa đồng đều, có sự phân tán rộng. SV năm ba có thành tích chạy tốt nhất ($TB = 881.6 \pm 120.4$ m), tiếp đến là SV năm nhất ($TB = 850.6 \pm 138.3$ m), xếp thứ 3 là SV năm tư ($TB = 847.3 \pm 119.1$ m). Thành tích thấp nhất là SV năm năm 2 ($TB = 841.7 \pm 127.9$ m). Hệ số biến thiên của test chạy tùy sức 5 phút của SV nam ở các năm học đều lớn hơn 10%, chứng tỏ thành tích có sự phân tán rộng, chưa đồng đều mặc dù cùng độ tuổi, khóa học.

Bảng 3.9. Thực trạng về thể lực của SV nam Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Test		Năm I (n=114)	Năm II (n=120)	Năm III (n=118)	Năm IV (n=142)	TB (n=494)
Lực bóp tay thuận (kg)	TB	38.9	40.9	42.1	40.7	40.7
	SD	7.0	6.5	6.3	6.2	6.5
	Cv%	17.9	16.0	14.9	15.3	16.0
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	TB	20.1	20.8	22.2	20.9	21.0
	SD	4.2	4.1	4.5	4.4	4.3
	Cv%	20.9	19.9	20.2	20.8	20.5
Bật xa tại chỗ (cm)	TB	208.0	206.4	210.9	220.2	211.4
	SD	21.8	39.3	19.9	19.3	25.1
	Cv%	10.5	19.0	9.5	8.8	11.9
Chạy 5 phút tùy sức (m)	TB	850.6	841.7	881.6	847.3	855.3
	SD	138.3	127.9	120.4	119.1	126.4
	Cv%	16.3	15.2	13.7	14.1	14.8

3.1.7.2. Thực trạng về thể lực của SV nữ Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Lực bóp tay thuận (kg):

Thành tích lực bóp tay thuận (kg) của SV nữ toàn trường là 25.1 ± 4.1 kg, hệ số biến thiên $Cv = 16.1\%$ cho thấy thành tích chưa đồng đều, có sự phân tán rộng. Trong đó SV nữ năm hai có thành tích tốt nhất (TB = 25.7 ± 3.5 kg), xếp thứ hai là SV năm tư (TB = 25.6 ± 4.4 kg). Xếp cuối cùng là SV năm nhất (TB = 24.6 ± 4.1 kg) và năm ba (TB = 24.6 ± 4.1 kg). Hệ số biến thiên Cv ở test lực bóp tay thuận (kg) của SV nữ ở các năm học đều lớn hơn 10%, chứng tỏ thành tích có sự phân tán rộng, chưa đồng đều mặc dù cùng độ tuổi, khóa học.

Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần):

Thành tích nằm ngửa gập bụng của SV nữ toàn trường là 15.6 ± 3.2 lần gập bụng; hệ số biến thiên $Cv = 20.7\%$ cho thấy thành tích này chưa đồng đều, có sự phân tán rộng. Kết quả phân tích theo từng năm cho thấy SV năm ba có thành tích nằm gập bụng tốt nhất (TB = 16.3 ± 3.1 kg), xếp thứ hai là SV năm nhất (TB = 15.4 ± 3.2 kg), xếp thứ 3 là SV năm hai (TB = 15.3 ± 3.3 kg), và SV năm tư (TB = 15.3 ± 3.4 kg). Hệ số biến thiên của test nằm ngửa gập bụng của SV nữ ở các năm học lớn hơn 10%, chứng tỏ thành tích có sự phân tán rộng, chưa đồng đều mặc dù cùng độ tuổi, khóa học.

Bật xa tại chỗ (cm):

Thành tích Bật xa tại chỗ (cm) của SV nữ toàn trường là 156.6 ± 13.0 cm, hệ số biến thiên $C_v = 8.3 \%$ cho thấy thành tích này đồng đều. Trong đó, SV năm hai có thành tích tốt nhất ($TB = 158.6 \pm 13.9$ cm), tiếp theo là SV năm tư ($TB = 157.1 \pm 13.7$ cm), xếp thứ 3 là SV năm ba ($TB = 156.5 \pm 10.8$ cm), thấp nhất là SV năm nhất ($TB = 154.3 \pm 13.8$ cm). Số liệu cũng cho thấy hệ số biến thiên C_v của SV năm nhất và năm hai ở test bật xa tại chỗ đều nhỏ hơn 10%, chứng tỏ thành tích có sự đồng đều.

Chạy 5 phút tùy sức (m):

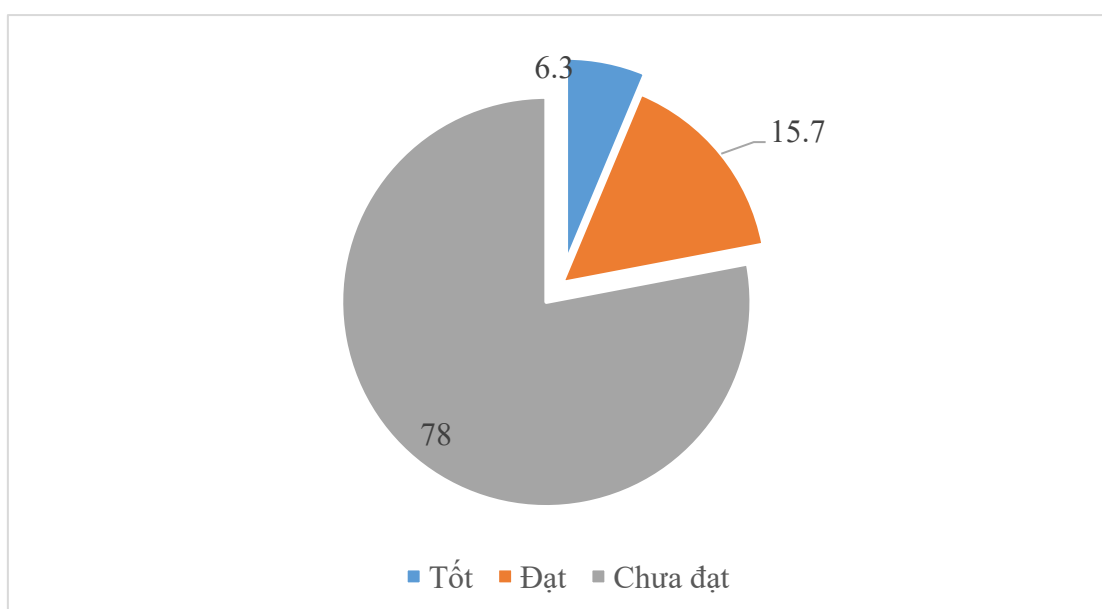
Thành tích chạy 5 phút tùy sức của SV nữ toàn trường là 657.3 ± 90.0 m, $C_v = 13.7 \% > 10\%$, cho thấy thành tích chưa đồng đều, có sự phân tán rộng. SV năm tư có thành tích chạy tốt nhất ($TB = 671.2 \pm 105.1$ m), tiếp đến là SV năm hai ($TB = 658.4 \pm 84.7$ m), xếp thứ 3 là SV năm ba ($TB = 651.1 \pm 83.0$ m). Thành tích thấp nhất là SV nữ năm nhất ($TB = 648.3 \pm 87.0$ m). Thành tích chạy tùy sức 5 phút của SV nữ ở các năm học đều lớn hơn 10%, chứng tỏ thành tích có sự phân tán rộng, chưa đồng.

Bảng 3.10. Thực trạng về thể lực của SV nữ Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Test		Năm I (n=136)	Năm II (n=130)	Năm III (n=132)	Năm IV (n=108)	TB (n=506)
Lực bóp tay thuận (kg)	TB	24.6	25.7	24.6	25.6	25.1
	SD	4.1	3.5	4.1	4.4	4.1
	$C_v\%$	16.8	13.7	16.8	17.3	16.1
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	TB	15.4	15.3	16.3	15.3	15.6
	SD	3.2	3.3	3.1	3.4	3.2
	$C_v\%$	20.5	21.6	18.9	21.9	20.7
Bật xa tại chỗ (cm)	TB	154.3	158.6	156.5	157.1	156.6
	SD	13.8	13.9	10.8	13.7	13.0
	$C_v\%$	8.9	8.8	6.9	8.7	8.3
Chạy 5 phút tùy sức (m)	TB	648.3	658.4	651.1	671.2	657.3
	SD	87.0	84.7	83.0	105.1	90.0
	$C_v\%$	13.4	12.9	12.8	15.7	13.7

3.1.7.3. Đánh giá, xếp loại thể lực SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo

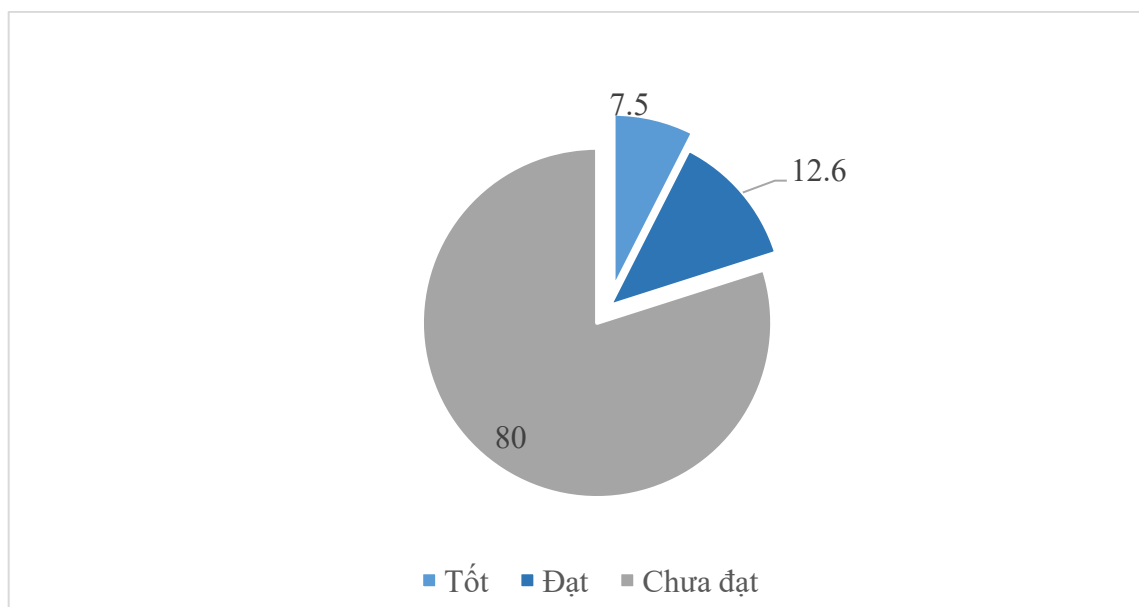
Đối chiếu với bảng tiêu chuẩn trên, luận án tiến hành xếp loại thể lực cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM theo độ tuổi và theo hướng dẫn tại điều 16, Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV. Theo đó, HSSV được xếp loại thể lực theo 3 loại: (1) Tốt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có ba chỉ tiêu Tốt và một chỉ tiêu Đạt trở lên, (2) Đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi từ mức Đạt trở lên và (3) Chưa đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có một chỉ tiêu dưới mức Đạt. Đối chiếu theo hướng dẫn trên, kết quả xếp loại thể lực của SV toàn trường có 6.3% SV xếp loại “Tốt”, 15.7% SV xếp loại “Đạt” và có tới 78.0% SV xếp loại “Chưa đạt”.



Biểu đồ 3.8. Thực trạng xếp loại thể lực của SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM

3.1.7.3.1. Đánh giá, xếp loại thể lực SV nam Trường Đại học Công Thương TP.HCM theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Kết quả tính toán tổng thực hiện 4 test cho thấy trong 494 SV nam tham gia kiểm tra thể lực có đến 80.0% SV xếp loại “Chưa đạt”, 12.6% SV xếp loại “Đạt” và chỉ có 7.5% xếp loại “Tốt”.



Biểu đồ 3.9. Thực trạng xếp loại thể lực của SV nam Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Năm nhất

Kết quả xếp loại thể lực SV nam năm nhất theo tiêu Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy có đến 79.8% SV xếp loại “Chưa đạt”, 11.4% xếp loại “Đạt” và không có 8.8% SV xếp loại “Tốt”. Trong đó, Nằm ngửa gập bụng là test có tỉ lệ SV nam đạt mức tốt cao nhất là 33.3%. Test có tổng số lần SV nam không đạt yêu cầu cao nhất là Chạy tùy sức 5 phút (79.8%).

Năm hai

Tương tự như SV nam năm nhất, SV nam năm hai có tổng số lần xếp loại chưa đạt yêu cầu so với tiêu chuẩn của Bộ giáo dục còn khá cao, có đến 80.8% SV xếp loại “Chưa đạt”, 12.5% SV xếp loại “Đạt” và chỉ có 6.7% SV xếp loại “Tốt”. Trong đó test có tổng số lần SV nam không đạt yêu cầu cao nhất là Chạy tùy sức 5 phút, chiếm 80.8%. Nằm ngửa gập bụng là test có tổng số lần SV nam đạt mức tốt cao nhất với 31.7%.

Năm ba

Kết quả xếp loại thể lực SV nam năm ba theo tiêu Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy có đến 75.4% SV xếp loại “Chưa đạt”, 15.3% SV xếp loại “Đạt” và chỉ có 9.3% SV xếp loại “Tốt”. Trong đó test có tổng số

lần SV nam không đạt yêu cầu cao nhất là Chạy tùy sức 5 phút chiếm 76.3%. Nằm ngửa gập bụng là test có tổng số lần SV nam đạt mức tốt cao nhất với 25.4%.

Năm tư

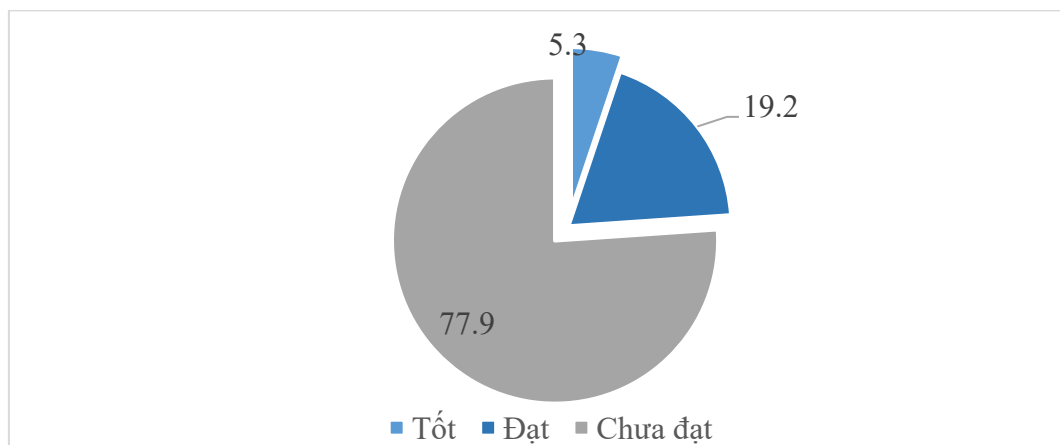
Kết quả xếp loại thể lực SV nam năm tư theo tiêu Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy có đến 83.1% SV xếp loại “Chưa đạt”, 5.6% xếp loại “Tốt” và 11.3% SV xếp loại “Đạt”. Kết quả phân tích theo từng test cho thấy SV có tổng số lần không đạt yêu cầu cao nhất ở test Chạy tùy sức 5 phút, chiếm 76.3%. Bất xa tại chỗ là test có tổng số lần SV nam đạt mức tốt cao nhất so với ba test còn lại với 29.6%.

Bảng 3.11. Thống kê chi tiết xếp loại thể lực SV nam Trường ĐH Công Thương TP.HCM

TEST	XẾP LOẠI	Năm I (n=114)		Năm II (n=120)		Năm III (n=118)		Năm IV (n=142)	
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
Lực bóp tay thuận (kg)	Tốt	12	10.5	14	11.7	18	15.3	13	9.2
	Đạt	31	27.2	43	35.8	37	31.4	50	35.2
	Chưa đạt	71	62.3	63	52.5	63	53.4	79	55.6
Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	Tốt	38	33.3	38	31.7	30	25.4	40	28.2
	Đạt	65	57.0	66	55.0	52	44.1	71	50.0
	Chưa đạt	11	9.6	16	13.3	36	30.5	31	21.8
Bật xa tại chỗ (cm)	Tốt	30	26.3	25	20.8	26	22.0	42	29.6
	Đạt	34	29.8	40	33.3	36	30.5	53	37.3
	Chưa đạt	50	43.9	55	45.8	56	47.5	47	33.1
Chạy 5 phút tùy sức (m)	Tốt	10	8.8	8	6.7	10	8.5	7	4.9
	Đạt	13	11.4	15	12.5	18	15.3	16	11.3
	Chưa đạt	91	79.8	97	80.8	90	76.3	119	83.8
Xếp loại thể lực chung	Tốt	10	8.8	8	6.7	11	9.3	8	5.6
	Đạt	13	11.4	15	12.5	18	15.3	16	11.3
	Chưa đạt	91	79.8	97	80.8	89	75.4	118	83.1
	Tổng	114	100.0	120	100.0	118	100.0	142	100.0

3.1.7.3.2. Đánh giá, xếp loại thể lực SV nữ Trường Đại học Công Thương TP.HCM theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Kết quả tính toán tổng thực hiện 4 test cho thấy trong 506 SV nữ tham gia kiểm tra thể lực có đến 77.9% SV xếp loại “Chưa đạt”, 19.2% SV xếp loại “Đạt” và chỉ có 5.3% xếp loại “Tốt”.



Biểu đồ 3.10. Thực trạng xếp loại thể lực của SV nữ Trường ĐH Công Thương TP.HCM

Năm nhất.

Kết quả xếp loại thể lực SV nữ năm nhất theo tiêu Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy có đến 94.9% SV xếp loại “Chưa đạt”, 2.2% SV xếp loại “Đạt” và 2.9% SV xếp loại “Tốt”. Trong đó, Nằm ngửa gập bụng là test có tỉ lệ SV nữ đạt mức tốt cao nhất là 16.9%. Test có tổng số lần SV nữ không đạt yêu cầu cao nhất là Chạy tùy sức 5 phút với 97.8%.

Năm hai

Kết quả xếp loại thể lực SV nữ năm hai theo tiêu Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy có đến 67.7% SV xếp loại “Chưa đạt”, 6.9% xếp loại “Tốt” và 25.4 SV xếp loại “Đạt”. Trong đó test có tổng số lần SV nữ không đạt yêu cầu cao nhất là Chạy tùy sức 5 phút với 74.4%. Bật xa tại chỗ là test có tổng số lần SV nữ đạt mức tốt cao nhất với 19.2%.

Năm ba

Kết quả xếp loại thể lực SV nữ năm ba theo tiêu Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy 71.2% SV xếp loại “Chưa đạt”, 26.5% SV xếp loại “Đạt” và 2.3% SV xếp loại “Tốt”. Trong đó test có tổng số lần SV nữ không đạt yêu cầu cao nhất là Chạy tùy sức 5 phút với 74.2%. Bật xa tại chỗ là test có tổng số lần SV nữ đạt mức tốt cao nhất với 10.6%.

Năm tư

Kết quả xếp loại thể lực SV nữ năm tư theo tiêu Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy có đến 68.5% SV xếp loại “Chưa đạt”, 22.2% SV xếp loại “Đạt” và 9.3% SV xếp loại “Tốt”. Kết quả phân tích theo từng test cho thấy SV có tổng số lần không đạt yêu cầu cao nhất ở test Chạy tùy sức 5 phút với 77.8%. Bật xa tại chỗ là test có tổng số lần SV nữ đạt mức tốt cao nhất so với ba test còn lại với 12.0%.

Bảng 3.12. Thống kê chi tiết xếp loại thể lực SV nữ Trường ĐH Công Thương TP.HCM

TEST	XẾP LOẠI	Năm I (n=136)		Năm II (n=130)		Năm III (n=132)		Năm IV (n=108)	
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
Lực bóp tay thuận (kg)	Tốt	4	2.9	9	6.9	3	2.3	10	9.3
	Đạt	45	33.1	33	25.4	34	25.8	24	22.2
	Chưa đạt	87	64	88	67.7	95	72.0	74	68.5
Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	Tốt	23	16.9	14	10.8	12	9.1	10	9.3
	Đạt	68	50	46	35.4	47	35.6	25	23.1
	Chưa đạt	45	33.1	70	53.8	73	55.3	73	67.6
Bật xa tại chỗ (cm)	Tốt	15	11	25	19.2	14	10.6	13	12.0
	Đạt	66	48.5	60	46.2	67	50.8	47	43.5
	Chưa đạt	55	40.4	45	34.6	51	38.6	48	44.4
Chạy 5 phút tùy sức (m)	Tốt	0	0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	Đạt	3	2.2	33	25.4	34	25.8	24	22.2
	Chưa đạt	133	97.8	97	74.6	98	74.2	84	77.8
Xếp loại thể lực chung	Tốt	4	2.9	9	6.9	3	2.3	10	9.3
	Đạt	3	2.2	33	25.4	35	26.5	24	22.2
	Chưa đạt	129	94.9	88	67.7	94	71.2	74	68.5
	Tổng	136	100	130	100.0	132	100.0	108	100.0

3.1.8. Đánh giá thực trạng chất lượng cuộc sống của SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Chất lượng cuộc sống là một hiện tượng đa chiều được sử dụng để miêu tả nhận thức, sự hài lòng cá nhân và phản ánh các khía cạnh khác nhau của cuộc sống như khả năng hoạt động, tâm lý, cảm xúc cũng như các mối quan hệ xã hội [74]. Sau khi thu thập số liệu, luận án tiến hành tính điểm theo 2 thành phần thể chất và tinh thần. Điểm cho mỗi câu được tính từ 0 - 100, trong đó, điểm càng cao tương ứng với chất lượng cuộc sống càng tốt. Điểm cụ thể với từng câu xác định dựa vào thứ tự câu trả lời được

lựa chọn theo bảng. Điểm chất lượng cuộc sống chung được tính bằng trung bình điểm sức khỏe tinh thần và điểm sức khỏe thể chất.

Qua kết quả nghiên cứu cho thấy, Chất lượng cuộc sống của 1000 SV tham gia nghiên cứu đang học tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM thuộc loại “Trung bình” (tổng điểm SF36 là 55.7 ± 9.9). Điểm đánh giá của nhóm sức khỏe tinh thần (TB = 57.4 ± 14.4) cao hơn nhóm sức khỏe thể chất (TB = 54.0 ± 9.2), tuy nhiên sự chênh lệch này không đáng kể. Kết quả chi tiết được trình bày tại bảng dưới đây.

Bảng 3.13. Đánh giá thực trạng chất lượng cuộc sống (SF-36) của SV

Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Năm học	Giới tính	Sức khỏe thể chất				Sức khỏe tinh thần				Điểm chất lượng cuộc sống (SF-36) (n = 1000)			
		TB	SD	TB	SD	TB	SD	TB	SD	TB	SD	TB	SD
Năm nhất	Nam	50.2	9.4	51.4	9.1	54.0	13.1	52.2	12.0	52.1	8.6	51.8	7.8
	Nữ	52.4	8.7			50.8	10.8			51.6	7.0		
Năm hai	Nam	56.7	7.7	56.1	8.5	62.0	14.8	62.7	14.9	59.4	10.2	59.4	10.3
	Nữ	55.7	9.3			63.5	15.1			59.6	10.4		
Năm ba	Nam	57.1	8.3	57.7	8.1	63.5	15.9	59.2	14.9	60.3	10.6	58.5	9.9
	Nữ	58.5	7.9			55.5	12.9			57.0	8.9		
Năm tư	Nam	46.8	8.1	50.6	9.1	51.1	12.1	55.5	13.2	49.0	7.2	53.0	9.1
	Nữ	55.6	7.9			61.3	12.5			58.4	8.6		

Kết quả trình bày tại bảng cho thấy, đối với nhóm SV năm nhất, điểm chất lượng cuộc sống (SF-36) trung bình đạt 51.8 ± 7.8 . Trong đó, điểm về sức khỏe tinh thần là 52.1 ± 8.6 và điểm về sức khỏe thể chất là 51.4 ± 9.1 .

Trong 4 nhóm SV ở 4 năm học khác nhau, kết quả dữ liệu phân tích cho thấy SV năm 2 có điểm SF-36 cao nhất, đạt 59.4 ± 10.3 . Trong đó, điểm về sức khỏe tinh thần là 62.7 ± 14.9 và điểm về sức khỏe thể chất là 56.1 ± 8.5 .

Đối với nhóm SV năm ba, điểm chất lượng cuộc sống (SF-36) trung bình đạt 58.5 ± 9.9 . Trong đó, điểm về sức khỏe tinh thần là 59.2 ± 14.9 và điểm về sức khỏe thể chất là 57.7 ± 8.1 .

Nhóm SV năm tư có điểm chất lượng cuộc sống (SF-36) thấp nhất trong 4 khóa, trung bình đạt 53.0 ± 9.1 . Trong đó, điểm về sức khỏe tinh thần là 55.5 ± 13.2 và điểm về sức khỏe thể chất là 55.5 ± 13.2 .

Tiểu kết nhiệm vụ 1:

Qua các bước nghiên cứu cần thiết và kết hợp với sự hỗ trợ của nhóm khách thể phỏng vấn luận án đã xác định được 7 nhóm tiêu chí đánh giá chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM, gồm: (1) Đội ngũ giảng viên giảng dạy TDTT, (2) Tài chính và cơ sở vật chất dành cho hoạt động TDTT, (3) Chương trình giảng dạy thể thao ngoại khóa, (4) Thực trạng tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa, (5) Câu lạc bộ và thi đấu thể thao, (6) Thể lực của SV, (7) Chất lượng cuộc sống của SV. Như vậy, việc lựa chọn tiêu chí đảm bảo độ tin cậy, khách quan, phù hợp với mục tiêu nghiên cứu. Kết quả khảo sát về Đội ngũ giảng viên giảng dạy cho thấy 100% Giảng viên đáp ứng về số lượng cũng như trình độ chuyên môn. Hệ thống cơ sở vật chất, trang thiết bị thể thao luôn được Ban giám hiệu Trường quan tâm đầu tư và nâng cấp. Tuy nhiên để đáp ứng nhu cầu tập luyện môn Bơi lội và Fitness – Thể hình, Trường đang thuê cơ sở từ bên ngoài. Kinh phí sử dụng cho GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường được huy động từ nhiều nguồn khác nhau phục vụ cho mục tiêu phát triển phong trào thể thao trong nhà trường, trên nguyên tắc ưu tiên bảo đảm nhu cầu học tập và tập luyện của SV. Về công tác tổ chức các hoạt động TDTT, hoạt động GDTC có nội dung phù hợp với qui định chung của Bộ Giáo dục và Đào tạo, Nhà Trường cũng luôn tạo điều kiện cho SV rèn luyện sức khỏe, phát triển kỹ năng và giao lưu học hỏi. Tuy nhiên SV hiện đang tham gia vào hoạt động thể thao ngoại khóa tại Trường đạt tỉ lệ 59%. SV tập luyện thường xuyên (3 lần/tuần) (chiếm 40.2%), hiếm khi tham gia tập luyện chỉ chiếm tỉ lệ thấp nhất (chiếm 9.8%). 30% SV rất thích việc tập luyện thể thao ngoại khóa, chứng tỏ tinh thần ham thích các hoạt động thể thao của SV.

Môn thể thao ngoại khóa mà SV đang tham gia nhiều nhất là: Bơi lội (16.1 %), Bóng rổ (11.7 %), Karatedo (8.8 %), Bóng chuyền (5.8 %), Bóng đá và Taekwondo (4.9%). Số lượng SV tập luyện theo nhóm lớp chiếm tỉ lệ cao nhất (chiếm 54.9%). Kết quả khảo sát về cảm nhận “có cần thiết hay không việc nhà trường tổ chức các CLB

thể thao ngoại khóa (có người hướng dẫn/giảng dạy)” cho thấy có đến 45.4% SV cho biết rằng cần thiết, 26.9% SV cho rằng rất cần thiết.

Đồng thời, kết quả khảo sát về lựa chọn của SV đối với các môn thể thao cũng cho thấy 3 môn thể thao được SV lựa chọn nhiều nhất là (1) Bóng rổ, (2) Bơi lội, và (3) Karatedo. Bên cạnh đó, 47.8% SV cho biết “Rất đồng ý” và 39.5% SV “Đồng ý” nếu có sự lựa chọn học GDTC (bắt buộc) được thay bằng thể thao ngoại khóa. Kết quả đánh giá, xếp loại thể lực SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy xếp loại thể lực của SV toàn trường chỉ có 6.3% SV xếp loại “Tốt”, 15.7% SV xếp loại “Đạt” và có tới 78.0% SV xếp loại “Chưa đạt”. Kết quả đánh giá chất lượng cuộc sống của SV thông qua bộ câu hỏi Sức khỏe SF-36 cũng cho thấy điểm số thuộc loại “Trung bình” (tổng điểm SF36 là 55.7 ± 9.9).

Bàn luận nhiệm vụ 1

Như vậy, kết quả nghiên cứu trong nhiệm vụ 1 cho thấy, mặc dù công tác phát triển thể thao tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM trong những năm qua đã nhận được sự quan tâm và đẩy mạnh, tuy nhiên riêng về hoạt động thể thao ngoại khóa vẫn còn tồn tại một số hạn chế tồn tại cần được quan tâm. Cụ thể, các hoạt động thể thao ngoại khóa hiện nay phần lớn mang tính tự phát, chưa có kế hoạch và chương trình tổ chức cụ thể, đồng thời thiếu nhân sự chuyên trách để theo dõi và quản lý. Điều này dẫn đến thực trạng SV có nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa cao nhưng chưa được đáp ứng đầy đủ về điều kiện tập luyện. Hơn nữa kết quả thống kê cũng cho thấy, mặc dù SV có thái độ tích cực và hứng thú với hoạt động thể thao ngoại khóa, tuy nhiên tỷ lệ SV tìm đến giảng viên để được hỗ trợ khi gặp khó khăn là rất thấp. Kết quả này phù hợp với thực trạng rằng hoạt động thể thao ngoại khóa chưa được hướng dẫn, theo sát bởi đội ngũ giảng viên. Đây là lý do dẫn đến việc SV đánh giá hoạt động thể thao ngoại khóa của Trường chỉ đạt mức trung bình trở xuống. Đối với chương trình Giáo dục thể chất (GDTC) chính khóa, thời lượng giảng dạy hiện tại chưa đáp ứng được nhu cầu rèn luyện của SV, đặc biệt là nhóm SV yêu thích hoạt động thể thao. Ngoài ra, việc tổ chức các lớp GDTC vào ban ngày gây khó khăn cho một số SV có lịch học song ngành, SV đi làm thêm hoặc theo học các ngành đặc thù yêu cầu di

chuyển nhiều, đặc biệt là khối ngành du lịch. Bên cạnh đó, Bộ môn còn hướng tới mục tiêu xây dựng đội tuyển thể thao của Trường, thông qua việc khuyến khích sinh viên đam mê thể thao tham gia tập luyện với cường độ cao.

Trước những tồn tại trên, việc cải thiện và nâng cao chất lượng hoạt động thể thao ngoại khóa tại trường là một yêu cầu cấp thiết. Theo xu hướng hiện nay, Bộ Giáo dục và Đào tạo khuyến khích đa dạng hóa hoạt động thể thao ngoại khóa thông qua mô hình CLB thể thao. Hoạt động này là cơ hội cho SV có lựa chọn môn thể thao phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và sức khỏe, tạo điều kiện cho SV thực hiện quyền vui chơi, giải trí, phát triển năng khiếu thể thao. Do đó, nghiên cứu đề xuất Nhà trường cần xây dựng chương trình thể thao ngoại khóa một cách bài bản, bước đầu tập trung vào ba môn thể thao được SV lựa chọn nhiều nhất là Bóng rổ, Bơi lội và Karatedo. Việc triển khai chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa không chỉ góp phần xây dựng nền tảng vững chắc cho hoạt động thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM mà còn tạo điều kiện thuận lợi để hiện thực hóa kế hoạch dự thảo tại Trường về việc cho phép SV tham gia CLB thể thao ngoại khóa theo sở thích, thay thế cho việc học GDTC bắt buộc. Chương trình này không chỉ giúp SV cải thiện kỹ năng vận động và nâng cao chất lượng học tập mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển hoạt động thể thao của nhà trường cả trong hiện tại và tương lai. Đồng thời, việc đẩy mạnh thể thao ngoại khóa sẽ góp phần nâng cao sức khỏe toàn diện cho sinh viên, tối ưu hóa hiệu quả hoạt động đào tạo của nhà trường, cũng như tạo ra một môi trường sinh hoạt lành mạnh, bổ ích, thúc đẩy sự phát triển toàn diện về thể chất và tinh thần cho SV.

3.2. Xây dựng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM

3.2.1. Cơ sở xây dựng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM

3.2.1.1. Cơ sở pháp lý xây dựng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Để xây dựng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM, luận án dựa trên quan điểm, đường lối lãnh

đạo của Đảng và Nhà nước về nâng cao chất lượng đào tạo nói chung và công tác GDTC, hoạt động TDTT nói riêng được quán triệt trong các văn kiện, chỉ thị, nghị quyết đã được ban hành, quy chế tổ chức và hoạt động, chiến lược phát triển của Nhà trường. Cụ thể bao gồm các nội dung như sau:

- Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008 của Bộ giáo dục và Đào tạo về quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa và việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV.

- Quyết định số 284/QĐ-TTg ngày 23/02/2010 của Thủ tướng Chính phủ về việc thành lập Trường Đại học Công nghiệp Thực phẩm TP. Hồ Chí Minh.

- Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 của Chính phủ quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.

- Thông tư 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14 tháng 10 năm 2015 quy định về chương trình môn học giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học do Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành.

- Quyết định số 789/QĐ-TTg ngày 01/07/2023 của Thủ tướng Chính phủ về việc đổi tên Trường Đại học Công nghiệp Thực phẩm TP. Hồ Chí Minh thành Trường Đại học Công Thương TP. Hồ Chí Minh.

- Nghị quyết số 04/NQ-HĐT ngày 24/07/2023 của Hội đồng Trường Đại học Công Thương TP. Hồ Chí Minh về việc Ban hành Quy chế tổ chức và hoạt động của Trường Đại học Công Thương TP. Hồ Chí Minh.

- Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT ngày ngày 31 tháng 12 năm 2020 của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về hoạt động thể thao trong Nhà trường.

3.2.1.2. Cơ sở thực tiễn xây dựng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM

- Ban lãnh đạo nhà Trường, Khoa, Bộ môn luôn dành sự quan tâm sâu sát đối với hoạt động thể thao và tạo mọi điều kiện thuận lợi để SV tự tập luyện.

- Đội ngũ giảng viên GDTC của nhà trường đáp ứng giảng dạy chương trình TDTT ngoại khóa và quan tâm đến công tác GDTC nói chung và hoạt động thể thao ngoại khóa cho SV nói riêng.

- Các môn thể thao ngoại khóa hiện đang có nhiều SV tham gia tập luyện như Bơi lội (16.1 %), Bóng rổ (11.7 %), Karatedo (8.8 %)... vẫn chưa có chương trình tập luyện cụ thể hoặc chương trình đã cũ không còn đáp ứng được hoặc chỉ đáp ứng một phần yêu cầu của nhà trường và không đảm bảo phù hợp với sự phát triển thể lực của SV.

- Mặc dù nhà trường có nhiều chính sách khuyến khích SV, tuy nhiên tình hình tập luyện thể thao ngoại khóa của SV vẫn không đều, đa số SV thỉnh thoảng (1,2 lần/tuần) tập luyện (chiếm đến 52.9%). Không có người hướng dẫn thường xuyên và chương trình tập luyện cụ thể dẫn đến hình thức tập chủ yếu là theo nhóm lớp (chiếm 54.9%), việc tập luyện tại các CLB thể thao tự phát cũng có tỉ lệ lớn (chiếm 32.5%), tuy nhiên việc các nhóm này luyện tập theo hướng tùy hứng, nhiều SV mới gia nhập không theo kịp.

- Cơ sở vật chất, hạ tầng phục vụ thể thao trong những năm gần đây được Ban lãnh đạo đặc biệt quan tâm phát triển, tuy nhiên việc đầu tư vẫn chưa được đồng đều, địa điểm tập luyện các môn chủ yếu tại sân trường và sân ký túc xá. Riêng 3 môn Bơi lội, Bóng rổ, Karatedo lại được tu bổ, thêm mới trong thời gian gần đây. Sự thuận lợi về cơ sở vật chất, điều kiện tập luyện, địa điểm tập luyện và những thành tích ấn tượng của đội tuyển dẫn đến việc SV quan tâm, hứng thú nhiều hơn đối với 3 môn thể thao này.

- Kết quả khảo sát ý kiến của SV về việc “có cần thiết hay không việc nhà trường tổ chức các CLB thể thao ngoại khóa (có người hướng dẫn/giảng dạy)” cho thấy có đến 45.4% SV cho biết rằng cần thiết, 26.9% SV cho rằng rất cần thiết. Đây là một trong những cơ sở thực tiễn quan trọng cho thấy việc tiến hành xây dựng chương trình ngoại khóa các môn thể thao là một việc cần thiết.

Như vậy, từ các kết quả nghiên cứu thực trạng về chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV, kết hợp với các qui trình tổ chức đào tạo, công tác kiểm tra đánh giá và đảm bảo chất lượng, công tác tổ chức các hoạt động TDDT ngoại khóa.... là các căn cứ quan trọng để tiến hành làm cơ sở cho việc xây dựng chương trình các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM với mục tiêu đảm bảo chương trình các môn thể thao ngoại khóa mới khi được xây dựng sẽ có tính khả thi cao không những nâng cao sự hứng thú tập luyện TDDT ngoại khóa của SV mà còn nâng cao trình độ thể lực của SV ngày càng tốt hơn.

3.2.2. Xác định các mục tiêu xây dựng nội dung chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Để xác định mục tiêu nội dung chương trình các môn thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM, tác giả căn cứ trên kết quả đã thu được từ nhiệm vụ 1 và tiến hành qui trình xác định mục tiêu chương trình ngoại khóa, gồm: (1) Tổng hợp các văn bản pháp lý liên quan, (2) thảo luận nhóm và (3) khảo sát ý kiến nhóm khách thể phỏng vấn. Sau hai bước (1) và (2), nghiên cứu thống nhất được mục tiêu xây dựng chương trình gồm:

Mục tiêu chung: Phát triển thể chất, lĩnh hội được hệ thống kỹ thuật của môn thể thao ngoại khóa, cập nhật Luật thi đấu, thực hành thi đấu, công tác trọng tài, giao lưu đội nhóm, tạo môi trường văn hóa thể thao lành mạnh, hình thành thói quen vận động suốt đời.

Mục tiêu cụ thể: Mỗi học phần có 3 mục tiêu:

(1) Kiến thức:

- + Nắm bắt vững các nguyên lý kỹ thuật.
- + Hiểu và vận dụng được Luật thi đấu.
- + Phương pháp tổ chức thi đấu cơ bản.
- + Phòng tránh và sơ cứu chấn thương.

(2) Kỹ năng:

- + Rèn luyện thể chất, hình thành kỹ năng vận động các môn thể thao.
- + Ứng dụng được các chiến thuật thi đấu.
- + Kỹ năng trọng tài trong điều khiển một trận đấu.
- + Kỹ năng tự học tập, rèn luyện sức khỏe.

(3) Thái độ và phẩm chất

- + Ý thức tổ chức kỷ luật.
- + Tinh thần đồng đội.
- + Thái độ tích cực tự giác với các hoạt động rèn luyện sức khỏe và lan tỏa giá trị tích cực với cộng đồng.

Từ kết quả mục tiêu của chương trình các môn thể thao ngoại khóa, tác giả tiến hành phỏng vấn các Cán bộ quản lý (hoạt động trong lĩnh vực GDTC), Giảng viên.

Phản hồi được đánh giá theo thang đo linkert với 5 mức: 1: Rất không phù hợp, 2: Không phù hợp; 3: Bình thường, 4: Phù hợp; 5: Rất phù hợp.

Tổng số phiếu phát ra là 10 phiếu, số phiếu thu về là 10 phiếu hợp lệ. Kết quả được trình bày cụ thể tại bảng:

Bảng 3.14. Kết quả phỏng vấn xác định các mục tiêu xây dựng nội dung chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM

TT	Mục tiêu	Nội dung cụ thể	Lần 1					Tổng điểm	%
			5	4	3	2	1		
1	Mục tiêu chung	Phát triển thể chất, lĩnh hội được hệ thống kỹ thuật của môn thể thao ngoại khóa, cập nhật Luật thi đấu, thực hành thi đấu, công tác trọng tài, giao lưu đội nhóm, tạo môi trường văn hóa thể thao lành mạnh, hình thành thói quen vận động suốt đời.	8	2	0	0	0	48	96.0
2.1	Mục tiêu về: Kiến thức	Nắm bắt vững các nguyên lý kỹ thuật.	5	5	0	0	0	45	90.0
		Hiểu và vận dụng được Luật thi đấu.	6	4	0	0	0	46	92.0
		Phương pháp tổ chức thi đấu cơ bản.	6	4	0	0	0	46	92.0
		Phòng tránh và sơ cứu chấn thương.	7	3	0	0	0	47	94.0
2.2	Mục tiêu về: Kỹ năng	Rèn luyện thể chất, hình thành kỹ năng vận động các môn thể thao.	7	3	0	0	0	47	94.0
		Ứng dụng được các chiến thuật thi đấu.	8	2	0	0	0	48	96.0
		Kỹ năng trọng tài trong điều khiển một trận đấu.	4	4	2	0	0	42	84.0
		Kỹ năng tự học tập, rèn luyện sức khỏe.	4	5	1	0	0	43	86.0
2.3	Mục tiêu về: Thái độ và phẩm chất	Ý thức tổ chức kỷ luật.	5	3	2	0	0	43	86.0
		Tinh thần đồng đội.	3	7	0	0	0	43	86.0
		Thái độ tích cực tự giác với các hoạt động rèn luyện sức khỏe và lan tỏa giá trị tích cực với cộng đồng	9	1	0	0	0	49	98.0

Như vậy, kết quả phỏng vấn cho thấy nhóm khách thể phỏng vấn đồng tình với tất cả các nội dung mà nghiên cứu đề xuất, chiếm tỷ lệ điểm từ 84-96%. Tuy nhiên, nhóm khách thể phỏng vấn cũng đề xuất rằng, mục tiêu 2.3 Thái độ và phẩm chất nên

đổi thành “Năng lực tự chủ và trách nhiệm” theo tinh thần Thông tư số 17/2021/TT-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo: Quy định về chuẩn chương trình đào tạo; xây dựng, thẩm định và ban hành chương trình đào tạo các trình độ của giáo dục đại học. Nghiên cứu tiếp thu ý kiến này. Như vậy, mục tiêu xây dựng nội dung chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM gồm: (1) Mục tiêu chung, (2) Mục tiêu cụ thể: Kiến thức, Kỹ năng, Năng lực tự chủ và trách nhiệm. Kết quả này là cơ sở quan trọng cho việc xây dựng các nội dung trong chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM.

Việc xây dựng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cũng được tuân theo qui định của Trường về qui trình xây dựng chương trình. Sau khi xác định xác định các mục tiêu chung cho nội dung chương trình giảng dạy, các nhóm soạn thảo của các môn được thành lập trên cơ sở quyết định của Thủ trưởng đơn vị đào tạo giáo dục. Thành phần Tổ soạn thảo là những người am hiểu về giáo dục thể chất và có năng lực xây dựng và phát triển chương trình, gồm: các giảng viên hiện đang giảng dạy học phần GDTC, HLV đội tuyển thể thao của Trường; đại diện bộ môn GDTC; đại diện phòng đào tạo và một số nhà khoa học, chuyên gia giáo dục về thể dục, thể thao ở trong và ngoài cơ sở đào tạo. Đội ngũ này sẽ căn cứ vào các quy định về giáo dục thể chất hiện hành và mục tiêu chung, từ đó xác định mục tiêu cụ thể từng học phần; xác định cấu trúc, thiết kế đề cương chi tiết; xác định yêu cầu về lý thuyết và thực hành của từng học phần; xác định điều kiện đảm bảo chất lượng, an toàn cho người học, người dạy khi thực hiện các học phần; tổ chức các buổi họp chuyên môn lấy ý kiến về chương trình học phần đang xây dựng sau đó hoàn thiện dự thảo chương trình giảng dạy các môn trên cơ sở tiếp thu các ý kiến phản hồi và trình hội đồng khoa học và đào tạo của cơ sở đào tạo xem xét, tiến hành các thủ tục thẩm định.

3.2.3. Nghiên cứu lựa chọn nội dung và xây dựng chương trình thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM

3.2.3.1. Nghiên cứu lựa chọn nội dung và xây dựng chương trình ngoại khóa môn Bơi lội cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM

❖ Lựa chọn nội dung chương trình giảng dạy

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, các giáo án, chương trình huấn luyện giảng dạy bộ môn Bơi lội ở các Trường Đại học cho học phần GDTC tại một số

trường Cao đẳng và Đại học, làm cơ sở xác định các nội dung để xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Bơi lội trong 150 tiết cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM bao gồm:

- Lý thuyết trong môn Bơi lội
- Các bài tập kỹ thuật
- Kỹ thuật xuất phát và quay vòng
- Thi đấu, tiếp sức hỗn hợp
- Phương pháp cứu đuối và hô hấp nhân tạo
- Những bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn

Để xây dựng nội dung chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Bơi lội cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM, nghiên cứu phỏng vấn với mục đích lựa chọn những bài tập có nội dung phù hợp, nhằm thu được kết quả cao cho SV. Luận án tiến hành phỏng vấn 12 giảng viên, các huấn luyện viên có kinh nghiệm và am hiểu về dạy môn Bơi lội. Thông qua ý kiến đóng góp của các nhóm khách thể phỏng vấn (Giảng viên giảng dạy môn Bơi lội, nhà khoa học, Ban giám hiệu) về tính phù hợp và khả thi của các nội dung phiếu phỏng vấn. Sau đó tiến hành kiểm định Wilcoxon nhằm kiểm tra độ ổn định giữa 2 lần phỏng vấn.

Kết quả phỏng vấn	
Z	-0.246
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.318

Từ kết quả trên, ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn là $\text{sig.} = 0.318 > 0.05$ (ngưỡng xác suất thống kê không có ý nghĩa tại $P > 0.05$). Kết luận rút ra: theo kiểm định Wilcoxon, có tính trùng hợp và ổn định giữa 2 lần phỏng vấn.

Qua 2 lần phỏng vấn kết hợp và kiểm định, đề tài lựa chọn những ý kiến có trên 80% tỷ lệ ý kiến tán thành. Kết quả phỏng vấn cụ thể như sau:

**Bảng 3.15. Kết quả phỏng vấn về việc lựa chọn nội dung giảng dạy ngoại khóa môn Bơi lội cho SV Trường Đại học Công
Thương TP.HCM**

STT	Nội dung	Lần 1		Lần 2		TB%	Ghi chú
		Tổng điểm	%	Tổng điểm	%		
I.	Lý thuyết						
1	Đặc điểm chung về tập luyện và thi đấu Bơi lội	39	65.0	39	65.0	65.0	Đạt
2	Lịch sử hình thành phát triển Bơi lội trên thế giới và ở Việt Nam	54	90.0	54	90.0	90.0	Đạt
3	Lợi ích tập luyện môn Bơi lội	55	91.7	55	91.7	91.7	Đạt
4	Kỹ thuật và phân loại các kiểu Bơi lội	34	56.7	34	56.7	56.7	
5	Mục đích của việc tập luyện môn Bơi lội	46	76.7	46	76.7	76.7	
6	Tổ chức thi đấu và trọng tài Bơi lội	51	85.0	51	85.0	85.0	Đạt
7	Luật Bơi lội	48	80.0	48	80.0	80.0	Đạt
8	Phương pháp cứu đuối và hô hấp nhân tạo	48	80.0	48	80.0	80.0	Đạt
II.	Các bài tập kỹ thuật						
1	Kỹ thuật đứng nước	51	85.0	51	85.0	85.0	Đạt
2	Kỹ thuật đạp chân bơi Éch	51	85.0	51	85.0	85.0	Đạt
3	Kỹ thuật quạt tay bơi Éch	50	83.3	50	83.3	83.3	Đạt
4	Kỹ thuật phối hợp đạp chân và quạt tay bơi Éch không có thở	49	81.7	49	81.7	81.7	Đạt
5	Kỹ thuật quạt tay bơi Éch kết hợp với thở	56	93.3	56	93.3	93.3	Đạt
6	Kỹ thuật phối hợp đạp chân và quạt tay bơi Éch kết hợp thở	51	85.0	51	85.0	85.0	Đạt
7	Kỹ thuật chân trườn sấp khi ở dưới nước	49	81.7	49	81.7	81.7	Đạt
8	Kỹ thuật chân trườn sấp trên cạn	48	80.0	48	80.0	80.0	Đạt
9	Kỹ thuật chân, tay trườn sấp phối hợp cùng hơi thở trên cạn	53	88.3	53	88.3	88.3	Đạt
10	Kỹ thuật sải tay dưới nước cùng với nhịp thở	55	91.7	55	91.7	91.7	Đạt
11	Kết hợp chân, tay trườn sấp phối hợp thở dưới nước	52	86.7	52	86.7	86.7	Đạt
12	Những sai lầm thường mắc và cách khắc phục	55	91.7	55	91.7	91.7	Đạt
III	Kỹ thuật xuất phát và quay vòng						

STT	Nội dung	Lần 1		Lần 2		TB%	Ghi chú
		Tổng điểm	%	Tổng điểm	%		
1	Xuất phát	51	85.0	51	85.0	85.0	Đạt
2	Bơi đến gần thành hồ	53	88.3	53	88.3	88.3	Đạt
3	Quay người	52	86.7	52	86.7	86.7	Đạt
4	Đạp thành hồ	52	86.7	52	86.7	86.7	Đạt
5	Lướt nước và động tác bơi đầu tiên	52	86.7	52	86.7	86.7	Đạt
6	Những sai lầm thường mắc và cách khắc phục	53	88.3	53	88.3	88.3	Đạt
IV	Thi đấu, tiếp sức hỗn hợp và cứu đuối						
1	Thi đấu, tiếp sức hỗn hợp	52	86.7	52	86.7	86.7	Đạt
2	Cứu đuối gián tiếp	52	86.7	52	86.7	86.7	Đạt
3	Cứu đuối trực tiếp	52	86.7	52	86.7	86.7	Đạt
4	Giải thoát trong nước	53	88.3	53	88.3	88.3	Đạt
5	Cách dìu người bị đuối nước	53	88.3	53	88.3	88.3	Đạt
6	Hô hấp nhân tạo	52	86.7	52	86.7	86.7	Đạt
V	Bài tập phát triển thể lực chung						
1	Nhảy dây ngắn	38	63.3	38	63.3	63.3	
2	Bật bực cao 30 cm	52	86.7	52	86.7	86.7	Đạt
3	Chạy con thoi 4 x 10m	40	66.7	40	66.7	66.7	
4	Plank	52	86.7	52	86.7	86.7	Đạt
5	Nằm sấp chống đẩy	52	86.7	52	86.7	86.7	Đạt
6	Chạy 30m	35	58.3	35	58.3	58.3	
7	Chạy 1500m	51	85.0	51	85.0	85.0	Đạt
8	Các bài tập cơ lưng, bụng	51	85.0	51	85.0	85.0	Đạt

Qua kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được đầy đủ hệ thống nội dung để xây dựng mới chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Bơi lội (là những nội dung có trên 80% số phiếu tán thành). Bao gồm những nội dung sau:

1/ Lý thuyết trong môn Bơi lội

- Lịch sử hình thành phát triển Bơi lội trên thế giới và ở Việt Nam
- Lợi ích tập luyện môn Bơi lội.
- Tổ chức thi đấu và trọng tài Bơi lội
- Luật Bơi lội
- Phương pháp cứu đuối và hô hấp nhân tạo

2/ Các bài tập kỹ thuật

- Kỹ thuật đứng nước
- Kỹ thuật bơi Éch
 - + Kỹ thuật đạp chân bơi Éch
 - + Kỹ thuật quạt tay bơi Éch
 - + Kỹ thuật phối hợp đạp chân và quạt tay bơi Éch không có thở
 - + Kỹ thuật quạt tay bơi Éch kết hợp với thở
 - + Kỹ thuật phối hợp đạp chân và quạt tay bơi Éch kết hợp thở
- Kỹ thuật bơi Trườn sấp
 - + Kỹ thuật chân trườn sấp khi ở dưới nước
 - + Kỹ thuật chân trườn sấp trên cạn
 - + Kỹ thuật chân, tay trườn sấp phối hợp cùng hơi thở trên cạn
 - + Kỹ thuật sải tay dưới nước cùng với nhịp thở
 - + Kết hợp chân, tay trườn sấp phối hợp thở dưới nước
- Những sai lầm thường mắc và cách khắc phục

3/ Kỹ thuật xuất phát và quay vòng

- Xuất phát
- Bơi đến gần thành hồ
- Quay người
- Đạp thành hồ

- Lướt nước và động tác bơi đầu tiên.
- Những sai lầm thường mắc và cách khắc phục

4/ Thi đấu, tiếp sức hỗn hợp và cứu đuối

- Thi đấu, tiếp sức hỗn hợp
- Cứu đuối gián tiếp
- Cứu đuối trực tiếp
- Giải thoát trong nước
- Cách dìu người bị đuối nước
- Hô hấp nhân tạo

5/ Các bài tập thể lực (lồng ghép trong các buổi học)

- Bật bục cao 30 cm
- Plank
- Nằm sấp chống đẩy
- Chạy 1500m
- Các bài tập cơ lưng, bụng

Sau khi lựa chọn được nội dung giảng dạy nghiên cứu cũng tiến hành tìm hiểu đúc rút được những yêu cầu về cấu trúc tiết học, cách biên soạn và phương pháp giảng dạy ngoại khóa môn Bơi lội phù hợp với đặc thù giảng dạy hàng buổi khi lên lớp với thời lượng 150 phút/buổi, 3 buổi/tuần.

❖ Cấu trúc buổi học ngoại khóa môn Bơi lội

Buổi tập ngoại khóa môn Bơi lội bao gồm 3 phần chính: Phần chuẩn bị (phần khởi động), phần cơ bản (phần chuyên môn chính), phần kết thúc

- *Phần chuẩn bị (phần khởi động trên cạn)*: Chiếm 15% - 20% thời lượng buổi học (15 – 30 phút)

+ Nhiệm vụ của phần khởi động: Giảng viên cho ổn định tổ chức lớp, phổ biến giáo án. Sắp xếp tập trung theo đội hình để bắt đầu tập luyện.

- + Nội dung của phần khởi động: Gồm phần khởi động chung và chuyên môn
- Các động tác làm nóng cơ, khớp
- Các tư thế ép dẻo cơ bản

- Các bài tập khởi động chuyên môn

Mục đích các bài tập nhằm đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động để chuẩn bị cho các hoạt động chính tiếp theo.

- *Phần chính (phần cơ bản)*: Chiếm 65% - 70% thời lượng buổi học (100 – 110 phút)

+ Nhiệm vụ của phần cơ bản: tập luyện phát triển kỹ thuật và thể lực chuyên môn. Đảm bảo việc tập luyện lặp lại và phát triển có kết quả.

+ Nội dung chính của phần cơ bản

Bao gồm luyện tập kỹ thuật động tác mới ôn luyện, động tác cũ tăng cường khả năng phối hợp vận động. yêu cầu về kỹ thuật được Giảng viên phổ biến rõ ràng, hướng dẫn SV một cách chi tiết cụ thể.

Các nội dung thường được sắp xếp theo cách thức sau: Các động tác mới, kỹ thuật phức tạp vào đầu phần cơ bản, tiếp tục củng cố hoặc hoàn thiện động tác vào giữa hay cuối phần cơ bản và phối hợp toàn cơ thể (đấu tập ...)

- *Phần kết thúc*: Chiếm 6 - 10% thời lượng buổi học (10 – 15 phút)

+ Nhiệm vụ: Đây là phần sau của buổi tập, cơ thể người tập chuyển dần từ trạng thái hoạt động sang trạng thái hồi phục tốt nhất.

+ Nội dung chính của phần kết thúc

Với các hoạt động nhẹ nhàng, các bài tập mang tính điều hòa hô hấp, thả lỏng nhẹ nhàng giúp SV trở về trạng thái bình thường và có sự phấn khởi vui vẻ sau buổi học.

Giảng viên nhận xét đánh giá những ưu và nhược điểm kết quả buổi tập một cách ngắn gọn và giao bài tập về nhà (bài tập phải ngắn gọn, nhẹ nhàng, vừa sức, ôn lại các kỹ thuật động tác kỹ thuật).

❖ **Cách thức biên soạn bài tập ngoại khóa môn Bơi lội**

Môn Bơi lội là một môn thể thao mang tính thực dụng phong phú, lại hoạt động trong một môi trường đặc biệt, đòi hỏi người Giảng viên giảng dạy phải có trình độ chuyên môn cơ bản để nắm vững thật rõ ràng các động tác. Phải hiểu biết

được ý nghĩa tác động của mỗi kỹ thuật động tác lên cơ thể người tập. Các động tác phải được liên kết với nhau một cách logic có nguyên tắc.

- Khi biên soạn cần phải tìm hiểu về đối tượng thực hiện bài tập và xác định rõ mục đích cần phát triển của đối tượng trong từng buổi tập để từ đó lựa chọn những bài tập phù hợp.

- Với đối tượng là SV của Trường Đại học Công Thương TP.HCM, bài tập cần phải lựa chọn những nội dung mang tính phát triển những kỹ năng cơ bản hoàn thiện khả năng phối hợp vận động, tăng cường vận động và hình thành kỹ xảo vận động.

❖ Phương pháp giảng dạy

- Với đặc thù là giảng dạy trong môi trường nước, Giảng viên luôn phải chú ý đến vấn đề ổn định tổ chức kỷ luật, coi đó là một bước không thể thiếu được trong quá trình thực hiện một buổi lên lớp.

- Khi giảng dạy Giảng viên cần phải tuân thủ theo các nguyên tắc sư phạm là: sắp xếp thứ tự từ dễ đến khó theo logic, dễ nhìn, dễ hiểu, có kỹ thuật độ khó phù hợp với đối tượng SV, đặc biệt chú trọng vào nguyên tắc cá biệt.

- Khi thực hiện chỉ dẫn thị phạm kỹ thuật, thực hiện các động tác làm mẫu, tư thế phải chuẩn, đẹp và dễ hiểu. Các tư thế làm mẫu phải thực hiện cho SV nắm bắt được cách thức thực hiện một cách dễ dàng nhất. Đối với tổ hợp động tác, các bài chiến thuật cần phải phân chia dạy theo từng giai đoạn sau đó mới lắp ghép toàn bộ vận hành chiến thuật ...

- Một buổi tập gồm 150 phút vì vậy lượng vận động phải phù hợp. Giảng viên cần bố trí hướng dẫn SV tuân thủ cấu trúc của giờ học, đảm bảo các bước khởi động cơ bản, kết thúc để cho SV tiếp thu tốt các nội dung của giờ học và phòng tránh chấn thương.

CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY NGOẠI KHÓA MÔN BƠI LỘI

1. Mô tả học phần

Chương trình ngoại khóa môn Bơi lội được tổ chức trong 150 tiết học, nhằm cung cấp kiến thức chung, kỹ năng vận động cơ bản môn Bơi lội cho sinh viên. Góp phần nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, hoàn thiện nhân cách, nâng cao khả năng học tập và rèn luyện một trong những kỹ năng sống hữu ích trong hoạt động xã hội với tinh thần, thái độ tích cực. Góp phần hình thành thói quen tập thể dục thể thao suốt đời, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện.

2. Chuẩn đầu ra học phần

- Kiến thức:

- + Vận dụng được kiến thức về nguyên lý tập luyện, luật thi đấu trong Bơi lội.
- + Áp dụng luật vào thi đấu, công tác trọng tài

- Kỹ năng:

+ Thực hiện được những kỹ thuật nâng cao của môn Bơi lội theo quy định trong chương trình.

+ Biết cách tổ chức thi đấu một giải bơi lội cơ bản

+ Vận dụng kiến thức, kỹ năng môn Bơi lội đã học để tự tập luyện nhằm tăng cường bảo vệ sức khỏe, phát triển tố chất thể lực chung.

- **Năng lực tự chủ và trách nhiệm:** Yêu thích tập luyện thể thao, khuyến khích mọi người cùng tham gia tập luyện là bảo tồn và phát triển di sản văn hóa.

3. Phân phối thời gian của chương trình giảng dạy

Chương trình giảng dạy được phân phối thời lượng các phần cụ thể như sau:

Bảng 3.16. Phân phối thời gian chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Bơi lội tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM

STT	Tên chương/phần	Phân bố thời gian (tiết/giờ)		
		Tổng	Lý thuyết	TN/TH
I	Lý thuyết trong môn Bơi lội	10	10	0
II	Các bài tập kỹ thuật	56	10	46
1	Kỹ thuật đứng nước	6	2	4

STT	Tên chương/phần	Phân bố thời gian (tiết/giờ)		
		Tổng	Lý thuyết	TN/TH
2	Kỹ thuật bơi Éch	24	4	20
3	Kỹ thuật bơi Trườn sấp	26	4	22
III	Kỹ thuật xuất phát và quay vòng	18	0	18
IV	Thi đấu, tiếp sức hỗn hợp và cứu đuối	36	0	36
V	Phần thể lực	30	0	30
	Tổng	150	20	130

Việc xây dựng chương trình được tuân thủ theo nguyên tắc từ dễ đến khó, lượng vận động, kiến thức và kỹ năng phù hợp thời lượng 150 tiết.

4. Phương pháp kiểm tra đánh giá học phần:

Khi kiểm tra kết thúc học phần gồm 2 nội dung:

- Kiểm tra thực hành:

+ Hoàn thành độ dài bơi Éch (50m) hoặc bơi Trườn sấp (50m)

+ Phương pháp cứu đuối và hô hấp nhân tạo

- Kiểm tra lý thuyết: Luật Bơi éch, Bơi Trườn sấp

Nội dung học tập ngoại khóa môn Bơi lội tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM được phân bổ cụ thể trong Đề cương chi tiết đính kèm tại phụ lục.

3.2.3.2. Nghiên cứu lựa chọn nội dung và xây dựng chương trình ngoại khóa môn Bóng rổ cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM

❖ Lựa chọn nội dung chương trình giảng dạy

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, các giáo án, chương trình huấn luyện giảng dạy bộ môn Bóng rổ ở các Trường Đại học cho học phần GDTC tại một số trường Cao đẳng và Đại học, làm cơ sở xác định các nội dung để xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Bóng rổ cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM bao gồm:

- Khái quát về môn Bóng rổ.

- Kỹ thuật Bóng rổ.
- Chiến thuật Bóng rổ
- Thực hành thi đấu và phương pháp trọng tài
- Phần thể lực

Để xây dựng nội dung chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Bóng rổ cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM, nghiên cứu phỏng vấn với mục đích lựa chọn những bài tập có nội dung phù hợp, nhằm thu được kết quả cao cho SV. Luận án tiến hành phỏng vấn 12 giảng viên, các huấn luyện viên có kinh nghiệm và am hiểu về dạy môn Bóng rổ. Thông qua ý kiến đóng góp của các Giảng viên giảng dạy môn Bóng rổ, nhà khoa học, Ban giám hiệu về tính phù hợp và khả thi của các nội dung phiếu phỏng vấn. Sau đó tiến hành kiểm định Wilcoxon nhằm kiểm tra độ ổn định giữa 2 lần phỏng vấn.

Giả thiết H_0 : Giá trị trung bình của 2 tổng thể là như nhau.

Kết quả phỏng vấn	
Z	-0.437
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.106

Từ kết quả trên, ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn là $\text{sig.} = 0.106 > 0.05$ (ngưỡng xác suất thống kê không có ý nghĩa tại $P > 0.05$). Kết luận rút ra: theo kiểm định Wilcoxon, có tính trùng hợp và ổn định giữa 2 lần phỏng vấn.

Qua 2 lần phỏng vấn kết hợp với kiểm định Wilcoxon, đề tài lựa chọn những ý kiến có trên 80% tỷ lệ ý kiến tán thành. Kết quả phỏng vấn cụ thể như sau:

Bảng 3.17. Kết quả phỏng vấn về việc lựa chọn nội dung giảng dạy ngoại khóa môn Bóng rổ cho SV
Trường Đại học Công Thương TP.HCM

STT	Nội dung	Lần 1		Lần 2		TB%	Ghi chú
		Tổng điểm	%	Tổng điểm	%		
I.	Lý thuyết						
1	Nguồn gốc ra đời môn Bóng rổ	51	85.0	51	85.0	85.0	Đạt
2	Tác dụng và yêu cầu trong quá trình tập luyện môn Bóng rổ	55	91.7	55	91.7	91.7	Đạt
3	Phòng tránh chấn thương trong tập luyện và thi đấu bóng rổ	53	88.3	53	88.3	88.3	Đạt
4	Kích thích sân bãi và dụng cụ	50	83.3	50	83.3	83.3	Đạt
II.	Kỹ thuật Bóng rổ.						
1	Kỹ thuật di chuyển (đi, chạy, nhảy, dừng, quay, trượt)	53	88.3	53	88.3	88.3	Đạt
2	Kỹ thuật chuyền bóng hai tay (trước ngực, bật đất, trên đầu) tại chỗ	50	83.3	50	83.3	83.3	Đạt
3	Kỹ thuật dẫn bóng cơ bản (cao – thấp) tại chỗ	52	86.7	52	86.7	86.7	Đạt
4	Bài tập bổ trợ các bước di chuyển của chân (giậm chân tại chỗ, giậm chân trên - dưới, di chuyển trước sau)	52	86.7	52	86.7	86.7	Đạt
5	Kỹ thuật tấn công (giữ bóng, bắt bóng, chuyền bóng, dẫn bóng, ném rổ)	50	83.3	50	83.3	83.3	Đạt
6	Di động dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao (phải rổ, trái rổ)	53	88.3	53	88.3	88.3	Đạt
7	Di động dẫn bóng đột phá qua người dừng ném rổ	52	86.7	52	86.7	86.7	Đạt
8	Di động dẫn bóng đột phá qua người hai bước ném rổ một tay trên cao	54	90.0	54	90.0	90.0	Đạt
9	Kỹ thuật phòng thủ (kèm người, phá bóng, cắt bóng, cướp bóng)	53	88.3	53	88.3	88.3	Đạt
10	Kỹ thuật kèm người trong phòng thủ	44	73.3	44	73.3	73.3	
III	Chiến thuật Bóng rổ						

1	Chiến thuật tấn công (tấn công nhanh, 1-2-2, 1-3-1)	52	86.7	52	86.7	86.7	Đạt
2	Chiến thuật phòng thủ liên phòng khu vực (1-2-2, 1-3-1)	52	86.7	52	86.7	86.7	Đạt
IV	Thực hành thi đấu và trọng tài						
1	Kích thước sân và trang thiết bị dụng cụ	55	91.7	55	91.7	91.7	Đạt
2	Vi phạm Luật và lỗi trong thi đấu	55	91.7	55	91.7	91.7	Đạt
3	Các ký hiệu của Trọng tài khi điều khiển trận đấu	55	91.7	55	91.7	91.7	Đạt
4	Thi đấu	54	90.0	54	90.0	90.0	Đạt
5	Thực hành trọng tài	53	88.3	53	88.3	88.3	Đạt
V	Thể lực chung và thể lực chuyên môn						
1	Nhảy dây ngắn	46	76.7	46	76.7	76.7	
2	Bật bực cao 30 cm	52	86.7	52	86.7	86.7	Đạt
3	Chạy con thoi 4 x 10m	53	88.3	53	88.3	88.3	Đạt
4	Lăng tạ tay 2kg	55	91.7	55	91.7		
5	Nằm sấp chống đẩy	53	88.3	53	88.3	88.3	Đạt
6	Chạy 30m	41	68.3	41	68.3	68.3	
7	Chạy 1500m	55	91.7	55	91.7	91.7	Đạt
8	Các bài tập cơ lưng, bụng	53	88.3	53	88.3	88.3	Đạt

Qua kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được đầy đủ hệ thống nội dung để xây dựng mới chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Bóng rổ (là những nội dung có trên 80% số phiếu tán thành). Bao gồm những nội dung sau:

1/Lý thuyết

- Nguồn gốc ra đời môn Bóng rổ
- Tác dụng và yêu cầu trong quá trình tập luyện môn Bóng rổ
- Phòng tránh chấn thương trong tập luyện và thi đấu bóng rổ
- Kích thước sân bãi và dụng cụ

2/Kỹ thuật Bóng rổ

- Kỹ thuật di chuyển (đi, chạy, nhảy, dừng, quay, trượt)
- Kỹ thuật chuyền bóng hai tay (trước ngực, bật đất, trên đầu) tại chỗ
- Kỹ thuật dẫn bóng cơ bản (cao – thấp) tại chỗ
- Bài tập bổ trợ các bước di chuyển của chân (giậm chân tại chỗ, giậm chân trên - dưới, di chuyển trước sau)
- Kỹ thuật tấn công (giữ bóng, bắt bóng, chuyền bóng, dẫn bóng, ném rổ)
- Di động dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao (phải rổ, trái rổ)
- Di động dẫn bóng đột phá qua người dừng ném rổ
- Di động dẫn bóng đột phá qua người hai bước ném rổ một tay trên cao
- Kỹ thuật phòng thủ (kèm người, phá bóng, cắt bóng, cướp bóng)

3/Chiến thuật Bóng rổ

- Chiến thuật tấn công (tấn công nhanh, 1-2-2, 1-3-1)
- Chiến thuật phòng thủ liên phòng khu vực (1-2-2, 1-3-1)

4/Thực hành thi đấu và trọng tài

- Kích thước sân và trang thiết bị dụng cụ
- Vi phạm Luật và lỗi trong thi đấu
- Các ký hiệu của Trọng tài khi điều khiển trận đấu
- Thi đấu
- Thực hành trọng tài

5/Thể lực

- Bật bực cao 30 cm
- Chạy con thoi 4 x 10m
- Lắc tạ tay 2 kg
- Nằm sấp chống đẩy
- Các bài tập cơ lưng, bụng
- Chạy 1500 m

Sau khi lựa chọn được nội dung giảng dạy nghiên cứu cũng tiến hành tìm hiểu đúc rút được những yêu cầu về cấu trúc tiết học, cách biên soạn và phương pháp giảng dạy ngoại khóa môn Bóng rổ phù hợp với đặc thù giảng dạy hàng buổi khi lên lớp với thời lượng 150 phút/buổi, 3 buổi/tuần.

❖ **Cấu trúc buổi học ngoại khóa môn Bóng rổ**

Buổi tập ngoại khóa môn Bóng rổ bao gồm 3 phần chính: Phần chuẩn bị (phần khởi động), phần cơ bản (phần chuyên môn chính), phần kết thúc

- *Phần chuẩn bị (phần khởi động)*: Chiếm 15% - 20% thời lượng buổi học (15 – 30 phút)

+ Nhiệm vụ của phần khởi động: Giảng viên cho ổn định tổ chức lớp, phổ biến giáo án. Sắp xếp tập trung theo đội hình để bắt đầu tập luyện.

+ Nội dung của phần khởi động: Gồm phần khởi động chung và chuyên môn

- Các động tác làm nóng cơ, khớp
- Các tư thế ép dẻo cơ bản
- Các động tác di chuyển
- Các bài tập khởi động và động tác nhảy

Mục đích các bài tập nhằm đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động để chuẩn bị cho các hoạt động chính tiếp theo.

- *Phần chính (phần cơ bản)*: Chiếm 65% - 70% thời lượng buổi học (100 – 110 phút)

+ Nhiệm vụ của phần cơ bản: tập luyện phát triển kỹ thuật và thể lực chuyên môn. Đảm bảo việc tập luyện lặp lại và phát triển có kết quả.

+ Nội dung chính của phần cơ bản

Bao gồm luyện tập kỹ thuật động tác mới ôn luyện, động tác cũ tăng cường khả năng phối hợp vận động. yêu cầu về kỹ thuật được Giảng viên phổ biến rõ ràng, hướng dẫn SV một cách chi tiết cụ thể.

Các nội dung thường được sắp xếp theo cách thức sau: Các động tác mới, kỹ thuật phức tạp vào đầu phần cơ bản, tiếp tục củng cố hoặc hoàn thiện động tác vào giữa hay cuối phần cơ bản và phối hợp toàn cơ thể (đấu tập ...)

- *Phần kết thúc*: Chiếm 6 - 10% thời lượng buổi học (10 – 15 phút)

+ Nhiệm vụ: Đây là phần sau của buổi tập, cơ thể SV chuyển dần từ trạng thái hoạt động sang trạng thái hồi phục tốt nhất.

+ Nội dung chính của phần kết thúc

Giảng viên nhận xét đánh giá những ưu và nhược điểm kết quả buổi tập một cách ngắn gọn và giao bài tập về nhà (bài tập phải ngắn gọn, nhẹ nhàng, vừa sức, thường là ôn các kỹ thuật động tác kỹ thuật).

❖ Cách thức biên soạn bài tập ngoại khóa môn Bóng rổ

Môn Bóng rổ là một môn thể thao mang tính nghệ thuật thực dụng phong phú đòi hỏi người Giảng viên giảng dạy phải có trình độ chuyên môn cơ bản để nắm vững thật rõ ràng các động tác. Phải hiểu biết được ý nghĩa tác động của mỗi kỹ thuật động tác lên cơ thể người tập. Các động tác phải được liên kết với nhau một cách logic có nguyên tắc.

- Xác định rõ mục tiêu của bài tập: phát triển kỹ thuật cá nhân, nâng cao thể lực, cải thiện chiến thuật, hay tăng cường tinh thần đồng đội.

- Khi biên soạn cần phải tìm hiểu về đối tượng thực hiện bài tập và xác định rõ mục đích cần phát triển của đối tượng trong từng buổi tập để từ đó lựa chọn những bài tập phù hợp.

- Với đối tượng là SV của Trường Đại học Công Thương TP.HCM, bài tập cần phải lựa chọn những nội dung mang tính phát triển những kỹ năng cơ bản hoàn thiện khả năng phối hợp vận động, tăng cường vận động và hình thành kỹ xảo vận động.

❖ Phương pháp giảng dạy

- Khi giảng dạy Giảng viên cần phải tuân thủ theo các nguyên tắc sư phạm là: sắp xếp thứ tự từ dễ đến khó theo logic, dễ nhìn, dễ hiểu, có kỹ thuật độ khó phù hợp với đối tượng SV.

- Khi thực hiện chỉ dẫn thị phạm kỹ thuật, thực hiện các động tác làm mẫu, tư thế phải chuẩn, đẹp và dễ hiểu. Các tư thế làm mẫu phải thực hiện cho SV nắm bắt được cách thức thực hiện một cách dễ dàng nhất. Đối với tổ hợp động tác, các bài chiến thuật cần phải phân chia dạy theo từng giai đoạn sau đó mới lắp ghép toàn bộ vận hành chiến thuật ...

- Cần ứng dụng phong phú các phương pháp giảng dạy khác nhau giúp SV nắm vững kỹ thuật và chiến thuật mà còn phát triển các kỹ năng mềm như làm việc nhóm, tư duy chiến thuật và khả năng tự học, như:

+ Phương pháp trực quan (thị phạm): Sử dụng hình ảnh, video hoặc trực tiếp thị phạm các động tác kỹ thuật.

+ Phương pháp thảo luận nhóm: Khuyến khích SV thảo luận, trao đổi kinh nghiệm và chiến thuật với nhau.

+ Phương pháp tập luyện phân chia: Chia nhỏ các kỹ thuật và chiến thuật thành từng phần nhỏ. Tách SV thành các nhóm theo trình độ để tăng hiệu quả buổi học và hứng thú trong việc tập luyện.

+ Phương pháp tập luyện lặp lại ổn định: Luyện tập các động tác kỹ thuật và chiến thuật một cách lặp đi lặp lại.

+ Phương pháp trò chơi: Sử dụng các trò chơi nhỏ liên quan đến bóng rổ để tạo không khí vui vẻ, hứng thú.

+ Phương pháp thi đấu: Tổ chức các trận đấu nhỏ để SV áp dụng những gì đã học vào thực tế, từ đó rút kinh nghiệm và cải thiện kỹ năng.

- Một giờ tập gồm 150 phút vì vậy lượng vận động phải phù hợp. Giảng viên cần bố trí hướng dẫn SV tuân thủ cấu trúc của giờ học, đảm bảo các bước khởi động cơ bản, kết thúc để cho SV tiếp thu tốt các nội dung của giờ học và phòng tránh chấn thương.

CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY NGOẠI KHÓA MÔN BÓNG RỔ

1. Mô tả học phần

Chương trình ngoại khóa môn Bóng rổ được thực hiện trong thời lượng 150 tiết, nhằm cung cấp kiến thức chung, kỹ năng môn Bóng rổ cho sinh viên. Góp phần nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, hoàn thiện nhân cách, nâng cao khả năng học tập, kỹ năng hoạt động xã hội với tinh thần, thái độ tích cực. Góp phần hình thành thói quen tập thể dục thể thao suốt đời, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện.

2. Chuẩn đầu ra học phần

- Kiến thức: SV nắm những kiến thức về nguồn gốc và lịch sử phát triển môn Bóng rổ. Hiểu và áp dụng được Luật vào thi đấu và công tác trọng tài

- Kỹ năng:

+ Thực hiện được những kỹ thuật cơ bản và nâng cao của môn Bóng rổ theo quy định trong chương trình.

+ Biết cách tổ chức thi đấu một giải Bóng rổ cơ bản.

+ Vận dụng kiến thức, kỹ năng môn Bóng rổ đã học để tự tập luyện nhằm tăng cường bảo vệ sức khỏe, phát triển tố chất thể lực chung.

- Thái độ: Yêu thích tập luyện Bóng rổ, phát huy tinh thần rèn luyện thể thao, sống lành mạnh và lan tỏa những giá trị tích cực cho xã hội.

3. Phân phối thời gian của chương trình giảng dạy

Bảng 3.18. Bảng Phân phối thời gian của chương trình giảng dạy môn ngoại khóa môn Bóng rổ tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM

STT	Tên chương/phần	Phân bố thời gian (tiết/giờ)		
		Tổng	Lý thuyết	TN/TH
1	Khái quát về môn Bóng rổ	10	10	0
2	Kỹ thuật Bóng rổ	44	0	44
3	Chiến thuật Bóng rổ	20	0	20
4	Thực hành thi đấu và phương pháp trọng tài	44	0	44
5	Phản thể lực	32	0	32
	Tổng	150	10	140

Việc xây dựng chương trình được tuân thủ theo nguyên tắc từ dễ đến khó, lượng vận động, kiến thức và kỹ năng phù hợp thời lượng 150 tiết.

4. Phương pháp kiểm tra đánh giá học phần:

Khi kiểm tra kết thúc học phần gồm 3 nội dung (kết hợp lý thuyết và thực hành):

- Nội dung 1: Kỹ thuật di động dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao 60% (bên phải và bên trái)
- Nội dung 2: Thành tích thực hiện di động dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao 60% (bên phải và bên trái)
- Nội dung 3: Thi đấu

Nội dung học tập ngoại khóa môn Bóng rổ tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM được phân bổ cụ thể trong Đề cương chi tiết.

3.2.3.3. Nghiên cứu lựa chọn nội dung và xây dựng chương trình ngoại khóa môn Karatedo cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM

❖ Lựa chọn nội dung chương trình giảng dạy

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, các giáo án, chương trình huấn luyện giảng dạy bộ môn Karatedo ở các Trường Đại học cho học phần GDTC tại một số trường Cao đẳng và Đại học, làm cơ sở xác định các nội dung để xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Karatedo cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM bao gồm:

- Lý thuyết chung về môn Karatedo
- Hệ thống kỹ thuật cơ bản trong Karatedo
- Phần Kata
- Phần Kumite
- Thi đấu và công tác trọng tài
- Thể lực

Để xây dựng nội dung chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Karatedo cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM, nghiên cứu phỏng vấn với mục đích lựa chọn những bài tập có nội dung phù hợp, nhằm thu được kết quả cao cho SV.

Luận án tiến hành phỏng vấn 12 giảng viên, các huấn luyện viên có kinh nghiệm và am hiểu về dạy môn Karatedo. Thông qua ý kiến đóng góp của các Giảng viên giảng dạy môn Karatedo, nhà khoa học, Ban giám hiệu về tính phù hợp và khả thi của các nội dung phiếu phỏng vấn. Sau đó tiến hành kiểm định Wilcoxon nhằm kiểm tra độ ổn định giữa 2 lần phỏng vấn.

Giả thiết H_0 : Hai trị trung bình của 2 tổng thể là như nhau.

Kết quả phỏng vấn	
Z	-0.523
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.960

Từ kết quả trên, cho thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn là $\text{sig.} = 0.960 > 0.05$ (ngưỡng xác suất thống kê không có ý nghĩa tại $P > 0.05$). Kết luận rút ra: theo kiểm định Wilcoxon, có tính trùng hợp và ổn định giữa 2 lần phỏng vấn.

Qua 2 lần phỏng vấn kết hợp với kiểm định Wilcoxon, đề tài lựa chọn những ý kiến có trên 80% tỷ lệ ý kiến tán thành. Kết quả phỏng vấn cụ thể như sau:

Bảng 3.19. Kết quả phỏng vấn về việc lựa chọn nội dung giảng dạy ngoại khóa môn Karatedo cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM

STT	Nội dung	Lần 1		Lần 2		TB%	Ghi chú
		Tổng điểm	%	Tổng điểm	%		
I. Lý thuyết chung về môn Karatedo							
1	Lịch sử hình thành và phát triển tại Nhật Bản, trên thế giới và Việt Nam	51	85.0	51	85.0	85.0	Đạt
2	Phương pháp tập luyện	56	93.3	56	93.3	93.3	Đạt
3	Phòng tránh và sơ cứu chấn thương	51	85.0	51	85.0	85.0	Đạt
II. Hệ thống kỹ thuật cơ bản trong Karatedo							
1	Kỹ thuật Tấn (Dachi Waza)	48	80.0	48	80.0	80.0	Đạt
2	Kỹ thuật đánh tay (Uchi Waza)	51	85.0	51	85.0	85.0	Đạt
3	Kỹ thuật đấm (Zuki Waza)	51	85.0	51	85.0	85.0	Đạt
4	Kỹ thuật đá (Geri Waza)	51	85.0	51	85.0	85.0	Đạt
5	Kỹ thuật di chuyển (Ashi Waza)	51	85.0	51	85.0	85.0	Đạt
6	Kỹ thuật quật, ném, quét (Nage Waza)	49	81.7	49	81.7	81.7	Đạt
7	Kỹ thuật đỡ (Uke Waza)	48	80.0	48	80.0	80.0	Đạt
III. Phần Kata							
1	Hệ thống bài tập bổ trợ (tấn pháp, thủ pháp, di chuyển..)	55	91.7	55	91.7	91.7	Đạt
2	Hệ thống Te-waza	43	71.7	43	71.7	71.7	
3	Bài quyền Taikyoku Shodan	55	91.7	55	91.7	91.7	Đạt
4	Bài quyền Bassai Dai	55	91.7	55	91.7	91.7	Đạt
IV. Kumite							

1	Kihon Kumite	46	76.7	46	76.7	76.7	
2	Kỹ thuật, chiến thuật đánh tay nâng cao	49	81.7	49	81.7	81.7	Đạt
3	Kỹ thuật, chiến thuật đâm, đá, đỡ nâng cao	48	80.0	48	80.0	80.0	Đạt
4	Kỹ thuật ném, quật nâng cao	51	85.0	51	85.0	85.0	Đạt
V. Thi đấu và công tác trọng tài							
1	Hệ thống thi đấu có quy ước	48	80.0	48	80.0	80.0	Đạt
2	Hệ thống thi đấu tự do	53	88.3	53	88.3	88.3	Đạt
3	Hệ thống thi đấu thể thao	55	91.7	55	91.7	91.7	Đạt
4	Phương pháp tính số vận động viên	52	86.7	52	86.7	86.7	Đạt
5	Phương pháp xếp bảng thi đấu	52	86.7	52	86.7	86.7	Đạt
6	Công tác trọng tài	44	73.3	44	73.3	73.3	
7	Thi đấu đôi kháng (Kumite)	52	86.7	52	86.7	86.7	Đạt
8	Thi đấu quyền thuật (Kata)	53	88.3	53	88.3	88.3	Đạt
VI. Thể lực							
1	Tần số đòn tay	52	86.7	52	86.7	86.7	Đạt
2	Tần số đòn chân	51	85.0	51	85.0	85.0	Đạt
3	Tần số tay, chân phối hợp	49	81.7	49	81.7	81.7	Đạt
4	Chống đẩy	48	80.0	48	80.0	80.0	Đạt
5	Kéo dây chun	53	88.3	53	88.3	88.3	Đạt
6	Đánh bao cát	55	91.7	55	91.7	91.7	Đạt
7	Chạy bền	55	91.7	55	91.7	91.7	Đạt
8	Các bài tập phản xạ	46	76.7	47	78.3	77.5	
9	Các bài tập sức mạnh với tạ	46	76.7	46	76.7	76.7	

Qua kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được đầy đủ hệ thống nội dung để xây dựng mới chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Karatedo (là những nội dung có trên 80% số phiếu tán thành). Bao gồm những nội dung sau:

1/ Lý thuyết chung về môn Karatedo

- Lịch sử hình thành và phát triển tại Nhật Bản, trên thế giới và Việt Nam
- Phương pháp tập luyện
- Phòng tránh và sơ cứu chấn thương

2/ Hệ thống kỹ thuật cơ bản trong Karatedo

- Kỹ thuật Tấn (Dachi Waza)
- Kỹ thuật đánh tay (Uchi Waza)
- Kỹ thuật đâm (Zuki Waza)
- Kỹ thuật đá (Geri Waza)
- Kỹ thuật di chuyển (Ashi Waza)
- Kỹ thuật quật, ném, quét (Nage Waza)
- Kỹ thuật đỡ (Uke Waza)

3/ Kata

- Hệ thống bài tập bổ trợ (tấn pháp, thủ pháp, di chuyển..)
- Bài quyền Taikyoku Shodan
- Bài quyền Bassai Dai

4/ Kumite

- Kỹ thuật, chiến thuật đánh tay nâng cao
- Kỹ thuật, chiến thuật đá, đỡ, phối hợp nâng cao
- Kỹ thuật ném, quật nâng cao

5/ Thi đấu và công tác trọng tài

- Hệ thống thi đấu có quy ước
- Hệ thống thi đấu tự do
- Hệ thống thi đấu thể thao
- Phương pháp tính số vận động viên (đội) thi đấu vòng loại ban đầu.

- Phương pháp xếp bảng thi đấu vòng loại trực tiếp một lần thua, có tranh huy chương đồng theo thể thức Reperchange

- Thi đấu đối kháng (Kumite)

- Thi đấu quyền thuật (Kata)

6/ Thẻ lực

- Tần số đòn tay

- Tần số đòn chân

- Tần số tay, chân phối hợp

- Chống đẩy

- Kéo dây chun

- Đánh bao cát

- Chạy bền

Sau khi lựa chọn được nội dung giảng dạy nghiên cứu cũng tiến hành tìm hiểu đúc rút được những yêu cầu về cấu trúc tiết học, cách biên soạn và phương pháp giảng dạy ngoại khóa môn Karatedo phù hợp với đặc thù giảng dạy hàng buổi khi lên lớp với thời lượng 150 phút/buổi, 3 buổi/tuần.

❖ Cấu trúc buổi học ngoại khóa môn Karatedo

Buổi tập ngoại khóa môn Karatedo bao gồm 3 phần chính: Phần chuẩn bị (phần khởi động), phần cơ bản (phần chuyên môn chính), phần kết thúc

- *Phần chuẩn bị (phần khởi động)*: Chiếm 15% - 20% thời lượng buổi học (15 – 30 phút)

+ Nhiệm vụ của phần khởi động: Giảng viên cho ổn định tổ chức lớp, phổ biến giáo án. Sắp xếp tập trung theo đội hình để bắt đầu tập luyện.

+ Nội dung của phần khởi động: là các bài tập nhằm đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động để chuẩn bị cho các hoạt động chính tiếp theo (Bài tập giãn cơ và vận động nhẹ nhàng để làm nóng cơ thể; Các động tác kéo giãn cơ bắp để tránh chấn thương; Trò chơi vận động...)

- *Phần chính (phần cơ bản)*: Chiếm 65% - 70% thời lượng buổi học (100 – 110 phút)

+ Nhiệm vụ của phần cơ bản: Tập luyện phát triển các kỹ thuật, kỹ năng, chiến thuật và thể lực chuyên môn.

+ Nội dung chính của phần cơ bản: Bao gồm luyện tập kỹ thuật động tác mới ôn luyện, động tác cũ tăng cường khả năng phối hợp vận động. Yêu cầu về kỹ thuật được phổ biến rõ ràng, hướng dẫn SV một cách chi tiết cụ thể. Các nội dung thường được sắp xếp theo cách thức sau: Các động tác mới, kỹ thuật phức tạp vào đầu phần cơ bản, tiếp tục củng cố hoặc hoàn thiện động tác vào giữa hay cuối phần cơ bản và phối hợp toàn cơ thể (đấu tập ...)

- *Phần kết thúc*: Chiếm 6 - 10% thời lượng buổi học (10 – 15 phút)

+ Nhiệm vụ: Đây là phần sau của buổi tập, cơ thể SV chuyển dần từ trạng thái hoạt động sang trạng thái hồi phục tốt nhất.

+ Nội dung chính của phần kết thúc: Bài tập giãn cơ và thả lỏng để làm dịu cơ thể sau buổi tập; Thảo luận và nhận phản hồi từ Giảng viên/huấn luyện viên về buổi tập.

❖ Cách thức biên soạn bài tập ngoại khóa môn Karatedo

Môn Karatedo là một môn thể thao mang tính nghệ thuật thực dụng phong phú đòi hỏi người Giảng viên giảng dạy phải có trình độ chuyên môn cơ bản để nắm vững thật rõ ràng các động tác. Phải hiểu biết được ý nghĩa tác động của mỗi kỹ thuật động tác lên cơ thể người tập. Các động tác phải được liên kết với nhau một cách logic có nguyên tắc.

- Khi biên soạn cần phải tìm hiểu về đối tượng thực hiện bài tập và xác định rõ mục đích cần phát triển của đối tượng trong từng buổi tập để từ đó lựa chọn những bài tập phù hợp.

- Các bài tập, hoạt động trong lớp học được xây dựng trên tiêu chí khuyến khích tinh thần đồng đội và sự tôn trọng lẫn nhau trong quá trình luyện tập.

- Với đối tượng là SV của Trường Đại học Công Thương TP.HCM, bài tập cần phải lựa chọn những nội dung mang tính phát triển, hoàn thiện khả năng phối hợp vận động, tăng cường vận động và hình thành kỹ xảo vận động. Đồng thời cần

chú trọng các nội dung thi đấu và thường xuyên tổ chức thi đấu cho nhóm SV đội tuyển Karatedo của Trường.

❖ Phương pháp giảng dạy

- Giảng viên luôn phải chú ý đến vấn đề ổn định tổ chức kỷ luật, coi đó là một bước không thể thiếu được trong quá trình thực hiện một buổi lên lớp.

- Khi giảng dạy Giảng viên cần phải tuân thủ theo các nguyên tắc sư phạm là: sắp xếp thứ tự từ dễ đến khó theo logic, dễ nhìn, dễ hiểu, có kỹ thuật độ khó phù hợp với đối tượng SV.

- Cần sử dụng phong phú các phương pháp giảng dạy. Khuyến khích áp dụng công nghệ như sử dụng các video minh họa, phân tích kỹ thuật động tác.

- Giải thích ý nghĩa và tính ứng dụng của từng động tác trong bài quyền, trong các đòn kumite giúp SV nắm vững chuỗi động tác và ứng dụng linh hoạt.

- Khi thực hiện chỉ dẫn thị phạm kỹ thuật, thực hiện các động tác làm mẫu, tư thế phải chuẩn, đẹp và dễ hiểu. Các tư thế làm mẫu phải thực hiện cho SV nắm bắt được cách thức thực hiện một cách dễ dàng nhất.

- Cần áp dụng phương pháp cá biệt hóa trong giảng dạy. Cần tách SV thành các nhóm theo trình độ để tăng hiệu quả buổi học và hứng thú trong việc tập luyện.

- Một giờ tập gồm 150 phút vì vậy lượng vận động phải phù hợp. Giảng viên cần bố trí hướng dẫn SV tuân thủ cấu trúc của giờ học, đảm bảo các bước khởi động cơ bản, kết thúc để cho SV tiếp thu tốt các nội dung của giờ học và phòng tránh chấn thương.

CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY NGOẠI KHÓA MÔN KARATEDO

1. Mô tả học phần

Chương trình ngoại khóa môn Karatedo được thực hiện trong thời lượng 150 tiết, nhằm cung cấp cho SV những kiến thức về: các phương pháp tập luyện trong môn Karatedo, hệ thống kỹ thuật tự vệ, các chiến thuật thi đấu, thực hành thi đấu, quyền thuật, phương pháp trọng tài và tổ chức một giải thi đấu. Thông qua đó, từng bước hình thành thói quen tập luyện để nâng cao sức khỏe thể chất, tinh thần và rèn luyện tâm lý.

2. Chuẩn đầu ra học phần

- Kiến thức: Vận dụng được kiến thức về nguyên lý, luật thi đấu trong môn Karatedo; Hiểu và áp dụng được luật vào thi đấu, công tác trọng tài

- Kỹ năng:

+ Thực hiện được các kỹ thuật nâng cao: Kỹ thuật đòn tay liên hoàn, đòn đổi bước; kỹ thuật đá chân trước, chân sau, đá phang.

+ Thực đấu và có khả năng làm trọng tài ở mức cơ bản.

+ Vận dụng được kỹ thuật tự vệ tay không vào đời sống.

- Thái độ: Yêu thích tập luyện thể thao, khuyến khích mọi người cùng tham gia tập luyện, duy trì thói quen rèn luyện thể thao suốt đời

3. Phân phối thời gian của chương trình giảng dạy

Bảng 3.20. Bảng phân phối thời gian của chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Karatedo tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM

STT	Tên chương/phần	Phân bố thời gian (tiết/giờ)		
		Tổng	Lý thuyết	TN/TH
I	Lý thuyết chung về môn Karatedo	10	10	0
II	Hệ thống kỹ thuật cơ bản trong Karatedo	8	0	8
1	Kỹ thuật Tấn (Dachi)	1	0	1
2	Kỹ thuật đâm tay (Tsuki)	2	0	2
3	Kỹ thuật Đá (Geri)	2	0	2
4	Kỹ thuật Đỡ (Uke)	2	0	2
5	Kỹ thuật Chém (Uchi)	1	0	1
III	Phần Kata	42	0	42
1	Bài quyền Taikyoku Shodan	15	0	15
2	Bài quyền Bassai Dai	27	2	25
IV	Kumite	60	0	60
1	Kỹ thuật, chiến thuật đánh tay nâng cao	15	0	15
2	Kỹ thuật, chiến thuật đá, đỡ nâng cao	18	0	18
3	Kỹ thuật ném, quật nâng cao	10	0	10
V	Thi đấu và công tác trọng tài	17	0	17
VI	Thể lực	30	0	30
	Tổng	150	10	140

Việc xây dựng chương trình được tuân thủ theo nguyên tắc từ dễ đến khó, lượng vận động, kiến thức và kỹ năng phù hợp thời lượng 150 tiết.

4. Phương pháp kiểm tra đánh giá học phần:

Khi kiểm tra kết thúc học phần gồm 3 nội dung (kết hợp lý thuyết và thực hành):

- Nội dung 1: Thực hiện 1 Bài quyền đồng đội và Bunkai
- Nội dung 2: Thi đấu đối kháng

Nội dung học tập ngoại khóa môn Karatedo tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM được phân bổ cụ thể trong Đề cương chi tiết đính kèm tại phụ lục.

3.2.4. Tổ chức thực nghiệm chương trình các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Dựa trên Quyết định số 1868/QĐ-DCT, ngày 06, tháng 7, năm 2023 của Hiệu trưởng Trường Đại học Công Thương TP.HCM ban hành về việc thành lập Tổ xây dựng chương trình các môn học thể thao ngoại khóa (Phụ lục); Quyết định số 2361/QĐ-DCT, ngày 18, tháng 8, năm 2023 của Hiệu trưởng Trường Đại học Công Thương TP.HCM ban hành về việc thành lập Hội đồng thẩm định chương trình các môn học thể thao ngoại khóa (Phụ lục); và Quyết định số 2441/QĐ-DCT, ngày 25, tháng 8, năm 2023 của Hiệu trưởng Trường Đại học Công Thương TP.HCM ban hành về triển khai thực nghiệm chương trình các môn học thể thao ngoại khóa (Phụ lục); Khoa Giáo dục Thể chất và Quốc phòng An ninh đã tiến hành biên soạn và triển khai ứng dụng Chương trình ngoại khóa gồm 3 môn: Bóng rổ, Bơi lội và Karatedo. Mỗi môn tổ chức 2 lớp (lớp A: Thứ 2-4-6; lớp B: Thứ 3-5-7), thời gian học theo lịch cụ thể của mỗi môn. Việc biên soạn và áp dụng chương trình ngoại khóa thể thao (thực nghiệm) tuân thủ theo qui trình hiện hành tại Trường. Việc lồng ghép hoạt động GDTC và hoạt động TDTT ngoại khóa được căn cứ vào kế hoạch học tập của toàn Trường, đặc biệt là đối với nhóm thực nghiệm. Chương trình thực nghiệm sư phạm được thực hiện theo hình thức so sánh song song trên 2 nhóm đối tượng, cụ thể như sau:

- Khách thể:

+ Nhóm thực nghiệm: 120 SV (60 SV nam, 60 SV nữ) ngẫu nhiên từ các lớp thể thao ngoại khóa mới xây dựng (Bóng rổ, Bơi lội, Võ thuật), số lượng SV giữa các lớp là như nhau.

+ Nhóm đối chứng: 120 SV (60 SV nam, 60 SV nữ) lựa chọn ngẫu nhiên từ các lớp GDTC.

- Nội dung thực nghiệm:

+ Nhóm thực nghiệm: SV năm 2, học theo chương trình GDTC thông thường và tham gia vào 01 lớp thể thao ngoại khóa (Bóng rổ/Bơi lội/Võ thuật) theo sở thích, nhu cầu của bản thân.

+ Nhóm đối chứng: SV năm 2, học theo chương trình GDTC thông thường và tham gia vào các hoạt động tự do khác theo sở thích, nhu cầu của bản thân.

- Tổ chức thực nghiệm: Chương trình thực nghiệm diễn ra từ tháng 9/2023 - tháng 01/2024, (Học kỳ 1 năm học 2023-2024) với tổng thời lượng 50 buổi, tương đương 17 tuần. Điều kiện học tập, tập luyện của các nhóm là như nhau. Trước khi bắt đầu chương trình, nghiên cứu tiến hành kiểm tra thể chất trước thực nghiệm, sau đó trích lấy số liệu ngẫu nhiên mỗi nhóm 120 SV (60 nam, 60 nữ) để đảm bảo rằng điều kiện trước thực nghiệm là như nhau, không có sự chênh lệch quá nhiều giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm. Đây còn là dữ liệu quan trọng làm cơ sở đánh giá thể chất của SV sau chương trình thực nghiệm.

Với sự ủng hộ từ phía lãnh đạo Nhà trường thông qua các chính sách khen thưởng, khuyến khích SV có thành tích thể thao tốt, ngoài nhóm thực nghiệm, một số SV khác cũng đã tích cực tham gia vào các CLB thể dục thể thao để rèn luyện, nâng cao sức khỏe và kỹ năng nghề nghiệp. Tuy nhiên, mỗi lớp học sẽ được chủ động sắp xếp trong khoảng 35 – 40 SV để đảm bảo chất lượng và phù hợp với các điều kiện tập luyện. Mặc dù là chương trình ngoại khóa, tuy nhiên các thủ tục về thi kết thúc, xây dựng đề thi, thang điểm đánh giá, công bố kết quả thi.. cũng được xây dựng trên một quy trình rõ ràng, nghiêm túc. Bên cạnh đó, hình thức lên lớp của nhóm thực nghiệm có sự kết hợp của nhiều đối tượng như: Sự kết hợp giữa giảng

viên với các trưởng nhóm, cộng tác viên (vận động viên ưu tú trong các đội tuyển), điều phối viên, cố vấn học tập và các hội viên:

- + Trưởng nhóm có nhiệm vụ kiểm tra về tình hình hoạt động và nhu cầu học tập của từng hội viên, báo cáo về cho giảng viên và điều phối viên.

- + Giảng viên là người quản lý chung và thu thập các thông tin từ các trưởng nhóm, cộng tác viên, điều phối viên. Sau đó báo cáo kết quả hoạt động của hội viên về cho các tiểu ban chuyên môn và các cố vấn học tập của các khoa để theo dõi, nắm bắt tình hình.

- + Điều phối viên sẽ tư vấn và hướng dẫn hội viên tham gia vào lớp học đã đăng ký và những lớp học mà SV muốn tìm hiểu thêm. Tổ chức các hoạt động giao lưu, thi đấu giữa các lớp học, xây dựng được các đội nhóm SV tham gia các hoạt động ngoại khóa.

- + Cộng tác viên phụ giúp với giảng viên và trưởng nhóm để tư vấn và hướng dẫn học tập cho hội viên.

- + Cố vấn học tập của các khoa có nhiệm vụ tư vấn cho SV chọn lớp phù hợp sao cho cân bằng, hợp lý giữa sở thích cá nhân, lịch học tập và thời gian tham gia vào các lớp thể thao ngoại khóa.

Tiểu kết nhiệm vụ 2:

Căn cứ trên cơ sở pháp lý, cơ sở thực tiễn và đảm bảo các nguyên tắc xây cần thiết trong việc chương trình thể thao ngoại khóa; đồng thời tham khảo ý kiến của nhóm khách thể phỏng vấn; luận án đã xây dựng chương trình ngoại khóa 3 môn thể thao Bóng rổ, Bơi lội, Karatedo. Đây là 3 môn thể thao đã thu hút được số lượng lớn SV quan tâm, yêu thích. Mục tiêu xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa thể thao cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM được xác định là hướng đến phát triển thể chất, lĩnh hội được hệ thống kỹ thuật của môn thể thao ngoại khóa, cập nhật Luật thi đấu, thực hành thi đấu, công tác trọng tài, giao lưu đội nhóm, tạo môi trường văn hóa thể thao lành mạnh, hình thành thói quen vận động suốt đời. Bên cạnh đó, chương trình mỗi môn học đều được mô tả chi tiết ở các mục tiêu cụ thể về kiến thức, kỹ năng và Năng lực tự chủ và trách nhiệm theo hướng dẫn

của Bộ Giáo dục và Đào tạo về “Quy định về chuẩn chương trình đào tạo; xây dựng, thẩm định và ban hành chương trình đào tạo các trình độ của giáo dục đại học”. Bám sát trên mục tiêu chung, nghiên cứu tiến hành lựa chọn nội dung và xây dựng chương trình ngoại khóa môn Bóng rổ, Bơi lội, Karatedo cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM gồm 150 tiết học. Quá trình biên soạn chương trình các môn học Bóng rổ, Bơi lội, Karatedo được thực hiện theo qui trình cần thiết, đảm bảo theo các qui định chung của Nhà trường và Bộ Giáo dục & Đào tạo; đồng thời phù hợp với đặc điểm, điều kiện thực tế tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM.

Để đánh giá sự phù hợp của các chương trình thể thao ngoại khóa mới, chương trình thực nghiệm được tiến hành lồng ghép song song với chương trình GDTC trong học kỳ 1, năm học 2023-2024 (Học kỳ 1). Trước khi bắt đầu chương trình, luận án tiến hành kiểm tra thể chất trước thực nghiệm, sau đó trích lấy số liệu ngẫu nhiên mỗi nhóm 120 SV (60 nam, 60 nữ) để đảm bảo rằng điều kiện trước thực nghiệm là như nhau, không có sự chênh lệch quá nhiều giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm. Đây là một bước quan trọng cần thiết, đảm bảo tính khách quan trước chương trình thực nghiệm.

Dưới sự quan tâm, ủng hộ của Nhà trường thông qua các chính sách khen thưởng, khuyến khích đối với SV có thành tích thể thao tốt, 3 môn thể thao ngoại khóa được tổ chức với tổng cộng 6 lớp (2 lớp Bóng rổ, 2 lớp Bơi lội, 2 lớp Karatedo) đã thu hút được đông đảo SV tích cực tham gia để rèn luyện, nâng cao sức khỏe, thành tích và kỹ năng nghề nghiệp. Nhờ đó, chương trình thực nghiệm được tổ chức thuận lợi và đảm bảo được các yêu cầu về chất lượng hoạt động dạy – học.

Bàn luận nhiệm vụ 2

Quy trình xây dựng chương trình giảng dạy đảm bảo tuân thủ các quy định của Bộ Giáo dục & Đào tạo và phù hợp với điều kiện thực tế tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM. Việc lựa chọn phát triển ba môn thể thao Bóng rổ, Bơi lội và Karatedo không chỉ phản ánh xu hướng quan tâm của SV mà còn phù hợp với

mục tiêu phát triển thể chất, cũng như các điều kiện đảm bảo thực tế. Mặc dù là hoạt động thể thao ngoại khóa, tuy nhiên chương trình vẫn được thiết kế chi tiết các mục tiêu về kiến thức, kỹ năng và năng lực tự chủ - trách nhiệm giúp SV không chỉ tiếp thu kỹ thuật chuyên môn mà còn rèn luyện tư duy chiến thuật, khả năng tổ chức thi đấu và thực hành công tác trọng tài. Điều này góp phần nâng cao chất lượng đào tạo thể chất, đồng thời tạo môi trường thể thao lành mạnh trong cộng đồng SV. Bên cạnh đó, chương trình thể thao ngoại khóa cũng được thiết kế với thời lượng 150 tiết, tương đương với học phần GDTC chính khóa, giúp SV có thể quy đổi chứng nhận học tập khi chọn học thể thao ngoại khóa thay vì GDTC bắt buộc. Điều này đáp ứng nhu cầu thực tiễn của sinh viên, đặc biệt là những SV gặp khó khăn khi tham gia GDTC chính khóa do những lý do như làm thêm, học chuyên ngành hoặc chương trình song ngành. Ngoài ra, Bơi lội, Karatedo và Bóng rổ là ba môn thể thao được nhà trường ưu tiên phát triển. Do đó, khi tham gia các chương trình ngoại khóa của những môn này, SV sẽ được hưởng điều kiện tập luyện tốt, có cơ hội cao hơn để được tuyển chọn vào đội tuyển của trường và nhận các chính sách khuyến khích, bao gồm khen thưởng khi đạt thành tích thi đấu xuất sắc. Đây là một bước tiến quan trọng trong việc điều chỉnh chính sách, tạo điều kiện thuận lợi hơn cho SV trong việc lựa chọn hình thức học tập phù hợp, đáp ứng việc học tập theo sở thích cá nhân, làm cơ sở tiền đề cho việc phát triển năng khiếu của SV.

Chương trình thực nghiệm được triển khai chặt chẽ, đảm bảo tính khách quan bằng phương pháp kiểm tra thể chất trước thực nghiệm và lựa chọn ngẫu nhiên nhóm SV tham gia. Kết quả thu hút số lượng lớn SV tham gia các lớp ngoại khóa cho thấy mức độ phù hợp của chương trình với nhu cầu thực tế, đồng thời khẳng định sự hỗ trợ tích cực từ Nhà trường trong việc phát triển thể thao SV. Nhìn chung, luận án đã hoàn thiện bước đầu cho việc tổ chức chương trình thể thao ngoại khóa, góp phần nâng cao sức khỏe và thành tích thể thao của sinh viên. Trong tương lai, việc tiếp tục mở rộng chương trình, bổ sung thêm các môn thể thao phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất và nhu cầu của SV sẽ là hướng đi quan trọng nhằm duy trì và phát triển phong trào thể thao trong Nhà trường.

3.3. Đánh giá hiệu quả chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM

3.3.1. Đánh giá thể lực của SV sau thực nghiệm chương trình thể thao ngoại khóa mới

3.3.1.1. Đánh giá thể lực của SV nam sau thực nghiệm chương trình thể thao ngoại khóa mới

Để đánh giá thể lực của SV sau thực nghiệm chương trình thể thao ngoại khóa mới, luận án tiến hành so sánh số liệu kiểm tra thể chất của cả hai nhóm trước và sau khi thực nghiệm chương trình. Kết đánh giá 4 test theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo được trình bày cụ thể dưới đây.

❖ Nhóm đối chứng

Bảng 3.21. Kết quả đánh giá thể lực của SV nam (nhóm đối chứng) sau thực nghiệm chương trình ngoại khóa

TT	Test	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm			Sig.	W
		TB	S.D	Cv%	TB	S.D	Cv%		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	39.8	6.1	15.3	41.8	6.1	14.5	0.4	4.9
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	21.2	3.6	17.0	22.9	3.3	14.3	0.2	7.8
3	Bật xa tại chỗ (cm)	210.0	20.4	9.7	218.1	15.5	7.1	1.1	3.8
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	837.6	116.3	13.9	952.5	98.8	10.4	7.0	12.8

Lực bóp tay thuận (kg):

Sau chương trình thực nghiệm, thành tích Lực bóp tay thuận của SV nam nhóm đối chứng từ 39.8 ± 6.1 kg, tăng lên 41.8 ± 6.1 kg. Hệ số biến thiên sau thực nghiệm là $14.5\% < 10\%$. Nhịp tăng trưởng đạt 4.9% . Như vậy, Lực bóp tay thuận của SV nam nhóm đối chứng có sự tăng trưởng. Tuy nhiên chưa đồng đều và chưa có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% với $\text{sig.} = 0.4 > 0.05$.

Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây):

Sau chương trình thực nghiệm, thành tích Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây) của SV nam nhóm đối chứng từ 21.2 ± 3.6 lần, tăng lên 22.9 ± 3.3 lần. Hệ số biến thiên sau thực nghiệm là $14.3\% > 10\%$. Nhịp tăng trưởng đạt 7.8% . Như vậy, thành tích Nằm ngửa gập bụng của SV nam nhóm đối chứng có sự tăng trưởng. Tuy nhiên chưa đồng đều và chưa có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% với $\text{sig.} = 0.2 > 0.05$.

Bật xa tại chỗ (cm):

Sau chương trình thực nghiệm, thành tích Bật xa tại chỗ của SV nam nhóm đối chứng từ 210.0 ± 20.4 cm, tăng lên 218.1 ± 15.5 cm. Hệ số biến thiên sau thực nghiệm là $7.1\% < 10\%$. Nhịp tăng trưởng đạt 3.8% . Như vậy, thành tích Bật xa tại chỗ của SV nam nhóm đối chứng có sự tăng trưởng và đồng đều. Tuy nhiên chưa có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% với $\text{sig.} = 1.1 > 0.05$.

Chạy tùy sức 5 phút (m):

Sau chương trình thực nghiệm, thành tích Chạy tùy sức 5 phút (m) của SV nam nhóm đối chứng từ 837.6 ± 116.3 m, tăng lên 925.5 ± 98.8 m. Hệ số biến thiên sau thực nghiệm là $10.4\% > 10\%$. Nhịp tăng trưởng đạt 12.8% . Như vậy, thành tích Chạy tùy sức 5 phút (m) của SV nam nhóm đối chứng có sự đồng đều hơn, sự tăng trưởng tích cực và có sự khác biệt rõ rệt về mặt ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% với $\text{sig.} = 0.03 < 0.05$.

Tiến hành xếp loại thể lực của SV nam nhóm đối chứng theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo theo ba mức Tốt, Đạt và Chưa đạt cho thấy sự thay đổi tỉ lệ giữa các nhóm phân loại thay đổi rõ rệt theo hướng tích cực, tỉ lệ Tốt và Đạt tăng lên, tỉ lệ Chưa đạt giảm đáng kể. Cụ thể, trước thực nghiệm, tỉ lệ SV nam nhóm đối chứng xếp loại thể lực “Tốt” chỉ chiếm 15.0% , sau thực nghiệm tăng lên đến 20% . Tỉ lệ SV xếp loại thể lực “Đạt” là 21.7% , sau thực nghiệm tăng lên đến 28.3% . Trước thực nghiệm, tỉ lệ SV xếp loại thể lực “Chưa đạt” là 63.3% , sau thực nghiệm giảm xuống còn 51.7% . Kết quả phân loại trong mỗi test được trình bày cụ thể tại bảng dưới đây.

Bảng 3.22. Sự thay đổi về xếp loại thể lực của SV nam (nhóm đối chứng) sau chương trình thực nghiệm

STT	Test	Xếp loại	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm	
			Số lượng	%	Số lượng	%
1	Lực bóp tay thuận (kg)	Tốt	9	15.0	12	20.0
		Đạt	20	33.3	18	30.0
		Chưa đạt	31	51.7	30	50.0
2	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	Tốt	18	30.0	24	40.0
		Đạt	32	53.3	33	55.0
		Chưa đạt	10	16.7	3	5.0
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Tốt	13	21.7	17	28.3
		Đạt	19	31.7	24	40.0
		Chưa đạt	28	46.7	19	31.7
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Tốt	2	3.3	10	16.7
		Đạt	13	21.7	17	28.3
		Chưa đạt	45	75.0	33	55.0
5	Xếp loại chung	Tốt	9	15.0	12	20.0
		Đạt	13	21.7	17	28.3
		Chưa đạt	38	63.3	31	51.7

Như vậy, sau một năm học, 4/4 test đánh giá, xếp loại thể lực HSSV theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo đều có sự thay đổi, tỉ lệ SV xếp loại thể lực Tốt và Đạt tăng lên, tỉ lệ SV có thể lực Chưa đạt giảm xuống. Mặc dù có sự thay đổi về xếp loại, tuy nhiên dựa trên các số liệu đã trình bày, sự thay đổi chưa nhiều và đang dừng ở mức phù hợp với thực tế.

❖ Nhóm thực nghiệm

Bảng 3.23. Kết quả đánh giá thể lực của SV nam (nhóm thực nghiệm) sau thực nghiệm chương trình ngoại khóa

TT	Test	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm			Sig.	W
		TB	S.D	Cv%	TB	S.D	Cv%		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	40.1	7.8	19.5	42.3	5.9	14.1	0.1	5.3
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	22.6	4.7	20.9	25.0	4.0	16.1	0.0	10.2
3	Bật xa tại chỗ (cm)	211.8	22.0	10.4	221.5	15.1	6.8	0.0	4.5
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	910.1	135.3	14.9	1072.1	77.0	7.2	0.0	16.3

Lực bóp tay thuận (kg):

Sau chương trình thực nghiệm, thành tích Lực bóp tay thuận của SV nam nhóm thực nghiệm từ 40.1 ± 7.8 kg, tăng lên 42.3 ± 5.9 kg. Hệ số biến thiên sau thực nghiệm là $14.1\% > 10\%$. Nhịp tăng trưởng đạt 5.3% . Như vậy, Lực bóp tay thuận của SV nam nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng và đồng đều. Tuy nhiên chưa có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% với $\text{sig.} = 0.1 > 0.05$.

Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây):

Sau chương trình thực nghiệm, thành tích Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây) của SV nam nhóm thực nghiệm từ 22.6 ± 4.7 lần, tăng lên 25.0 ± 4.0 lần. Hệ số biến thiên sau thực nghiệm là $16.1\% < 10\%$. Nhịp tăng trưởng đạt 10.2% . Như vậy, thành tích Nằm ngửa gập bụng của SV nam nhóm thực nghiệm chưa đồng đều hơn, tuy nhiên sự tăng trưởng tích cực và có khác biệt rõ rệt về mặt ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% với $\text{sig.} = 0.00 < 0.05$.

Bật xa tại chỗ (cm):

Sau chương trình thực nghiệm, thành tích Bật xa tại chỗ của SV nam nhóm thực nghiệm từ 211.8 ± 22.0 cm, tăng lên 221.5 ± 15.1 cm. Hệ số biến thiên sau thực nghiệm là $6.8\% < 10\%$. Nhịp tăng trưởng đạt 4.5% . Như vậy, thành tích Bật xa tại chỗ của SV nam nhóm thực nghiệm có sự đồng đều hơn, sự tăng trưởng tích cực và có khác biệt rõ rệt về mặt ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% với $\text{sig.} = 0.00 < 0.05$.

Chạy tùy sức 5 phút (m):

Sau chương trình thực nghiệm, thành tích Chạy tùy sức 5 phút (m) của SV nam nhóm thực nghiệm từ 910.1 ± 135.3 m, tăng lên 1072.1 ± 77.0 m. Hệ số biến thiên sau thực nghiệm là $7.2\% < 10\%$. Nhịp tăng trưởng đạt 16.3% . Như vậy, thành tích Chạy tùy sức 5 phút (m) của SV nam nhóm thực nghiệm có sự đồng đều hơn,

sự tăng trưởng tích cực và có sự khác biệt rõ rệt về mặt ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% với $\text{sig.} = 0.00 < 0.05$.

Tiến hành xếp loại thể lực của SV nam nhóm thực nghiệm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo theo ba mức Tốt, Đạt và Chưa đạt cho thấy sự thay đổi tỉ lệ giữa các nhóm phân loại thay đổi rõ rệt theo hướng tích cực, tỉ lệ Tốt và Đạt tăng lên, tỉ lệ Chưa đạt giảm. Cụ thể, trước thực nghiệm, tỉ lệ SV nam nhóm thực nghiệm xếp loại thể lực “Tốt” chỉ chiếm 11.7%, sau thực nghiệm tăng lên đến 25%. Tỉ lệ SV xếp loại thể lực “Đạt” là 25.0%, sau thực nghiệm tăng lên đến 45.0%. Trước thực nghiệm, tỉ lệ SV xếp loại thể lực “Chưa đạt” là 63.3%, sau thực nghiệm giảm xuống còn 30.0%. Kết quả phân loại trong mỗi test được trình bày cụ thể tại bảng dưới đây.

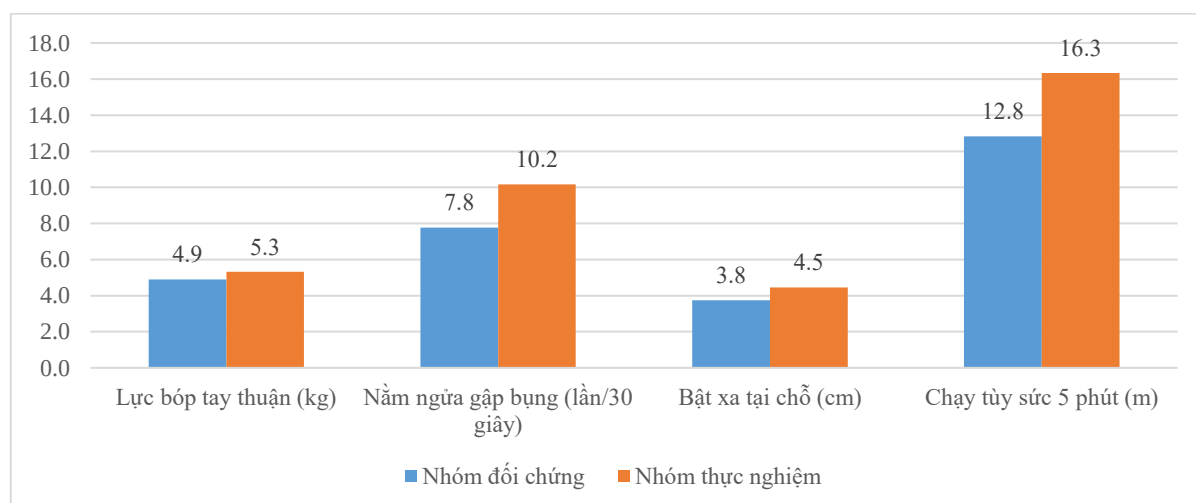
Bảng 3.24. Sự thay đổi về xếp loại thể lực SV nam (nhóm thực nghiệm) sau chương trình thực nghiệm

STT	Test	Xếp loại	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm	
			Số lượng	%	Số lượng	%
1	Lực bóp tay thuận (kg)	Tốt	12	20.0	11	18.3
		Đạt	15	25.0	27	45.0
		Chưa đạt	33	55.0	22	36.7
2	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	Tốt	30	50.0	29	48.3
		Đạt	26	43.3	30	50.0
		Chưa đạt	4	6.7	1	1.7
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Tốt	7	11.7	18	30.0
		Đạt	21	35.0	33	55.0
		Chưa đạt	32	53.3	9	15.0
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Tốt	7	11.7	25	41.7
		Đạt	19	31.7	33	55.0
		Chưa đạt	34	56.7	2	3.3
5	Xếp loại chung	Tốt	7	11.7	15	25.0
		Đạt	15	25.0	27	45.0
		Chưa đạt	38	63.3	18	30.0

Như vậy, sau một học kỳ thực nghiệm chương trình, 4/4 test đánh giá, xếp loại thể lực HSSV theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo đều có sự thay đổi tích cực, tỉ lệ SV

nam nhóm thực nghiệm xếp loại thể lực Tốt và Đạt tăng lên, tỉ lệ SV có thể lực Chưa đạt giảm xuống đáng kể.

Kết quả so sánh nhịp tăng trưởng của cả hai nhóm cho thấy, đối với SV nam nhóm đối chứng, nhịp tăng trưởng cao nhất ở test Chạy 5 phút tùy sức (12.8%), thứ tự tăng trưởng lần lượt ở các vị trí tiếp theo là Nằm ngửa gập bụng (7.8%), Lực bóp tay thuận (4.9%), Bật xa tại chỗ (3.8%). Trong khi đó, nhịp tăng trưởng của SV nam nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn, cụ thể: Chạy 5 phút tùy sức (16.3%), Nằm ngửa gập bụng (10.2%), Lực bóp tay thuận (5.3%), Bật xa tại chỗ (4.5%). Bên cạnh đó, sự thay đổi về xếp loại thể lực theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo cũng thể hiện rằng SV nam nhóm thực nghiệm có sự thay đổi đáng kể hơn về số lượng SV xếp loại Tốt và Đạt.



Biểu đồ 3.11. Nhịp tăng trưởng của SV nam sau thực nghiệm chương trình

Như vậy, sau thực hiện chương trình thực nghiệm, luận án thu về được các kết quả tích cực, minh chứng được sự phù hợp và ưu việt của chương trình ngoại khóa mới được xây dựng đối với SV nam Trường Đại học Công Thương TP.HCM.

3.3.1.2. Đánh giá thể lực của SV nữ sau thực nghiệm chương trình thể thao ngoại khóa mới

Tương tự như nhóm SV nam, để đánh giá thể lực của SV nữ sau thực nghiệm chương trình thể thao ngoại khóa mới, luận án tiến hành so sánh số liệu kiểm tra thể chất của cả hai nhóm trước và sau khi thực nghiệm chương trình. Kết đánh giá 4 test

thể lực theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo được trình bày cụ thể dưới đây.

❖ **Nhóm đối chứng**

Bảng 3.25: Kết quả đánh giá thể lực của SV nữ (nhóm đối chứng) sau thực nghiệm chương trình ngoại khóa

TT	Test	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm			Sig.	W
		TB	S.D	Cv%	TB	S.D	Cv%		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	25.3	4.0	15.9	25.9	4.1	15.8	0.4	2.5
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	15.2	2.7	17.8	16.4	2.8	17.2	0.0	7.6
3	Bật xa tại chỗ (cm)	156.9	13.5	8.6	157.9	13.5	8.6	0.7	0.6
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	648.4	87.0	13.4	733.4	87.0	11.9	0.0	12.3

Lực bóp tay thuận (kg):

Sau chương trình thực nghiệm, thành tích Lực bóp tay thuận của SV nữ nhóm đối chứng từ 25.3 ± 4.0 kg, tăng lên 25.9 ± 4.1 kg. Hệ số biến thiên sau thực nghiệm là $15.8\% > 10\%$. Nhịp tăng trưởng đạt 2.5% . Như vậy, Lực bóp tay thuận của SV nữ nhóm đối chứng có sự tăng trưởng. Tuy nhiên chưa đồng đều và chưa có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% với $\text{sig.} = 0.4 > 0.05$.

Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây):

Sau chương trình thực nghiệm, thành tích Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây) của SV nữ nhóm đối chứng từ 15.2 ± 2.7 lần, tăng lên 16.4 ± 2.8 lần. Hệ số biến thiên sau thực nghiệm là $17.2\% > 10\%$. Nhịp tăng trưởng đạt 7.6% . Như vậy, thành tích Nằm ngửa gập bụng của SV nữ nhóm đối chứng chưa đồng đều hơn, tuy nhiên sự có tăng trưởng tích cực và có sự khác biệt rõ rệt về mặt ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% với $\text{sig.} = 0.00 < 0.05$.

Bật xa tại chỗ (cm):

Sau chương trình thực nghiệm, thành tích Bật xa tại chỗ của SV nữ nhóm đối chứng từ 156.9 ± 13.5 cm, tăng lên 157.9 ± 13.5 cm. Hệ số biến thiên sau thực nghiệm là $8.6\% < 10\%$. Nhịp tăng trưởng đạt 0.6% . Như vậy, thành tích Bật xa tại

chỗ của SV nữ nhóm đối chứng có sự tăng trưởng và đồng đều. Tuy nhiên chưa có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% với $\text{sig.} = 0.7 > 0.05$.

Chạy tùy sức 5 phút (m):

Sau chương trình thực nghiệm, thành tích Chạy tùy sức 5 phút (m) của SV nữ nhóm đối chứng từ 648.4 ± 87.0 m, tăng lên 733.4 ± 87 m. Hệ số biến thiên sau thực nghiệm là 11.9% < 10%. Nhịp tăng trưởng đạt 12.3%. Như vậy, thành tích Chạy tùy sức 5 phút (m) của SV nữ nhóm đối chứng có sự đồng đều hơn, sự tăng trưởng tích cực và có sự khác biệt rõ rệt về mặt ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% với $\text{sig.} = 0.00 < 0.05$.

Tiến hành xếp loại thể lực của SV nữ nhóm đối chứng theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo theo ba mức Tốt, Đạt và Chưa đạt cho thấy sự thay đổi tỉ lệ giữa các nhóm phân loại thay đổi rõ rệt theo hướng tích cực, nhìn chung tỉ lệ Tốt và Đạt có xu hướng tăng lên, tỉ lệ Chưa đạt giảm đáng kể. Cụ thể, trước thực nghiệm, tỉ lệ SV nữ nhóm đối chứng xếp loại thể lực “Tốt” chỉ chiếm 3.3%, sau thực nghiệm tăng lên đến 6.7%. Tỉ lệ SV xếp loại thể lực “Đạt” là 10.0%, sau thực nghiệm tăng lên 15.0%. Trước thực nghiệm, tỉ lệ SV xếp loại thể lực “Chưa đạt” là 86.7%, sau thực nghiệm giảm xuống còn 78.3%. Kết quả phân loại trong mỗi test được trình bày cụ thể tại bảng dưới đây.

Bảng 3.26. Sự thay đổi về xếp loại thể lực SV nữ (nhóm đối chứng) sau chương trình thực nghiệm

STT	Test	Xếp loại	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm	
			Số lượng	%	Số lượng	%
1	Lực bóp tay thuận (kg)	Tốt	5	8.3	6	10.0
		Đạt	17	28.3	21	35.0
		Chưa đạt	38	63.3	33	55.0
2	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	Tốt	2	3.3	6	10.0
		Đạt	26	43.3	30	50.0
		Chưa đạt	31	51.7	24	40.0
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Tốt	10	16.7	4	6.7
		Đạt	31	51.7	32	53.3

STT	Test	Xếp loại	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm	
			Số lượng	%	Số lượng	%
		Chưa đạt	19	31.7	24	40.0
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Tốt	0	0.0	2	3.3
		Đạt	6	10.0	9	15.0
		Chưa đạt	54	90.0	49	81.7
5	Xếp loại chung	Tốt	2	3.3	4	6.7
		Đạt	6	10.0	9	15.0
		Chưa đạt	52	86.7	47	78.3

Như vậy, sau một năm học, 4/4 test đánh giá, xếp loại thể lực HSSV theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo đều có sự thay đổi, tỉ lệ SV xếp loại thể lực Tốt và Đạt có xu hướng tăng lên, tỉ lệ SV có thể lực Chưa đạt giảm xuống. Mặc dù có sự thay đổi về xếp loại, tuy nhiên dựa trên các số liệu đã trình bày, chỉ có hai test có sự thay đổi rõ rệt mang ý nghĩa thống kê là Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây) và Chạy tùy sức 5 phút (m).

❖ **Nhóm thực nghiệm**

Bảng 3.27. Kết quả đánh giá thể lực của SV nữ (nhóm thực nghiệm) sau thực nghiệm chương trình ngoại khóa

TT	Test	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm			Sig.	W
		TB	S.D	Cv%	TB	S.D	Cv%		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	25.2	4.4	17.5	27.6	3.8	13.9	0.0	9.0
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	14.6	3.0	20.6	17.0	1.6	9.6	0.0	15.3
3	Bật xa tại chỗ (cm)	153.9	15.5	10.0	160.8	10.7	6.7	0.0	4.4
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	666.6	91.5	13.7	791.6	91.5	11.6	0.0	17.1

Lực bóp tay thuận (kg):

Sau chương trình thực nghiệm, thành tích Lực bóp tay thuận của SV nữ nhóm thực nghiệm từ 25.2 ± 4.4 kg, tăng lên 27.6 ± 3.8 kg. Hệ số biến thiên sau thực nghiệm là $13.9\% > 10\%$. Nhịp tăng trưởng đạt 9% . Như vậy, Lực bóp tay thuận của SV nữ nhóm thực nghiệm chưa đồng đều hơn, tuy nhiên có sự tăng trưởng tích cực và có sự khác biệt rõ rệt về mặt ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% với $\text{sig.} = 0.00 < 0.05$.

Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây):

Sau chương trình thực nghiệm, thành tích Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây) của SV nữ nhóm thực nghiệm từ 14.6 ± 3.0 lần, tăng lên 17.0 ± 1.6 lần. Hệ số biến thiên sau thực nghiệm là $9.6\% < 10\%$. Nhịp tăng trưởng đạt 15.3% . Như vậy, thành tích Nằm ngửa gập bụng của SV nữ nhóm thực nghiệm đồng đều hơn, có sự tăng trưởng tích cực và khác biệt rõ rệt về mặt ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% với $\text{sig.} = 0.00 < 0.05$.

Bật xa tại chỗ (cm):

Sau chương trình thực nghiệm, thành tích Bật xa tại chỗ của SV nữ nhóm thực nghiệm từ 153.9 ± 15.5 cm, tăng lên 160.8 ± 10.7 cm. Hệ số biến thiên sau thực nghiệm là $6.7\% < 10\%$. Nhịp tăng trưởng đạt 4.4% . Như vậy, thành tích Bật xa tại chỗ của SV nữ nhóm thực nghiệm có sự đồng đều hơn, sự tăng trưởng tích cực và có khác biệt rõ rệt về mặt ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% với $\text{sig.} = 0.00 < 0.05$.

Chạy tùy sức 5 phút (m):

Sau chương trình thực nghiệm, thành tích Chạy tùy sức 5 phút (m) của SV nữ nhóm thực nghiệm từ 666.6 ± 91.5 m, tăng lên 791.6 ± 91.5 m. Hệ số biến thiên sau thực nghiệm là $11.6\% < 10\%$. Nhịp tăng trưởng đạt 17.1% . Như vậy, thành tích Chạy tùy sức 5 phút (m) của SV nữ nhóm thực nghiệm chưa đồng đều hơn. Tuy

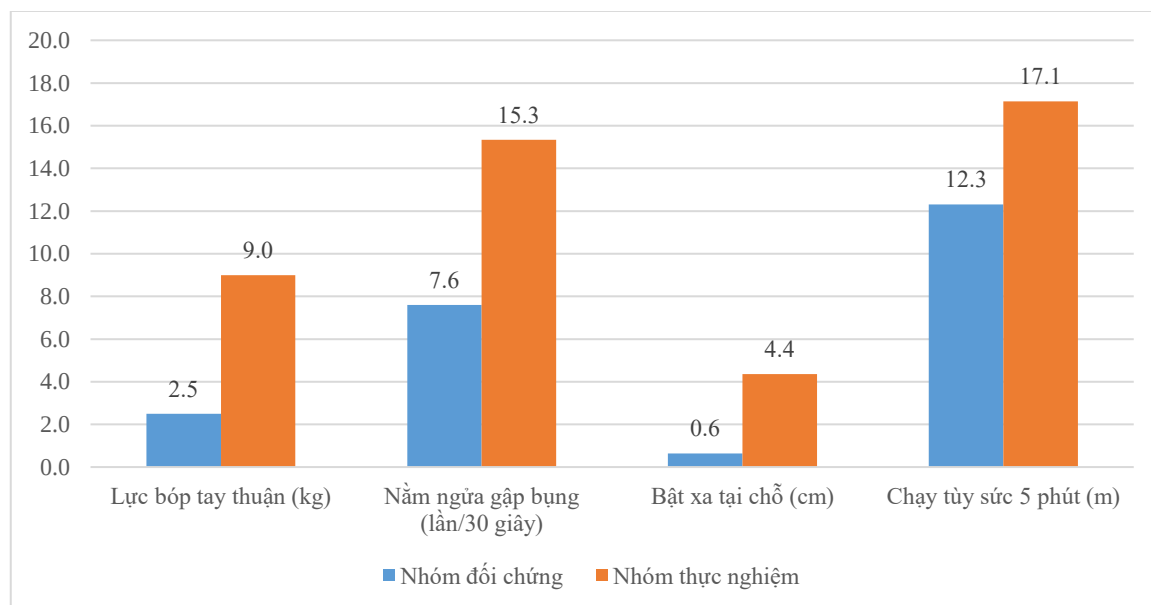
nhiên có sự tăng trưởng tích cực và có sự khác biệt rõ rệt về mặt ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% với $\text{sig.} = 0.00 < 0.05$.

Tiến hành xếp loại thể lực của SV nữ nhóm thực nghiệm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo theo ba mức Tốt, Đạt và Chưa đạt cho thấy sự thay đổi tỉ lệ giữa các nhóm phân loại thay đổi rõ rệt theo hướng tích cực, tỉ lệ Tốt và Đạt tăng lên, tỉ lệ Chưa đạt giảm đáng kể. Cụ thể, trước thực nghiệm, tỉ lệ SV nữ thực nghiệm xếp loại thể lực “Tốt” chỉ chiếm 1.7%, sau thực nghiệm tăng lên đến 10%. Tỉ lệ SV xếp loại thể lực “Đạt” là 10.0%, sau thực nghiệm tăng lên đến 23.3%. Trước thực nghiệm, tỉ lệ SV xếp loại thể lực “Chưa đạt” là 88.3%, sau thực nghiệm giảm xuống còn 66.7%. Kết quả phân loại trong mỗi test được trình bày cụ thể tại bảng dưới đây.

Bảng 3.28. Sự thay đổi về xếp loại thể lực SV nữ (nhóm thực nghiệm) sau chương trình thực nghiệm

STT	Test	Xếp loại	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm	
			Số lượng	%	Số lượng	%
1	Lực bóp tay thuận (kg)	Tốt	1	1.7	6	10.0
		Đạt	17	28.3	27	45.0
		Chưa đạt	40	66.7	27	45.0
2	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	Tốt	3	5.0	7	11.7
		Đạt	17	28.3	41	68.3
		Chưa đạt	40	66.7	12	20.0
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Tốt	11	18.3	12	20.0
		Đạt	18	30.0	37	61.7
		Chưa đạt	31	51.7	11	18.3
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	Tốt	1	1.7	4	6.7
		Đạt	6	10.0	14	23.3
		Chưa đạt	53	88.3	42	70.0
5	Xếp loại chung	Tốt	1	1.7	6	10.0
		Đạt	6	10.0	14	23.3
		Chưa đạt	53	88.3	40	66.7

Sau một học kỳ thực nghiệm chương trình, 4/4 test đánh giá, xếp loại thể lực SV nữ nhóm thực nghiệm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo đều thay đổi tích cực, sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95%.



Biểu đồ 3.12. Nhịp tăng trưởng của SV nữ sau thực nghiệm chương trình

Kết quả so sánh nhịp tăng trưởng của cả hai nhóm cho thấy, đối với SV nữ nhóm đối chứng, nhịp tăng trưởng cao nhất ở test Chạy 5 phút tùy sức (12.3%), thứ tự tăng trưởng lần lượt ở các vị trí tiếp theo là Nằm ngửa gập bụng (7.6%), Lực bóp tay thuận (2.5%), Bật xa tại chỗ (0.6%). Trong khi đó, nhịp tăng trưởng của SV nữ nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn, cụ thể: Chạy 5 phút tùy sức (17.1%), Nằm ngửa gập bụng (15.3%), Lực bóp tay thuận (9.0%), Bật xa tại chỗ (4.4%). Như vậy, sau chương trình thực nghiệm, thể lực của SV nữ nhóm thực nghiệm có sự thay đổi tích cực và đáng kể hơn so với nhóm nữ đối chứng.

3.3.2. Đánh giá về các CLB thể thao và hoạt động thi đấu thể thao sau chương trình thực nghiệm

Ngay trong thời gian triển khai thực nghiệm chương trình giảng dạy thể thao ngoại khóa; với sự hỗ trợ từ Khoa Giáo dục Thể chất và Quốc phòng An ninh, Đoàn Thanh niên và Hội Sinh viên Trường, cả 3 môn thể thao gồm Bơi lội, Bóng rổ và

Karatedo đều đã thành lập được CLB, đồng thời xây dựng được đội tuyển tham gia thi đấu tại các giải thể thao cấp trường và cấp thành phố. Cụ thể

(1) CLB Bơi lội

- Ngày thành lập: 12/2023
- Số lượng hội viên: 30
- Mục tiêu: Phát triển kỹ năng bơi lội và nâng cao nhận thức phòng tránh đuối nước cho sinh viên. Bên cạnh đó, CLB hướng đến việc xây dựng một sân chơi lành mạnh, kết nối những SV có chung đam mê với thể thao dưới nước, góp phần thúc đẩy phong trào “Khỏe để lập nghiệp – Giữ nước”. Đồng thời, CLB còn là nơi phát hiện và bồi dưỡng những nhân tố nổi bật để thành lập đội tuyển, đại diện nhà trường tham gia các giải thi đấu thể thao trong và ngoài trường.

- Tình hình hoạt động: Mặc dù hoạt động của CLB diễn ra đều đặn và sôi nổi, gắn liền với chương trình thực nghiệm thể thao ngoại khóa môn Bơi lội, tuy nhiên do đặc thù là môn thể thao đòi hỏi quá trình tập luyện lâu dài và kỹ thuật cao, đội tuyển bơi vẫn cần thêm thời gian để rèn luyện và củng cố chuyên môn. Trong thời gian vừa qua, đội chưa tham gia bất kỳ giải thi đấu chính thức nào.

(2) CLB Bóng rổ

- Ngày thành lập: 11/2023
- Số lượng hội viên: 30
- Mục tiêu: Câu lạc bộ Bóng rổ được thành lập nhằm tạo sân chơi lành mạnh, giúp SV rèn luyện thể chất, phát triển kỹ năng thi đấu và tinh thần đồng đội. CLB đồng thời hướng đến việc phát hiện và bồi dưỡng các nhân tố có năng khiếu để xây dựng đội tuyển đại diện nhà trường tham gia các giải thể thao cấp thành và toàn quốc.

- Tình hình hoạt động: Kể từ khi thành lập, CLB duy trì hoạt động tập luyện đều đặn, thu hút sự tham gia tích cực của sinh viên yêu thích bóng rổ. Trong năm 2024, đội tuyển bóng rổ của trường đã chính thức tham dự Giải Bóng rổ Sinh viên Toàn quốc 2024 và Giải Bóng rổ Sinh viên TP. Hồ Chí Minh 2024, đánh dấu bước khởi đầu tích cực trong hành trình khẳng định vị thế của sinh viên HUIT trên các

sân chơi thể thao lớn.

(3) Câu lạc bộ Karatedo

- Ngày thành lập: 10/2023
- Số lượng hội viên: 45
- Mục tiêu: Câu lạc bộ Karatedo được thành lập với mục tiêu tạo môi trường rèn luyện thể chất, nâng cao tinh thần võ đạo, kỷ luật và bản lĩnh cho SV. CLB còn hướng đến việc phát hiện, đào tạo và phát triển các VĐV tiềm năng, góp phần xây dựng đội tuyển đại diện trường tham gia thi đấu các giải Karate SV trong và ngoài thành phố.
- Tình hình hoạt động: CLB Karatedo đã tích cực tham gia nhiều giải đấu lớn như Hội thao Sinh viên Luật năm 2023, Kazoku Championship lần thứ 7 năm 2024, và Giải Karate HSSV TP.HCM năm 2024. Ngay cả khi chương trình thực nghiệm thể thao ngoại khóa kết thúc, các hoạt động ngoại khóa của bộ môn này vẫn diễn ra sôi nổi. CLB tiếp tục khẳng định vị thế thông qua việc tham gia các giải đấu mở rộng như Cúp các CLB Karate các trường CĐ, ĐH và Học viện TP.HCM và Giải Vô địch Karate SV tại Trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức, trong đó đều đạt được những thành tích đáng khích lệ.

Nhìn chung, các CLB đã tích cực tham gia nhiều giải đấu góp phần lan tỏa phong trào thể thao trong SV toàn trường. Dưới đây là bảng tổng hợp một số thành tích đáng khích lệ của CLB Bóng rổ và CLB Karatedo.

**Bảng 3.29. Thống kê thành tích thể thao của một số CLB thể thao
Trường Đại học Công Thương TP.HCM**

STT	Tên giải	Đơn vị tổ chức	Thời gian	Thành tích
CLB Bóng rổ				
1	Giải bóng rổ Sinh viên toàn quốc 2024	Bộ GD&ĐT	11/2024	Tham dự
2	Giải bóng rổ Sinh viên toàn thành phố	Sở Văn hóa - Thể thao TP.HCM,	12/2024	Tham dự

	HCM 2024	Liên đoàn Bóng rổ TP.HCM		
CLB Karatedo				
1	Hội thao SV Luật năm 2023	Hội SV đại học Luật	11/2023	2 HCV 3 HCB 7 HCD
2	GiảiKazoku Championship lần 7 năm 2024	Công ty Kazoku	1/2024	2 HCB 4 HCD
3	Giải Karatedo HSSV TP.HCM năm 2024	Thành đoàn – Hội SV TP.HCM	3/2024	2 HCB 1 HCD
4	Giải Cúp các CLB Karate CD, ĐH, Học viện TP.HCM	Hội SV Trường Cao đẳng công nghệ Thủ Đức	4/2024	4 HCB 3 HCD
5	Giải Vô địch Karate SV Trường CD Công nghệ Thủ Đức	Hội SV Trường Cao đẳng công nghệ Thủ Đức	10/2024	1 HCV 2 HCB 5 HCD

3.3.3. Đánh giá chất lượng cuộc sống (SF-36) của SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM sau chương trình thực nghiệm

Đối chiếu theo kết quả đánh giá của The RAND 36 - Item Health Survey, Version 2.0 về chất lượng cuộc sống, cho thấy sau thực nghiệm chương trình thể thao ngoại khóa mới, nhóm SV thực nghiệm đạt được tổng điểm SF-36 là 82.0 ± 8.5 , đạt mức “cao” (từ 80 – 100 điểm). Trong khi nhóm SV đối chứng có tổng điểm SF-36 là 56.0 ± 11.1 , đạt mức “trung bình” (từ 30 -80 điểm).

Ở nhóm “Sức khỏe thể chất”, tổng điểm đạt được của nhóm thực nghiệm là $TB = 80.7 \pm 9.1$, nhóm đối chứng là $TB = 58.7 \pm 11.2$. Ở nhóm “Sức khỏe tinh thần”, tổng điểm đạt được của nhóm thực nghiệm là $TB = 87.5 \pm 8.3$, nhóm đối chứng là $TB = 53.3 \pm 11.0$.

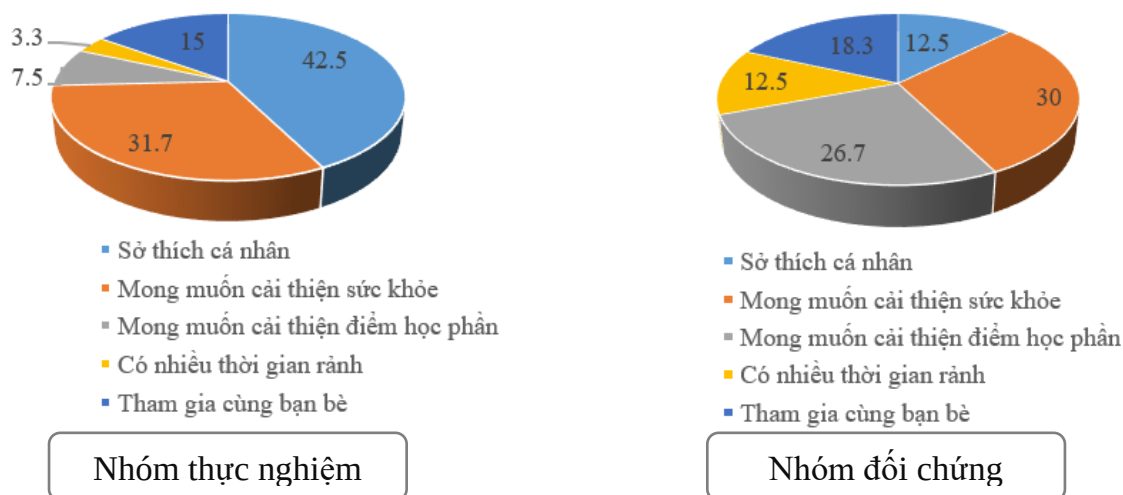
Như vậy, sau chương trình thực nghiệm, kết quả đánh giá chất lượng cuộc sống (SF-36) có sự chênh lệch lớn giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Ở nhóm “Sức khỏe thể chất” nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng là 22.1 điểm. Ở nhóm “Sức khỏe tinh thần” nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng là 30.1 điểm. Tổng điểm chất lượng cuộc sống SF-36 của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng và đạt mức xếp loại “cao”.

Bảng 3.30. Đánh giá chất lượng cuộc sống (SF-36) của SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM sau chương trình thực nghiệm

Thành phần		Nhóm thực nghiệm (n=120)			Nhóm đối chứng (n=120)		
		Nam	Nữ	Tổng	Nam	Nữ	Tổng
Sức khỏe thể chất	TB	85.1	76.3	80.7	62.7	54.6	58.7
	SD	8.7	9.4	9.1	10.6	11.8	11.2
Sức khỏe tinh thần	TB	79.2	87.5	83.4	54.1	52.4	53.3
	SD	7.5	8.3	7.9	12.3	9.6	11.0
Tổng	TB	82.2	81.9	82.0	58.4	53.5	56.0
	SD	8.1	8.9	8.5	11.5	10.7	11.1

3.3.4. Đánh giá của SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM sau chương trình thực nghiệm

Kết quả khảo sát trên nhóm đối chứng cho thấy, tỉ lệ SV “rất không thích” chương trình thể thao ngoại khóa cũ là 18.3%. Tỉ lệ SV “không thích” chiếm 15%, ý kiến “bình thường” chiếm 20.8%, ý kiến “thích” chiếm 31.7% và “rất thích” là 14.2%. Tuy nhiên ở nhóm thực nghiệm, tỉ lệ này được thay đổi đáng kể, 36.7% SV sau khi tham gia học chương trình ngoại khóa mới ở các môn Bóng rổ, Bơi lội và Karate cho biết rằng “rất thích” học phần thể thao ngoại khóa mới. 49.2% SV cho biết rằng “thích”. Chỉ có 3 SV có ý kiến “rất không thích” và “không thích”, chiếm tổng tỉ lệ dưới 3%.



Biểu đồ 3.13. Lý do SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM tham gia thể thao ngoại khóa sau chương trình thực nghiệm

Về lý do tham gia chương trình thể thao ngoại khóa, SV nhóm đối chứng tham gia vì “mong muốn cải thiện sức khỏe” chiếm tỉ lệ cao nhất 30.0%. Tiếp theo là “mong muốn cải thiện điểm học phần” chiếm 26.7%. Xếp thứ 3 là lý do “tham gia cùng bạn bè” chiếm 18.3%. Tham gia vì “sở thích cá nhân” và “có nhiều thời gian rảnh” cùng chiếm tỉ lệ 12.5%.

Đối với nhóm thực nghiệm tham gia vì “sở thích cá nhân” chiếm tỉ lệ cao nhất là 42.5%; xếp thứ 2 là “mong muốn cải thiện sức khỏe”, chiếm 31.7%; “tham gia cùng bạn bè” xếp vị trí thứ 3 với 15%. Hai lý do “mong muốn cải thiện điểm học phần” và “Có nhiều thời gian rảnh” có tỉ lệ lựa chọn thấp nhất lần lượt là 7.5% và 3.3%. Bên cạnh đó, kết quả khảo sát cũng cho thấy, có 2.5% SV bị ảnh hưởng đến kết quả các môn chuyên ngành bởi vì lựa chọn nghỉ học để tham gia đấu giải.

Sau thực nghiệm chương trình, luận án cũng sử dụng các tiêu chí đánh giá môn học dành cho SV của Trung tâm Quản lý chất lượng ban hành, áp dụng tại thời điểm kết thúc học phần. Kết quả cho thấy điểm đánh giá trung bình của nhóm thực nghiệm tăng lên đáng kể, 14/14 chỉ tiêu đánh giá đạt từ 3.42 điểm trở lên. Tuy nhiên, điểm đánh giá lại khá thấp ở nhóm đối chứng, có đến 6/14 chỉ tiêu đạt mức dưới 3 điểm (mức trung bình trở xuống).

Bảng 3.31. Kết quả đánh giá của SV về hoạt động TDTT ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM sau thực nghiệm

STT	Mã hóa	Nội dung	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng	
			TB	S.D	TB	S.D
1	TCSV.1	Hoạt động thể thao ngoại khóa có nội dung, hình thức giảng dạy hấp dẫn và lôi cuốn, kích thích nhu cầu học tập và duy trì tập luyện thường xuyên của SV.	4.2	0.6	2.3	0.9
2	TCSV2	Chương trình thể thao ngoại khóa đáp ứng được nhu cầu học tập của SV.	3.9	0.9	3.0	1.0
3	TCSV3	Chương trình dạy học linh hoạt, tạo thuận lợi cho SV.	3.7	1.4	3.3	1.4
4	TCSV4	Tỉ lệ phân bổ khối lượng kiến thức, kỹ năng chung và kiến thức, kỹ năng chuyên môn	3.8	0.8	3.1	1.0
5	TCSV5	Chương trình thể thao ngoại khóa mang tính thực tiễn cao.	3.9	1.0	3.4	1.0
6	TCSV6	Chương trình thể thao ngoại khóa góp phần trang bị kiến thức và kỹ năng nghề nghiệp cho bản thân.	3.6	1.3	3.1	1.2
7	TCSV7	Các điều kiện về cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho việc học tập và tập luyện	3.6	1.1	3.0	1.1
8	TCSV8	Nội dung giảng dạy đáp ứng đề cương đã công bố.	3.8	1.1	3.3	1.1
9	TCSV9	Giảng viên đảm bảo kiến thức chuyên môn và năng lực giảng dạy.	3.5	1.4	2.7	1.2
10	TCSV10	Giảng viên có trách nhiệm và nhiệt tình trao đổi với người học các câu hỏi liên quan đến chương trình thể thao ngoại khóa.	4.0	0.9	2.9	1.1
11	TCSV11	Phương pháp đánh giá phù hợp với tính chất, đặc điểm hoạt động thể thao ngoại khóa.	3.7	0.9	2.8	1.1
12	TCSV12	Các nội dung kiểm tra được Giảng viên nhận xét rõ ràng, hữu ích cho bản thân sau khi học tập.	3.4	1.3	2.4	1.1
13	TCSV13	Điểm kiểm tra kết thúc đánh giá được tổng hợp kiến thức, kỹ năng cần thiết mà SV phải đạt được khi hoàn thành chương trình.	3.9	1.1	3.1	1.0
14	TCSV14	Mức độ hài lòng chung khi tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa.	3.9	1.0	2.9	1.1

Trong 14 tiêu chí trên, nhóm đối chứng đánh giá cao nhất là tiêu chí “TCSV5_ Chương trình thể thao ngoại khóa mang tính thực tiễn cao”, tuy nhiên điểm trung bình không cao ($TB = 3.4 \pm 1.0$), xếp vị trí thứ 2 và thứ 3 là “TCSV3_ Chương trình dạy học linh hoạt, tạo thuận lợi cho SV” ($TB = 3.3 \pm 1.4$) và “TCSV8_Nội dung giảng dạy đáp ứng đề cương đã công bố” ($TB = 3.3 \pm 1.1$). Tiêu chí có điểm trung bình thấp nhất là “TCSV1_Hoạt động thể thao ngoại khóa có nội dung, hình thức giảng dạy hấp dẫn và lôi cuốn, kích thích nhu cầu học tập và duy trì tập luyện thường xuyên của SV.” ($TB = 2.3 \pm 0.9$).

Ở nhóm thực nghiệm, được đánh giá cao nhất là tiêu chí “TCSV.1_Hoạt động thể thao ngoại khóa có nội dung, hình thức giảng dạy hấp dẫn và lôi cuốn, kích thích nhu cầu học tập và duy trì tập luyện thường xuyên của SV” ($TB = 4.3 \pm 0.6$), xếp vị trí thứ 2 là “TCSV10_ Giảng viên có trách nhiệm và nhiệt tình trao đổi với người học các câu hỏi liên quan đến chương trình thể thao ngoại khóa” ($TB = 4.0 \pm 0.9$), “TCSV14_ Mức độ hài lòng chung khi tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa” xếp vị trí thứ 3 với ($TB = 3.9 \pm 1.0$). Tiêu chí có điểm trung bình thấp nhất là “TCSV12_ Các nội dung kiểm tra được Giảng viên nhận xét rõ ràng, hữu ích cho bản thân sau khi học tập” ($TB = 3.4 \pm 1.3$).

3.3.5. Đánh giá của Cán bộ quản lý và Giảng viên Trường Đại học Công Thương TP.HCM về chương trình giảng dạy thể thao ngoại khóa mới cho SV

Nhằm xem xét sự đánh giá của Cán bộ quản lý, Giảng viên về chương trình TDTT ngoại khóa các môn Bóng rổ, Bơi lội, Karatedo mới được xây dựng, luận án sử dụng các tiêu chí đánh giá được tham khảo từ bộ tiêu chuẩn AUN – QA bao gồm 6 tiêu chuẩn gồm 19 tiêu chí, dựa trên thang đo Likert 5 mức độ từ 1: Hoàn toàn không đồng ý đến 5: Hoàn toàn đồng ý (Phụ lục 9).

Đối tượng phỏng vấn là 10 Cán bộ quản lý, Giảng viên đã tham gia phỏng vấn trong phần “Xác định các mục tiêu xây dựng nội dung chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM”. Tổng số phiếu phát ra là 10 phiếu, số phiếu thu về là 10 phiếu, đạt tỉ lệ phản hồi 100%. Qua phân tích cho thấy Cán bộ quản lý, Giảng viên có sự đánh giá tích cực đối với chương trình thể thao ngoại khóa mới được xây dựng tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM gồm 3 môn: Bóng rổ, Bơi lội, Karatedo. Các kết quả cụ thể như sau:

**Bảng 3.32. Đánh giá CBQL và Giảng viên Trường Đại học Công Thương TP.HCM
về chương trình giảng dạy thể thao ngoại khóa mới cho SV**

STT	Tiêu chí	TB	S.D
Tiêu chuẩn 1: Kết quả học tập mong đợi			
1	TC1.1 Chương trình các môn thể thao ngoại khóa thúc đẩy hoạt động học tập, và hình thành thói quen tham gia tập luyện TDTT cho SV.	4.3	.67
Tiêu chuẩn 2: Chương trình chi tiết			
2	TC2.1 Chỉ rõ kết quả học tập mong đợi về các phương diện kiến thức và sự hiểu biết các môn thể thao, hình thành cơ bản kỹ năng, kỹ xảo vận động cho SV.	4.3	.67
Tiêu chuẩn 3: Nội dung và cấu trúc chương trình			
3	TC3.1 Nội dung các môn học thể thao ngoại khóa trong chương trình đáp ứng nhu cầu học tập của SV. Phù hợp với định hướng đào tạo của nhà trường	4.5	.70
4	TC3.2 Nội dung các môn học tự chọn trong chương trình phù hợp với trình độ, đặc điểm tâm sinh lý của SV.	4.5	.52
5	TC3.3 Nội dung các môn học trong chương trình được cập nhật thường xuyên.	3.9	1.1
6	TC3.4 Nội dung chương trình có sự kết hợp và củng cố lẫn nhau.	4.6	0.7
7	TC3.5 Độ khó của các học phần được tăng lên theo thời gian.	3.9	1.1
8	TC3.6 Chương trình thể hiện chiều rộng và chiều sâu	4.4	0.9
9	TC3.7 Đảm bảo tính khoa học, trình tự từ dễ đến, tăng lên theo thời gian.	4.5	0.8
Tiêu chuẩn 4: Kiểm tra, đánh giá SV			
10	TC4.1 Cách thức kiểm tra, đánh giá phù hợp với nội dung và mục tiêu của từng học phần.	3.6	1.2

STT	Tiêu chí	TB	S.D
11	TC4.2 Các phương pháp đánh giá đa dạng theo từng học phần, đảm bảo phù hợp với quy định đào tạo tín chỉ	4.4	0.8
12	TC4.3 Các quy trình kiểm tra, thi cử được rõ ràng, được phổ biến cho mọi người và được tuân thủ chặt chẽ	4.4	0.7
13	TC4.4 SV thực được thông báo rõ ràng về cách thức đánh giá, kiểm tra trong quá trình học tập	4.2	0.9
Tiêu chuẩn 5: Chất lượng đội ngũ cán bộ giảng dạy			
14	TC5.1 Giảng viên tham gia giảng dạy có đủ số lượng để thực hiện chương trình các môn học thể thao ngoại khóa	4.5	0.7
15	TC5.2 Các nhiệm vụ giảng dạy được xác định phù hợp với bằng cấp, kinh nghiệm và kỹ năng của giảng viên	4.1	0.9
16	TC5.3 Trách nhiệm của đội ngũ cán bộ giảng dạy được quy định hợp lý.	4.3	0.7
Tiêu chuẩn 6 : Đảm bảo chất lượng trong quá trình giảng dạy và học tập			
17	TC6.1 Chương trình giảng dạy phù hợp với nhu cầu xã hội.	4.1	0.8
18	TC6.2 Chương trình khắc phục được những mặt tồn tại của chương trình cũ.	4.2	0.6
19	TC6.3 Chương trình được thực hiện một cách hệ thống, khoa học	4.3	0.5

Tiêu chuẩn 1: Kết quả học tập mong đợi gồm 1 tiêu chí “TC1.1_Chương trình các môn thể thao ngoại khóa thúc đẩy hoạt động học tập, và hình thành thói quen tham gia tập luyện TDTT cho SV” đạt điểm TB = 4.30 ± 0.7 .

Tiêu chuẩn 2: Chương trình chi tiết, gồm 1 tiêu chí “TC2.1_Chỉ rõ kết quả học tập mong đợi về các phương diện kiến thức và sự hiểu biết các môn thể thao, hình thành cơ bản kỹ năng, kỹ xảo vận động cho SV” đạt điểm TB = 4.30 ± 0.6 .

Tiêu chuẩn 3: Nội dung và cấu trúc chương trình, gồm 7 tiêu chí. Điểm đánh giá theo thứ tự từ cao xuống thấp gồm: “TC3.4_Nội dung chương trình có sự kết hợp và củng cố lẫn nhau” (TB = 4.6 ± 0.8); “TC3.7_Đảm bảo tính khoa học, trình tự từ dễ đến, tăng lên theo thời gian.” (TB = 4.5 ± 0.8); “TC3.1 Nội dung các môn học thể thao ngoại khóa trong chương trình đáp ứng nhu cầu học tập của SV (TB = 4.5 ± 0.7); “TC3.2_Nội dung các môn học tự chọn trong chương trình phù hợp với trình độ, đặc điểm tâm sinh lý của SV” (TB = 4.5 ± 0.5); “TC3.6_Chương trình thể hiện chiều rộng và chiều sâu” (TB = 4.4 ± 0.9); “TC3.3_Nội dung các môn học trong chương trình được cập nhật thường xuyên.” (TB = 3.9 ± 1.1), “TC3.5_Độ khó của các học phần được tăng lên theo thời gian” (TB = 3.9 ± 1.1),

Tiêu chuẩn 4: Kiểm tra, đánh giá SV, gồm 4 tiêu chí: “TC4.3_Các quy trình kiểm tra, thi cử được rõ ràng, được phổ biến cho mọi người và được tuân thủ chặt chẽ” (TB = 4.4 ± 0.7), “TC4.2_Các phương pháp đánh giá đa dạng theo từng học phần, đảm bảo phù hợp với quy định đào tạo tín chỉ” (TB = 4.4 ± 0.6), “TC4.4_SV thực được thông báo rõ ràng về cách thức đánh giá, kiểm tra trong quá trình học tập” (TB = 4.2 ± 0.9), “TC4.1_Cách thức kiểm tra, đánh giá phù hợp với nội dung và mục tiêu của từng học phần.” (TB = 3.6 ± 1.1).

Tiêu chuẩn 5: Chất lượng đội ngũ cán bộ giảng dạy, gồm 3 tiêu chí: “TC5.1_Giảng viên tham gia giảng dạy có đủ số lượng để thực hiện chương trình các môn học thể thao ngoại khóa” (TB = 4.5 ± 0.7), “TC5.3_Trách nhiệm của đội ngũ cán bộ giảng dạy được quy định hợp lý” (TB = 4.3 ± 0.6), “TC5.2_Các nhiệm vụ giảng dạy được xác định phù hợp với bằng cấp, kinh nghiệm và kỹ năng của giảng viên” (TB = 4.1 ± 0.8).

Tiêu chuẩn 6 : Đảm bảo chất lượng trong quá trình giảng dạy và học tập, gồm 3 tiêu chí: “TC6.3_Chương trình được thực hiện một cách hệ thống, khoa học” (TB =

4.3 ± 0.9), “TC6.2_Chương trình khắc phục được những mặt tồn tại của chương trình cũ” (TB = 4.2 ± 0.6), “TC6. _Chương trình giảng dạy phù hợp với nhu cầu xã hội” (TB = 4.1 ± 0.8).

Có thể thấy rằng, chương trình giảng dạy thể thao ngoại khóa mới cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM gồm 3 môn Bóng rổ, Bơi lội, Karatedo được các CBQL, Giảng viên đánh giá cao và tốt ở hầu hết các tiêu chí. Bên cạnh đó, kết quả đánh giá từ “Hội đồng thẩm định chương trình các môn học thể thao ngoại khóa” được tổ chức vào ngày 22 tháng 8 năm 2023 cũng cho thấy rằng, chương trình các môn học thể thao ngoại khóa Bóng rổ, Bơi lội và Karatedo cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM là đạt yêu cầu và có giá trị thực tiễn đối với việc rèn luyện thể chất của SV.

Tiểu kết nhiệm vụ 3:

Để kiểm tra sự phù hợp của chương trình thể thao ngoại khóa mới, luận án tiến hành đánh giá trên 4 nội dung chính gồm: (1) Thể lực của SV, (2) Chất lượng cuộc sống của SV, (3) Đánh giá của SV và (4) Đánh giá của cán bộ quản lý, Giảng viên.

Kết quả đánh giá, xếp loại thể lực SV theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy, đối với nhóm đối chứng, 4/4 test đều có sự thay đổi, tỉ lệ SV xếp loại thể lực Tốt và Đạt tăng lên, tỉ lệ SV có thể lực Chưa đạt giảm xuống. Đối với SV nam, sau thực nghiệm, tỉ lệ SV nam nhóm đối chứng xếp loại thể lực “Tốt” là 20%, thể lực “Đạt” là 28.3%, xếp loại thể lực “Chưa đạt” là 51.7%. SV nam nhóm thực nghiệm xếp loại thể lực “Tốt” là 25%, xếp loại thể lực “Đạt” là 45.0%, xếp loại thể lực “Chưa đạt” là 30.0%. Kết quả so sánh nhịp tăng trưởng của cả hai nhóm cho thấy, đối với SV nam nhóm đối chứng, ở các test lần lượt là: Chạy 5 phút tùy sức (12.8%), thứ tự tăng trưởng lần lượt ở các vị trí tiếp theo là Nằm ngửa gập bụng (7.8%), Lực bóp tay thuận (4.9%), Bật xa tại chỗ (3.8%). Trong khi đó, nhịp tăng trưởng của SV nam nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn, cụ thể: Chạy 5 phút tùy sức (16.3%), Nằm ngửa gập bụng (10.2%), Lực bóp tay thuận (5.3%), Bật xa tại chỗ (4.5%).

Sau thực nghiệm, tỉ lệ SV nữ nhóm đối chứng xếp loại thể lực “Tốt” là 6.7%, xếp loại “Đạt” là 15.0%, “Chưa đạt” là 78.3%. SV nữ nhóm thực nghiệm xếp loại thể lực “Tốt” là 10%, xếp loại thể lực “Đạt” 23.3%, “Chưa đạt” là 66.7%. Kết quả so sánh

nhịp tăng trưởng của cả hai nhóm cho thấy, đối với SV nữ nhóm đối chứng, nhịp tăng trưởng ở các test lần lượt là: Chạy 5 phút tùy sức (12.3%), Nằm ngửa gập bụng (7.6%), Lực bóp tay thuận (2.5%), Bật xa tại chỗ (0.6%). Trong khi đó, nhịp tăng trưởng của SV nữ nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn, cụ thể: Chạy 5 phút tùy sức (17.1%), Nằm ngửa gập bụng (15.3%), Lực bóp tay thuận (9.0%), Bật xa tại chỗ (4.4%).

Trong chương trình thực nghiệm, các CLB cũng đã được chính thức thành lập gồm: CLB Bơi lội, CLB Bóng rổ, CLB Karatedo. Chỉ trong thời gian ngắn, các CLB đã có những đóng góp tích cực cho phong trào rèn luyện thể chất của SV và thành tích thể thao chung của Trường. Kết quả đánh giá về chất lượng cuộc sống của SV cho thấy sau thực nghiệm chương trình thể thao ngoại khóa mới cho thấy, nhóm SV thực nghiệm đạt được tổng điểm SF-36 là 82.0 ± 8.5 , đạt mức “cao” (từ 80 - 100 điểm). Trong khi nhóm SV đối chứng có tổng điểm SF-36 là 56.0 ± 11.1 , đạt mức “trung bình” (từ 30 - 80 điểm). Kết quả này một phần khẳng định chương trình thể thao ngoại khóa mới được xây dựng là phù hợp, hiệu quả và có tác động tích cực đến SV.

Về đánh giá của SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM sau chương trình thực nghiệm cũng cho thấy, so với phần thực trạng, điểm đánh giá trung bình của nhóm thực nghiệm tăng lên đáng kể, 14/14 chỉ tiêu đánh giá đạt từ 3.42 điểm trở lên. Tuy nhiên, điểm đánh giá lại khá thấp ở nhóm đối chứng, có đến 6/14 chỉ tiêu đạt mức dưới 3 điểm (mức trung bình trở xuống). Chứng tỏ rằng, chương trình thể thao ngoại khóa đã mang lại sự thay đổi tích cực về tình trạng sức khỏe thể chất, tinh thần và thái độ của SV đối với chương trình giảng dạy tại Trường. Thông qua 6 tiêu chuẩn gồm 19 tiêu chí đánh giá được tham khảo từ bộ tiêu chuẩn AUN – QA, luận án cũng thu nhận được phản hồi tích cực. Cán bộ quản lý, Giảng viên đánh giá cao và tốt ở hầu hết các hạng mục.

Bàn luận nhiệm vụ 3:

Như vậy, từ kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 3 cho thấy chương trình thực nghiệm đã mang những hiệu quả tích cực. Trong đó nổi bật là việc thành lập được CLB Bơi lội, CLB Bóng rổ, CLB Karatedo. Đặc biệt, CLB Karatedo ghi dấu ấn với chuỗi thành tích thi đấu ấn tượng, khẳng định vai trò tiên phong trong phong trào thể thao sinh viên của nhà trường, tạo tiền đề, cơ sở phát triển cho các CLB khác. Bên cạnh đó, chương

trình thể thao ngoại khóa đã mang lại tác động tích cực đến thể lực và chất lượng cuộc sống của sinh viên. Tỷ lệ SV đạt thể lực “Tốt” và “Đạt” ở nhóm thực nghiệm tăng đáng kể so với nhóm đối chứng, đồng thời nhíp tăng trưởng về thể lực của nhóm thực nghiệm cũng cao hơn ở các test đánh giá.

SV đại học phải đối mặt với nhiều áp lực từ học tập, công việc và các mối quan hệ xã hội, ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng cuộc sống. Việc cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần thông qua hoạt động thể thao là một giải pháp quan trọng, giúp SV phát huy tiềm năng và khả năng sáng tạo trong quá trình học tập. kết quả đánh giá về chất lượng cuộc sống sau thực nghiệm cho thấy, SV tham gia chương trình thể thao ngoại khóa đạt điểm đánh giá đạt mức “cao”, trong khi nhóm đối chứng chỉ đạt mức “trung bình”. Điều này khẳng định chương trình mới không chỉ cải thiện thể lực mà còn nâng cao sức khỏe tinh thần và chất lượng cuộc sống của SV. Điều này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc duy trì và mở rộng các chương trình thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao chất lượng đào tạo và hỗ trợ sự phát triển toàn diện của SV. Bên cạnh đó, đánh giá sau thực nghiệm từ SV cho thấy 14/14 tiêu chí đều có mức điểm tăng lên đáng kể sau thực nghiệm, trong khi nhóm đối chứng có 6/14 tiêu chí dưới mức trung bình. Chương trình cũng nhận được phản hồi tích cực từ giảng viên và cán bộ quản lý theo tiêu chuẩn AUN-QA, cho thấy sự phù hợp và hiệu quả của chương trình thực nghiệm tại Trường.

Như vậy, sau thực hiện chương trình thực nghiệm, luận án thu về được các kết quả tích cực, minh chứng được sự phù hợp và ưu việt của chương trình ngoại khóa mới được xây dựng với SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM. Thông qua kết quả này, luận án đề xuất rằng, Nhà trường nên áp dụng chính thức và nhân rộng ý tưởng nghiên cứu đã tìm ra để góp phần nâng cao chất lượng đào tạo nói chung và chất lượng hoạt động thể thao tại Trường nói riêng.

Kết luận chương 3:

Kết quả nghiên cứu về thực trạng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM cho thấy, nhà Trường đã và đang duy trì các điều kiện cơ bản để hỗ trợ hoạt động TDTT nói chung cho SV. Đội ngũ giảng viên được đánh giá đạt chuẩn cả về số lượng và trình độ chuyên môn, trong khi cơ sở vật chất và trang thiết bị thường xuyên được đầu tư, nâng cấp. Tuy nhiên, tỉ

lệ SV tham gia các hoạt động thể thao ngoại khóa chỉ đạt 59%, cho thấy điều kiện tham gia hoạt động này vẫn còn hạn chế. Ngoài ra, mặc dù nội dung GDTC được xây dựng phù hợp với quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, nhưng chương trình giảng dạy chưa đáp ứng đủ nhu cầu của sinh viên. Kết quả khảo sát về nhu cầu cho thấy 45.4% SV mong muốn có các CLB thể thao ngoại khóa có người hướng dẫn. Kết quả kiểm tra thể lực theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT cũng cho thấy tỉ lệ không nhỏ SV chưa đạt yêu cầu.

Dựa trên các kết quả khảo sát và nhu cầu thực tế, chương trình giảng dạy thể thao ngoại khóa được xây dựng với mục tiêu phát triển thể chất, kỹ năng thể thao và tạo thói quen vận động suốt đời cho SV. Chương trình tập trung vào ba môn thể thao được yêu thích nhất: Bóng rổ, Bơi lội và Karatedo, với tổng thời lượng 150 tiết học. Chương trình thực nghiệm được tổ chức trong học kỳ 1 năm học 2023-2024, với hai nhóm thực nghiệm và đối chứng.

Sau khi triển khai thực nghiệm, chương trình đã cho thấy những kết quả tích cực rõ rệt. SV nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng vượt trội so với nhóm đối chứng ở tất cả các bài kiểm tra thể lực. Đặc biệt, tỉ lệ SV đạt yêu cầu thể lực ở nhóm thực nghiệm tăng lên đáng kể. Bên cạnh đó, hoạt động tập luyện sôi nổi và thành tích thi đấu thể thao đáng khích lệ của 3 CLB Bơi lội, Bóng rổ, Karate là những tín hiệu tốt cho việc thúc đẩy phong trào thể thao toàn trường. Đồng thời, kết quả khảo sát về chất lượng cuộc sống của nhóm thực nghiệm cũng thay đổi rõ rệt theo hướng tích cực. Điều này không chỉ phản ánh sự cải thiện về sức khỏe thể chất mà còn về sức khỏe tinh thần và chất lượng cuộc sống tổng thể. Đây là minh chứng rõ ràng cho thấy chương trình giảng dạy thể thao ngoại khóa đã mang lại tác động tích cực đến cả thể chất và tinh thần của sinh viên. Bên cạnh đó, SV, Cán bộ quản lý, giảng viên... cũng bày tỏ sự đồng tình và đánh giá tích cực đối với nội dung, phương pháp giảng dạy và tính khả thi của chương trình thể thao ngoại khóa 3 môn Bơi lội, Bóng rổ, Karatedo. Điều này cho thấy chương trình không chỉ phù hợp với điều kiện thực tế tại trường mà còn đáp ứng được nhu cầu và kỳ vọng của người học.

Như vậy, kết quả thực hiện các mục tiêu nghiên cứu đã mang lại những ý nghĩa quan trọng cho việc phát triển hoạt động thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM. Kết quả của nghiên cứu này không chỉ khẳng định được sự cần thiết

và hiệu quả của chương trình thể thao ngoại khóa mới mà còn góp phần xây dựng môi trường văn hóa thể thao lành mạnh trong trường học. Bằng cách thúc đẩy hoạt động thể thao và phát triển thể chất toàn diện, chương trình không chỉ cải thiện sức khỏe của SV mà còn khuyến khích lối sống vận động suốt đời, phù hợp với các mục tiêu phát triển bền vững trong giáo dục và sức khỏe cộng đồng. Những kết quả tích cực từ nghiên cứu này không chỉ khẳng định tính khả thi, phù hợp của chương trình mà còn tạo tiền đề để mở rộng và ứng dụng mô hình này tại các cơ sở giáo dục khác. Qua đó, nghiên cứu góp phần xây dựng nền tảng thể chất, tinh thần và văn hóa cho thế hệ SV, đáp ứng nhu cầu phát triển toàn diện và lâu dài của xã hội.

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

KẾT LUẬN

1. Đánh giá thực trạng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Kết quả khảo sát về Đội ngũ giảng viên giảng dạy cho thấy 100% Giảng viên đáp ứng về số lượng cũng như trình độ chuyên môn. Hệ thống cơ sở vật chất, trang thiết bị thể thao luôn được Ban giám hiệu Trường quan tâm đầu tư và nâng cấp. Về công tác tổ chức các hoạt động TDTT, hoạt động GDTC có nội dung phù hợp với qui định chung của Bộ Giáo dục và Đào tạo. SV hiện đang tham gia vào hoạt động thể thao ngoại khóa tại Trường đạt tỉ lệ 59% với thái độ hứng thú, tích cực. Kết quả khảo sát cho thấy có đến 45.4% SV cho biết rằng cần thiết đối với việc nhà trường tổ chức các CLB thể thao ngoại khóa. 3 môn thể thao được SV lựa chọn và mong muốn được tập luyện nhiều nhất là (1) Bóng rổ, (2) Bơi lội, và (3) Karatedo. Bên cạnh đó, 47.8% SV cho biết “Rất đồng ý” và 39.5% SV “Đồng ý” nếu có sự lựa chọn học GDTC (bắt buộc) được thay bằng thể thao ngoại khóa. Kết quả đánh giá, xếp loại thể lực SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy ở mức tổng quan chung thì vẫn còn nhiều SV có tình trạng thể lực chưa đạt. Cụ thể SV toàn trường chỉ có 6.3% SV xếp loại “Tốt”, 15.7% SV xếp loại “Đạt” và có tới 78.0% SV xếp loại “Chưa đạt”.

2. Xây dựng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Căn cứ trên cơ sở pháp lý, thực tiễn và đóng góp của nhóm khách thể phỏng vấn, luận án tiến hành lựa chọn nội dung và xây dựng chương trình ngoại khóa môn Bóng rổ, Bơi lội, Karatedo cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM gồm 150 tiết học. Việc xây dựng chương trình đảm bảo theo các qui định chung của Nhà trường và Bộ Giáo dục và Đào tạo; đồng thời phù hợp với đặc điểm, điều kiện thực tế tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM.

Chương trình thực nghiệm diễn ra trong học kỳ 1, năm học 2023-2024 với tổng thời lượng 50 buổi (tương đương 17 tuần). Điều kiện học tập, tập luyện của các nhóm là như nhau. Trước khi bắt đầu chương trình, nghiên cứu tiến hành kiểm tra thể chất trước thực nghiệm để đảm bảo rằng điều kiện trước thực nghiệm là như nhau, không có sự chênh lệch quá nhiều giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm.

3. Đánh giá hiệu quả chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM

Sau thực nghiệm cho thấy, SV có sự thay đổi về thành tích, tỉ lệ SV xếp loại thể lực Tốt và Đạt tăng lên, tỉ lệ SV có thể lực Chưa đạt giảm xuống. Tuy nhiên, có sự khác biệt về nhịp tăng trưởng, trong đó nhóm thực nghiệm luôn có nhịp tăng trưởng tốt hơn nhóm đối chứng. Cụ thể, SV nam nhóm thực nghiệm có tỉ lệ tăng trưởng là: Chạy 5 phút tùy sức (16.3%), Nằm ngửa gập bụng (10.2%), Lực bóp tay thuận (5.3%), Bật xa tại chỗ (4.5%). SV nữ nhóm thực nghiệm có tỉ lệ tăng trưởng là: Chạy 5 phút tùy sức (17.1%), Nằm ngửa gập bụng (15.3%), Lực bóp tay thuận (9.0%) và Bật xa tại chỗ (4.4%). Bên cạnh đó, trong quá trình triển khai chương trình thể thao ngoại khóa, 3 CLB thể thao cũng chính thức được thành lập, gồm: CLB Bơi lội, CLB Bóng rổ và CLB Karatedo. Các CLB hoạt động sôi nổi, tích cực, tạo môi trường rèn luyện thể chất hiệu quả cho SV. Đặc biệt, CLB Karatedo ghi dấu ấn với chuỗi thành tích thi đấu ấn tượng, khẳng định vai trò tiên phong trong phong trào thể thao SV của nhà trường.

Kết quả đánh giá về chất lượng cuộc sống của SV cho thấy sau thực nghiệm chương trình thể thao ngoại khóa mới cho thấy, nhóm SV thực nghiệm đạt được tổng điểm SF-36 là 82.0 ± 8.5 , đạt mức “cao” (từ 80 - 100 điểm). Về đánh giá của SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM sau chương trình thực nghiệm cũng cho thấy, điểm đánh giá trung bình của nhóm thực nghiệm tăng lên đáng kể, 14/14 chỉ tiêu đánh giá đạt từ 3.42 điểm trở lên. Chứng tỏ rằng, chương trình thể thao ngoại khóa đã mang lại sự thay đổi tích cực về tình trạng sức khỏe thể chất, tinh thần và thái độ của SV đối với chương trình giảng dạy tại Trường. Cán bộ quản lý, Giảng viên đánh giá về chương trình cao và tốt ở hầu hết các hạng mục. Như vậy, sau thực hiện chương trình thực nghiệm, luận án thu về được các kết quả tích cực, minh chứng được sự phù hợp và ưu việt của chương trình ngoại khóa mới được xây dựng cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM.

KIẾN NGHỊ

Từ những kết luận trên, luận án đưa ra những kiến nghị sau:

- Với những kết quả ghi nhận được tại nhiệm vụ 1, hàng năm Trường Đại học Công Thương TP.HCM cần đánh giá tổng thể về chất lượng công tác GDTC và thể thao trường học một cách triệt để để tìm ra các tồn tại và hạn chế để đưa ra chính sách, giải pháp hợp lý khắc phục kịp thời, hướng đến cải thiện nâng cao chất lượng đào tạo

tại Trường. Ngoài ra, Nhà trường nên có chính sách khuyến khích giảng viên chủ động tổ chức và hướng dẫn SV trong các hoạt động thể thao ngoại khóa để tăng cường sự gắn kết và tạo động lực cho SV. Bên cạnh đó, các chính sách khuyến khích SV tham gia vào các CLB ngoại khóa thể thao hay thành lập các nhóm tập luyện hỗ trợ cho SV chưa đạt yêu cầu và rèn luyện thể chất cũng là một trong những đề xuất nhằm giải quyết các vấn đề thực trạng và thúc đẩy sự phát triển bền vững của hoạt động TDTT tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM. Nếu triển khai được triệt để và tích cực các đề xuất này, không chỉ cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần của SV mà còn xây dựng một nền tảng văn hóa thể thao mạnh mẽ, góp phần vào sự phát triển toàn diện của SV Trường.

- Chương trình 3 môn thể thao ngoại khóa (Bóng rổ, Bơi lội và Karatedo) đã xây dựng được đánh giá là khả thi và có giá trị thực tiễn; Vì vậy tác giả khuyến nghị Trường Đại học Công Thương TP.HCM cho phép ứng dụng chính thức kế hoạch giảng dạy thể thao ngoại khóa cho SV; mở rộng mô hình sang các môn thể thao khác được SV quan tâm, yêu thích và có nhu cầu tập luyện. Bên cạnh đó, chương trình môn thể thao ngoại khóa cũng cần thiết kế sâu hơn với các cấp độ phù hợp (cơ bản, nâng cao) để đáp ứng nhu cầu của SV có trình độ khác nhau. Đồng thời có các chính sách hỗ trợ, khuyến khích SV như khen thưởng, cấp học bổng cho SV tích cực tham gia và đạt thành tích thể thao tốt.

- Từ các kết quả đạt được trong việc thực nghiệm chương trình thể thao ngoại khóa, luận án khuyến cáo xây dựng chiến lược truyền thông hiệu quả để nâng cao nhận thức của SV về lợi ích của chương trình thể thao ngoại khóa, thông qua các sự kiện, hội thảo, hoặc truyền thông trên mạng xã hội. Tiếp tục đầu tư và nâng cấp cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho việc rèn luyện thể thao, đảm bảo đủ tiêu chuẩn để triển khai hiệu quả chương trình. Trong quá trình nghiên cứu do hạn chế về thời gian, kinh phí, quy mô luận án chỉ giới hạn ở 3 môn thể thao (Bóng rổ, Bơi lội và Karatedo), vì vậy cần có những công trình nghiên cứu tiếp theo để tiếp tục xây dựng hoàn thiện cho hệ thống chương trình thể thao ngoại khóa tại Trường.

**DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU
ĐÃ CÔNG BỐ CÓ LIÊN QUAN ĐẾN LUẬN ÁN**

1. Le Van Thao, Nguyen Thi My Linh, Nguyen Trung Kien (2024), The impact of extracurricular sports activities on the quality of life of university students, *International Journal Of Health, Physical Education & Computer Science In Sports*, Vol 55 (1), p.9-13.
2. Le Van Thao, Nguyen Thi My Linh, Nguyen Trung Kien (2025), Extracurricular sports participation among students at Ho Chi Minh City University of industry and trade, *International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports*, Vol.56, No.1, pp. 13-17.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- 1 Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng Sản Việt Nam (2011), *Nghị quyết Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XI*, NXB Chính trị Quốc gia.
- 2 Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng Sản Việt Nam (2013), *Nghị quyết số 29-NQ/TW khóa XI ngày 04/11/2013 về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo đáp ứng yêu cầu CNH, HĐH trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng XHCN và hội nhập quốc tế*.
- 3 Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng Sản Việt Nam (2016), *Nghị quyết Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XII*, Hà Nội: NXB Chính trị Quốc gia, 2016.
- 4 Ban chấp hành Trung ương Đảng (2020), *Nghị quyết TW08 ngày 01/12/2011, về tăng cường sự lãnh đạo mạnh mẽ của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020*.
- 5 Vũ Việt Bảo và các tác giả (2015), *Giáo trình Karatedo*, NXB ĐHQG TP.HCM.
- 6 Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008, Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*.
- 7 Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Thông tư số 25/2015/TT-BGD&ĐT, ngày 14/10/2015 về việc Quy định về chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học*.
- 8 Bộ Giáo dục và Đào tạo (2016), Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Thông tư số: 04/2016/TT-BGDĐT ngày 14/3/2016, quy định về tiêu chuẩn đánh giá chất lượng chương trình đào tạo các trình độ của giáo dục đại học*.
- 9 Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), *Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT ngày ngày 31 tháng 12 năm 2020 của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về hoạt động thể thao trong Nhà trường*.
- 10 Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021), *Thông tư số 17/2021/TT-BGDĐT ngày 22/6/2021, Quy định về chuẩn chương trình đào tạo; Xây dựng, thẩm định và*

ban hành chương trình đào tạo các trình độ của giáo dục đại học, giải thích các khái niệm liên quan đến chương trình đào tạo.

- 11 Nguyễn Minh Cường (2020), *Nghiên cứu xây dựng một số giải pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC của Trường Đại học Phú Yên*, Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
- 12 D. Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển dịch), Hà Nội, NXB TDTT, 1996.
- 13 Nguyễn Hoàng Duy (2022), *Thực trạng công tác Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Phạm Văn Đồng*, *Tạp chí Khoa học GDTC và Thể thao trường học*, số 4/2022, pp.19-23.
- 14 Nguyễn Kim Dung (2006), *Các khái niệm thường dùng trong đảm bảo chất lượng giáo dục đại học*, *Tạp chí giáo dục*, số 66, tháng 9/2003.
- 15 Phùng Xuân Dững (2017), *Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
- 16 Đại học Quốc gia Hà Nội (2006), *Hướng dẫn xây dựng đề cương môn học phù hợp với phương thức đào tạo theo tín chỉ*.
- 17 Nguyễn Việt Hà (2019), *Nghiên cứu biện pháp nâng cao hiệu quả học tập môn Bơi lội cho sinh viên Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội*, *Tạp chí Khoa học Thể thao Số 5 – 2021*.
- 18 Nguyễn Ngọc Hải, Lê Minh Chí, Nguyễn Thị Minh Cầm (2016), *Giáo trình Bóng rổ*, ĐHQG TP.HCM.
- 19 Trần Bá Hoành (1998), *Người giáo viên trước thềm thế kỷ mới*, *Tạp chí Giáo dục* (11), Hà Nội.
- 20 Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học thể dục thể thao*, NXB TDTT.
- 21 Trịnh Trung Hiếu (2001), *Lý luận và phương pháp TDTT trong nhà trường*, NXB TDTT, Hà Nội.

- 22 Nguyễn Việt Hòa (2019), *Nghiên cứu yếu tố ảnh hưởng tới động cơ, hứng thú tập luyện thể dục thể thao của học sinh trường Trung học phổ thông Khoa học giáo dục Đại học Quốc gia Hà Nội*, Tạp chí Khoa học thể thao số 1 (2019).
- 23 Hội đồng Trường Đại học Công Thương TP. Hồ Chí Minh (2023), *Nghị quyết số 04/NQ-HĐT ngày 24/07/2023 của Hội đồng Trường Đại học Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh về việc Ban hành Quy chế tổ chức và hoạt động của Trường Đại học Công Thương TP. Hồ Chí Minh*.
- 24 Nguyễn Thanh Hùng (2017), *Xây dựng chương trình GDTC học phần tự chọn, ngoại khóa cho SV Đại học Quy Nhơn*, Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
- 25 Nguyễn Thị Xuân Huyền, Nguyễn Thụ Túy, Hà Ngọc Vở (2016), *Thực trạng công tác giáo dục thể chất của học sinh Trường Trung học Giao thông Vận tải Hải Phòng*, Tạp chí Nghiên cứu thực tiễn giáo dục, số 130, 7/2016, pp.89-92.
- 26 Kharlamóp I.F (1979), *Phát huy tính tích cực học tập của học sinh như thế nào*, Nxb GDHN.
- 27 Lê Văn Lắm, Phạm Xuân Thành (2008), *Giáo trình TDTT trường học*, NXB TDTT.
- 28 Đinh Ái Linh, Trần Trí Trinh (2016), *Đánh giá chính thức theo Bộ tiêu chuẩn cấp chương trình đào tạo AUN-QA (Mạng lưới các trường đại học Đông Nam Á) tại Việt Nam*, Tạp chí Khoa học ĐHQGHN: Nghiên cứu Giáo dục, pp. 48-58, 2016.
- 29 Nguyễn Thị Mỹ Linh, Trần Thị Minh Thoa (2016), *Giáo trình Bơi lội*, NXB ĐH Quốc gia TP.HCM.
- 30 Nguyễn Hồng Minh (2022), *Nghiên cứu đề xuất một số giải pháp phát triển phong trào hoạt động thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội*, Đề tài khoa học cấp Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.
- 31 Nguyễn Hồng Minh, Đinh Thị Uyên (2021), *Đánh giá thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của SV Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội*, Tạp chí Khoa học GDTC và Thể thao trường học, số 4/2022, pp.76-81.

- 32 Mai Thị Bích Ngọc (2017), *Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn karate-do cho học sinh trung học cơ sở thành phố Hà Nội*, Luận án tiến sĩ, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
- 33 Nguyễn Thanh Nhân (2024), *Phương pháp xây dựng đề cương học phần theo định hướng CDIO*, Journal of educational equipment: Applied research (ISSN 1859 – 0810), Volume 2, Issue 311 (April 2024).
- 34 Huỳnh Tấn Phát (2018), *Lựa chọn nội dung chương trình môn Bóng rổ trong giảng dạy chương trình tự chọn cho sinh viên Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội*, Tạp chí Khoa học và Đào tạo thể thao, Số 06 - 12/2018.
- 35 Quốc hội (2005), *Luật Giáo dục*, Luật số 43/2019/QH14, ngày 14 tháng 6 năm 2019, Hà Nội.
- 36 Quốc hội (2018), *Luật Thể dục thể thao*, Luật số 26/2018/QH14, ngày 14 tháng 6 năm 2018, Hà Nội.
- 37 Nguyễn Đức Thành, *Xây dựng nội dung và hình thức tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên một số trường ĐH ở TP.HCM*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội, 2013.
- 38 Lâm Quang Thành (2016), *Giáo trình Đo lường thể thao*, NXB Đại học Quốc gia TP.HCM.
- 39 Thủ tướng Chính phủ (2011), *Quyết định số 641/QĐ-TTg ngày 28, tháng 4, năm 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*.
- 40 Thủ tướng Chính phủ (2013), *Quyết định số 2160/QĐ-TTg, Ngày 11 tháng 11, năm 2013 của Chính phủ về Phê duyệt quy hoạch phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020, định hướng đến năm 2030*.
- 41 Thủ tướng Chính phủ (2015), *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31 tháng 01 năm 2015 của Chính phủ quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường*;
- 42 Thủ tướng Chính phủ (2015), *Quyết định số 1400/QĐ-TTg ngày 18/8/2015, của về việc phê duyệt Quy hoạch tổng thể phát triển văn hóa, gia đình, thể dục thể*

thao và du lịch vùng Đông Nam bộ và vùng kinh tế trọng điểm phía Nam đến năm 2020, tầm nhìn đến năm 2030.

- 43 Thủ tướng Chính phủ (2016), *Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/06/2016, về việc Phê duyệt Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016 - 2020, định hướng đến năm 2025.*
- 44 Thủ tướng Chính phủ (2019), *Nghị định số 99/2019/NĐ-CP ngày 30/12/2019 của Thủ tướng Chính phủ về việc Quy định chi tiết và hướng dẫn thi hành một số điều của Luật sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Giáo dục đại học;*
- 45 Thủ tướng Chính Phủ (2010), *Quyết định số 2198/QĐ-TTG, ngày 03/12/2010, về việc phê duyệt chiến lược phát triển Thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020.*
- 46 Thủ tướng Chính Phủ (2010), *Quyết định số 284/QĐ-TTg ngày 23/02/2010 của Thủ tướng Chính phủ về việc thành lập Trường Đại học Công nghiệp Thực phẩm TP. Hồ Chí Minh.*
- 47 Thủ tướng Chính Phủ (2023), *Quyết định số 789/QĐ-TTg ngày 01/07/2023 của Thủ tướng Chính phủ về việc đổi tên Trường Đại học Công nghiệp Thực phẩm TP. Hồ Chí Minh thành Trường Đại học Công Thương TP. Hồ Chí Minh;*
- 48 Đinh Công Tiệp, Trần Thị Thuận (2021), *Thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của SV Trường Cao đẳng Sơn La, Tạp chí Khoa học GDTC và Thể thao trường học, số 02/2021, pp.92-96.*
- 49 Nguyễn Hồng Tín (2021), *Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV ngành giáo dục mầm non trường Cao đẳng Sư phạm Trung Ương Nha Trang, Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.*
- 50 Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao.*
- 51 Nguyễn Văn Toàn (2023), *Thực trạng và đề xuất một số giải pháp nâng cao hiệu quả đào tạo ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức, Tạp chí Khoa học Trường Đại học Hồng Đức, số 63, tr 158–166.*
- 52 Nguyễn Quốc Trâm (2021), *Nghiên cứu xây dựng chương trình thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Phú Yên, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT TP.HCM.*

- 53 Nguyễn Hữu Tri (2023), Nghiên cứu xây dựng câu lạc bộ ngoại khóa Trường Đại học Cần Thơ, *Luận án tiến sĩ Giáo dục học*, Trường Đại học TDTT TP.HCM.
- 54 Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008), *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS*, NXB Hồng Đức.
- 55 Trương Hoài Trung (2019), *Nghiên cứu giải pháp nâng cao thể chất cho sinh viên trường Đại học Nha Trang bằng các hoạt động ngoại khóa*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT TP.HCM.
- 56 Lê Văn Trường (2012), *Xây dựng đề cương chi tiết học phần giúp sinh viên chủ động học tập*, tư liệu tham khảo Trường Đại học Hồng Đức, số 39/2012.
- 57 Trần Minh Tuấn, Nguyễn Trung Sơn (2020), *Xây dựng mô hình đánh giá về sự hài lòng của sinh viên trong học phần GDTC ở trường Đại học Sài Gòn*, Tạp chí khoa học Trường Đại học Sư phạm TP.HCM, Tập 17, Số 2 (2020): 341-352.
- 58 Từ điển bách khoa (2016), *Từ điển Giáo dục học*, Hà Nội: NXB Từ điển bách khoa Hà Nội.
- 59 V.P.Philin (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ* (Dịch: Nguyễn Quang Hưng, Phạm Trọng Thanh), NXB TDTT.
- 60 Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn và cộng sự (1991), *Tâm lý học Thể dục thể thao*.
- 61 Lê Văn Xem (2004), *Tâm lý học TDTT*, NXB Đại học Sư Phạm, Hà Nội.

Tiếng Anh

- 62 Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Springer.
- 63 Kotler, P., & Gary, A. (2012). Principles of marketing (14th ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- 64 Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4), 370–396.
- 65 Oliver, R. L. (1980). A cognitive model of the antecedents and consequences of satisfaction decisions. Journal of Marketing Research, 17(4), 460-469.
- 66 Scanlan, T. K., Simons, J. P., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., & Keeler, B.

- (1993). The Sport Commitment Model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 16-38.
- 67 Tyler, R. W. (1949), *Basic principles of curriculum and instruction* [Twenty-ninth impression, 1969]. Chicago, IL: The University of Chicago Press.
- 68 The School Curriculum of the Republic of Korea (1995), Program of Training.
- 69 Tse, D. K., & Wilton, P. C. (1988). Models of consumer satisfaction formation: An extension. *Journal of marketing research*, 25, 204-212.
- 70 Wentling. T (1993), *Planning for effective training: A guide to curriculum development*, Published by Food and Agricultural Organization of the United Nation.
- 71 Ware J.E., Kosinski M, Dewey J.E. (2000). *How to Score Version 2 of the SF-36 Health Survey*. Lincoln (RI): Quality Metric.
- Trang Web**
- 72 Trường Đại học Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh, <https://huit.edu.vn/>
- 73 Tính tích cực nhận thức của người học, <https://tusach.thuvienkhoahoc.com/wiki/Tính-tích-cực-nhận-thức-của-người-học>.
- 74 WHO (2008), *Health and development through physical activity and sport*. <http://whqlibdoc.who.int>.
- 75 United Nation Educational Scientific and Cultural Organization, <https://www.unesco.org/en>.
- 76 RAND, 36-Item Short Form Survey (SF-36), https://www.rand.org/health-care/surveys_tools/mos/36-item-short-form.html.