

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (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. Trong bối cảnh xã hội hiện đại, thể thao phong trào nói chung và thể thao học đường nói riêng ngày càng tiệm 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.

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 SV 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

- Đánh giá thực trạng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM.
- Xây dựng chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM.
- Đánh giá hiệu quả chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa cho SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM.

Giả thuyết khoa học của luận án

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.

2. NHỮNG ĐÓNG GÓP MỚI CỦA LUẬN ÁN

Luận án đã 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.

Luận án đã lựa chọn tiêu chí và đánh giá thực trạng chương trình thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM. Kết quả đánh giá cho thấy đội ngũ giảng viên, cơ sở vật chất đáp ứng quy định và hoạt động được tổ chức phù hợp. SV tham gia tích cực và mong muốn thành lập các câu lạc bộ (CLB) thể thao ngoại khóa, đồng thời ủng hộ việc thay thế một phần GDTC bắt buộc bằng ngoại khóa. Tuy nhiên, kết quả thể lực cho thấy đa số SV chưa đạt yêu cầu.

Từ các căn cứ và nhu cầu thực tiễn, luận án đã xây dựng chương trình ngoại khóa cho các môn Bóng rổ, Bơi lội và Karatedo tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM, gồm đầy đủ mục tiêu, nội dung, đề cương chi tiết và tiến trình lên lớp với tổng thời lượng 150 tiết. Chương trình đảm bảo tuân thủ quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, phù hợp với điều kiện thực tế của Trường, và đã được triển khai thực nghiệm thành công trong học kỳ 1, năm học 2023–2024.

Sau thực nghiệm, thành tích thể lực của SV được cải thiện rõ rệt: tỷ lệ “Tốt” và “Đạt” tăng, “Chưa đạt” giảm, trong đó nhóm thực nghiệm tiến bộ hơn nhóm đối chứng. Đồng thời, ba CLB Bơi lội, Bóng rổ và Karatedo được thành lập, hoạt động hiệu quả, tạo môi trường rèn luyện tích cực. Chất lượng cuộc sống của nhóm thực nghiệm cũng ở mức cao ($SF-36 = 82.0 \pm 8.5$). SV, giảng viên và cán bộ quản lý đều đánh giá chương trình tích cực, khẳng định tính phù hợp và ưu việt của chương trình ngoại khóa mới.

3. CẤU TRÚC LUẬN ÁN

Luận án được trình bày trên 150 trang A4, bao gồm các phần: Đặt vấn đề (3 trang); Chương 1: Tổng quan vấn đề nghiên cứu (44 trang); Chương 2: Đối tượng, Phương pháp và tổ chức nghiên cứu (8 trang); Chương 3: Kết quả nghiên cứu và bàn luận (91 trang); Kết luận và kiến nghị (03 trang). Luận án có 35 bảng, 13 biểu đồ. Sử dụng 76 tài liệu tham khảo, trong đó 61 tài liệu Tiếng Việt, 10 tài liệu nước ngoài và 5 trang web.

Chương 1

TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

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:

- 1.1. Quan điểm, đường lối của Đảng và chính sách, pháp luật của Nhà nước đối với thể dục thể thao trường học
- 1.2. Các khái niệm liên quan đến vấn đề nghiên cứu
- 1.3. Mục đích, đặc điểm, vai trò, nguyên tắc của tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa
- 1.4. Chương trình giảng dạy, nguyên tắc xây dựng chương trình
- 1.5. Đặc điểm tâm, sinh lý và phát triển thể chất lứa tuổi SV
- 1.6. Giới thiệu về Trường Đại học Công Thương TP.HCM
- 1.7. Các công trình nghiên cứu liên quan

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 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.

- Khách thể nghiên cứu:

+ Đánh giá thực trạng: 1000 SV.

+ Thực nghiệm chương trình: 240 SV.

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

Phạm vi nghiên cứu:

- Thời gian: từ tháng 12/2020 đến tháng 5/2025.

- Không gian: Trường Đại học Công Thương TP.HCM.

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

2.2. Phương pháp nghiên cứu

- Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu

- Phương pháp điều tra xã hội học

- Phương pháp kiểm tra sự phạm

- Phương pháp thực nghiệm sự phạm

- Phương pháp toán học thống kê

2.3. Tổ chức nghiên cứu

Luận án được tiến hành từ tháng 12/2020 đến tháng 5/2025, tại Trường Đại học Công Thương TP.HCM và Trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM.

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

Qua 3 bước: Hệ thống hóa các tiêu chí; Phỏng vấn khách thể nghiên cứu và Kiểm định hệ số tương quan, Kết quả tổng hợp được 7 tiêu chí đánh giá chương trình giảng dạy các môn thể thao ngoại khóa, gồm: (1) Đội ngũ giảng viên giảng dạy TDDT, (2) Tài chính và cơ sở vật chất dành cho hoạt động TDDT, (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. Việc chọn lựa các nội dung đánh giá được tuân thủ theo qui trình đảm bảo tính khoa học, độ tin cậy và khách quan.

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

Bảng thống kê đội ngũ giảng viên trong 5 năm gần đây cho thấy, toàn trường có 13 giảng viên TDDT, 100% 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. 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 TDTT tại Trường Đại học Công thương TP.HCM

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, 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.

Về 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). 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 thông qua sự tăng trưởng về kinh phí dành cho hoạt động thể thao theo từng năm học.

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

Chương trình GDTC là đảm bảo phù hợp với chủ trương của Bộ giáo dục & Đào tạo, tuy nhiên thời gian học GDTC chủ yếu là ban ngày, chưa đáp ứng được với nhu cầu vận động của SV, đặc biệt là các SV yêu thích hoạt động thể chất. 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 các câu lạc bộ thể thao 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 tự

phát, chưa có chương trình và tổ chức giảng dạy cụ thể.

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

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 2 tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa nhiều nhất với 32.2%.

Môn thể thao được lựa chọn tập luyện nhiều nhất là Bơi lội (16.1 %), Bóng rổ (11.7 %), Karatedo (8.8 %). Về mức độ tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa của 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%). Thời gian tập luyện trong một buổi của SV, 49.5% SV luyện tập trên 120 phút/buổi, tập luyện chủ yếu vào buổi tối (chiếm đến 60.3%).

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%). Hoạt động thể thao ngoại khóa “rất không ảnh hưởng” đến kết quả học tập các môn chuyên ngành của 28.5% SV. Hình thức tổ chức không có người hướng dẫn chiếm đa số (51.4%).

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

Hứng thú 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”. Ngoài ra SV còn 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. 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 này phản ánh thái độ tích cực của SV đối với hoạt động thể thao ngoại khóa.

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. Trong 19 môn thể thao được đề xuất trong phiếu khảo sát là những môn có điều kiện để tổ chức, 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).

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, do chưa đáp ứng đủ các điều kiện thực tế và tiêu chí thành lập vì vậy hiện nay tại Trường chưa có câu lạc bộ thể thao hoạt động một cách chính thức, các đội nhóm chủ yếu hoạt động dưới hình thức tự phát, ngoài giờ học. Hàng năm, nhà trường đều tổ chức Hội thao SV mở rộng nhằm tạo sân chơi lành mạnh và gắn kết SV giữa các khoa, lớp đồng thời cử SV tham gia một số giải.

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	Đội nam nữ Đơn nam Đơn nữ

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

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, kết quả được trình bày qua bảng 3.9.

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

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.

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 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”.

3.1.7.2. 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, kết quả như sau.

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
	Cv%	16.8	13.7	16.8	17.3	16.1
Nằm ngửa gấp 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
	Cv%	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
	Cv%	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
	Cv%	13.4	12.9	12.8	15.7	13.7

Đối với SV nữ, có đến 77.9% SV xếp loại “Chưa đạt”, 19.2% SV xếp loại “Đạt” và chỉ có 5.3% xếp loại “Tốt”.

3.1.8. Đánh giá thực trạng chất lượng cuộc sống (SF-36) của SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM

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		

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.

Tiểu kết và bàn luận 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 TDDT, (2) Tài chính và cơ sở vật chất dành cho hoạt động TDDT, (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.

Kết quả đánh giá dựa trên 7 tiêu chí trên 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.

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 Bổng rỗ, Bơi lội và Karatedo.

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

- Cơ sở pháp lý.
- Cơ sở thực tiễn.

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

Kết quả thu được từ nhiệm vụ 1 và tiến hành qui trình xác định mục tiêu chương trình ngoại khóa, 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

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

Môn Bơi lội:

Luận án đã lựa chọn được đầy đủ hệ thống nội dung để xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Bơi lội. 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 bơi Trườn sấp; 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 diu người bị đuối nước; Hô hấp nhân tạo.

5/ Các bài tập thể lực (lồng ghép trong các buổi học):BAT bực cao 30 cm; Plank; Nằm sấp chống đẩy; Chạy 1500m; Các bài tập cơ lưng, bụng.

Môn Bóng rổ

Luận án đã lựa chọn được đầy đủ hệ thống nội dung để xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Bóng rổ. 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.

2/Kỹ thuật Bóng rổ: Kỹ thuật di chuyển; Kỹ thuật chuyền bóng hai tay; Kỹ thuật dẫn bóng cơ bản; Bài tập bổ trợ các bước di chuyển của chân; Kỹ thuật tấn công; Di động dẫn bóng hai bước ném rổ một tay trên cao; 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.

3/Chiến thuật Bóng rổ: Chiến thuật tấn công; Chiến thuật phòng thủ liên phòng khu vực.

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: BAT bực cao 30 cm; Chạy con thoi 4 x 10m; Lăn tạ tay 2 kg; Nằm sấp chống đẩy; Các bài tập cơ lưng, bụng; Chạy 1500m.

Môn Karatedo

Luận án đã lựa chọn được đầy đủ hệ thống nội dung để xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Karatedo. 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; Kỹ thuật đánh tay; Kỹ thuật Đá; Kỹ thuật Đỡ.

3/ Kata: Hệ thống bài tập bổ trợ; 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; Thi đấu.

6/ Thẻ lực: Tần số đòn tay; Tần số đòn chân; Tần số phối hợp; Chống đẩy; Kéo dây chun; Đánh bao cát; Chạy bền.

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

Chương trình thực nghiệm sư phạm được thực hiện theo hình thức so sánh song song trên 2 nhóm:

- 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 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 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.

Tiểu kết và bàn luận 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. 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.

Chương trình thực nghiệm được tiến hành lồng ghép song song với chương trình GDTC trong học kỳ 1, năm học 2023-2024, với sự 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.

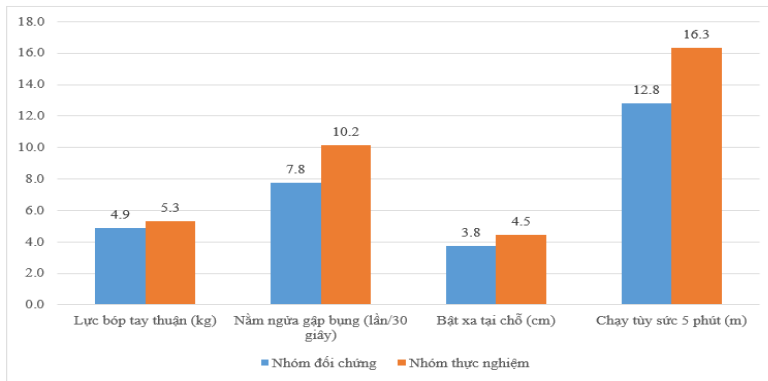
Dưới sự quan tâm, ủng hộ của Nhà trường thông qua các chính sách khen thưởng, khuyến khích đối với SV có thành tích thể thao tốt, 3 môn thể thao ngoại khóa được tổ chức với tổng cộng 6 lớp (2 lớp Bóng rổ, 2 lớp Bơi lội, 2 lớp Karatedo) đã thu hút được đông đảo SV tích cực tham gia để rèn luyện, nâng cao sức khỏe, thành tích và kỹ năng nghề nghiệp. 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 SV. 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

Sinh viên nam

Thể lực của SV nam nhóm đối chứng thay đổi rõ rệt theo hướng tích cực, 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%).

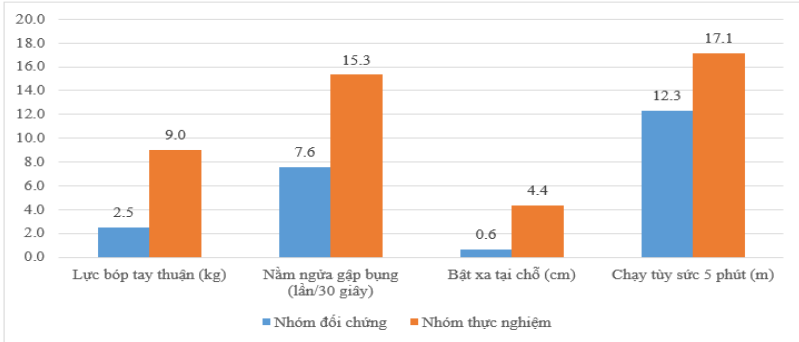


Biểu đồ 3.14. Nhịp tăng trưởng thành tích các test đánh giá thể lực của SV nam sau thực nghiệm chương trình

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.

Sinh viên nữ

Nhóm đối chứng có thay đổi, 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%).



Biểu đồ 3.15. Nhịp tăng trưởng thành tích các test đánh giá thể lực của SV nữ sau 1 năm thực nghiệm chương trình

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; cả 3 môn thể thao gồm Bơi lội, Bóng rổ và Karatedo đều đã thành lập được CLB. Hoạt động của CLB diễn ra đều đặn và sôi nổi, tạo hiệu ứng lan tỏa tốt trong SV. Đồng các CLB cũng 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. Đối với môn Bóng rổ, đội tuyển 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. Với nền tảng hoạt động sôi nổi từ trước, 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... mang về nhiều thành tích ấn tượng cho thể thao toàn Trường.

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

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). 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%. Ở nhóm thực nghiệm, tỉ lệ này được thay đổi đáng kể, 36.7% “rất thích” sau khi học phần thể thao ngoại khóa mới. 49.2% SV cho biết rằng “thích”.

Kết quả đánh giá môn học 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.

3.3.5. Đánh giá 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

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 và bàn luận nhiệm vụ 3:

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 SV 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 SV. Tỷ lệ SV đạt thể lực “Tốt” và “Đạt” ở nhóm thực nghiệm tăng đáng kể so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng về thể lực của nhóm thực nghiệm cũng cao hơn ở các test đánh giá.

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 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 đổi với SV Trường Đại học Công Thương TP.HCM.

KIẾN NGHỊ

- 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. bên cạnh đó, cần có chính sách, giải pháp hợp lý khắc phục kịp thời, hướng đến cải thiện nâng cao chất lượng đào tạo tại Trường.

- Trường Đại học Công Thương TP.HCM nên 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.

- Cần 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 cũng như tiếp tục đầu tư và nâng cấp cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho việc rèn luyện thể thao. Bên cạnh đó, 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.