

# THỰC TRẠNG TỰ HỌC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH ĐỐI VỚI CÁC MÔN HỌC LÝ THUYẾT

Nguyễn Thị Phương Oanh<sup>(1)</sup>

## Tóm tắt:

Bằng phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đã xác định được 6 tiêu chí đánh giá thực trạng tự học của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh các môn học lý thuyết. Kết quả cho thấy: đa số giảng viên và sinh viên đã nhận thức được tầm quan trọng của tự học đối với các môn lý thuyết, tuy nhiên sinh viên xác định mục đích tự học ngắn hạn, chủ yếu là vì điểm số, chưa có động cơ tự học đúng đắn và chưa hứng thú với việc tự học, thời lượng tự học lý thuyết ít, chưa áp dụng các phương pháp tự học phù hợp. Thực trạng này đã ảnh hưởng không nhỏ đến kết quả học tập các môn lý thuyết của sinh viên.

**Từ khóa:** Tự học, sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, các môn học lý thuyết.

## The current situation of self-study of students at Bac Ninh Sports University for theoretical subjects

## Summary:

By the method of regular scientific research, 6 criteria have been identified to evaluate the active self-study of students at Bac Ninh Sports University in theoretical subjects. The results show that: the majority of lecturers and students have recognized the importance of self-study for theoretical subjects, however, students determine the purpose of short-term self-study, mainly because of grades, do not have the right motivation for self-study and are not interested in self-study, the time for self-study of theory is small, and appropriate self-study methods have not been applied. This situation has significantly affected the learning results of students in theoretical subjects.

**Keywords:** self-study, students of Bac Ninh Sports University, theoretical subjects.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh thường có kết quả học tập các môn thực hành rất tốt, tuy nhiên kết quả học tập các môn lý thuyết lại chưa cao. Qua điều tra thực trạng cho thấy: Phần lớn sinh viên chưa có kế hoạch tự học, lúng túng trong việc xác định phương pháp tự học, chưa có thói quen đọc tài liệu và tự nghiên cứu, chủ yếu dựa vào kiến thức từ những bài giảng và tài liệu do giảng viên cung cấp, hoặc tham khảo tài liệu trên Internet.

Hướng tới việc nâng cao tính tích cực học tập góp phần phát huy tính chủ động sáng tạo của sinh viên, việc nghiên cứu và đưa ra những biện pháp nâng cao năng lực tự học của sinh viên là vấn đề cấp thiết. Để có sở thực tiễn, chúng tôi tiến hành: “Nghiên cứu thực trạng tự học của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh đối với các môn học lý thuyết”.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Các phương pháp được sử dụng trong quá trình nghiên cứu gồm: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 1. Lựa chọn các tiêu chí đánh giá thực trạng tự học của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh đối với các môn học lý thuyết

Trên cơ sở nghiên cứu tài liệu bước đầu đã lựa chọn các tiêu chí đánh giá thực trạng tự học của sinh viên, tiến hành phỏng vấn xin ý kiến đánh giá của 30 chuyên gia chuyên gia, giảng viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, chúng tôi đã lựa chọn được các tiêu chí đánh giá tính tự giác tích cực tự học của sinh viên đối với các môn học lý thuyết, bao gồm: (1) Nhận thức của giảng viên và sinh viên về vai trò của tự học; (2) Mục đích tự học của sinh viên; (3) Biểu hiện

<sup>(1)</sup>TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Email: Oanhlyluan@gmail.com

của sinh viên trong học tập các môn lý thuyết; (4) thời lượng tự học của sinh viên đối với các môn học lý thuyết; (5) Phương pháp tự học của sinh viên đối với các môn học lý thuyết; (6) Mức độ sử dụng các phương pháp dạy học để phát triển tính tự giác tích cực tự học cho sinh viên. Trên cơ sở các tiêu chí lựa chọn được, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng tự học của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

## **2. Đánh giá thực trạng tự học của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh đối với các môn học lý thuyết**

### **2.1. Nhận thức của giảng viên và sinh viên về vai trò của tự học**

Để đánh giá mức độ nhận thức của giảng viên và sinh viên về tầm quan trọng của hoạt động tự học, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 100 sinh viên và 30 giảng viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Qua thống kê cho thấy đa số sinh viên và giảng viên đều cho rằng tự học có vai trò quan trọng (96% sinh viên và 93,33% giảng viên), tuy có nhận thức đúng về tác dụng của tự học nhưng chưa sâu. Cụ thể, tuy đánh giá cao những tác dụng “trước mắt” của tự học như: tự học giúp sinh viên củng cố, ghi nhớ vững chắc kiến thức (96- 93,33%), tự học giúp sinh viên hiểu sâu bài và nắm chắc kiến thức (89-96,67%), tự học giúp sinh viên vận dụng kiến thức vào giải quyết những nhiệm vụ học tập mới (84-86,67%), tự học giúp sinh viên đạt kết quả cao trong kiểm tra và thi (93,33-95%); Trong khi đó, những tác dụng lâu dài của tự học nhằm hướng đến năng lực tự học suốt đời lại được đánh giá thấp hơn, như: tự học giúp sinh viên có khả năng tự đánh giá bản thân (70-72%), rèn luyện tính tích cực độc lập trong học tập (61-71%), tự học giúp sinh viên hình thành nề nếp làm việc khoa học (73-76,67%), tự học giúp sinh viên vững vàng tự tin trong việc giải quyết các vấn đề nảy sinh trong học tập và đời sống hàng ngày (73,33-75%).

### **2.2. Thực trạng mục đích tự học các môn học lý thuyết của sinh viên**

Điều tra phỏng vấn sinh viên về mục đích tự học, kết quả cho thấy: sinh viên xác định mục đích tự học là để phục vụ kỳ thi, kiểm tra (96% hoàn toàn đồng ý và đồng ý), để hoàn thành nhiệm vụ giảng viên giao (96%), đạt kết quả cao trong học tập (99%). Đây là những mục đích

hoàn toàn đúng đắn, tuy nhiên chúng mang tính ngắn hạn. Sinh viên là những người chủ tương lai của đất nước, vì vậy tự giác tích cực tự học không chỉ khi ngồi trên ghế nhà trường mà cần duy trì tính cách này trong suốt cuộc đời. Tuy nhiên, các mục đích mang tính dài hạn lại chưa được các em đánh giá cao như: tự học là để hiểu sâu và mở rộng kiến thức được học, chỉ có 23% sinh viên hoàn toàn đồng ý, 23% đồng ý trong khi có đến 40% sinh viên chưa nghĩ đến mục đích này. Điểm trung bình đạt 3,27 được đánh giá mức độ “phân vân”. Thậm chí với tiêu chí tự học là để đáp ứng yêu cầu công việc sau này, tỷ lệ sinh viên không đồng ý rất cao (59%), các em cho rằng mục đích đó quá xa vời, chưa bao giờ nghĩ đến, điểm trung bình là 2,51, mức độ đánh giá là “không đồng ý”.

### **2.3. Thực trạng biểu hiện của sinh viên trong học tập các môn lý thuyết**

Chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng biểu hiện của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh trong các môn học lý thuyết, kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy, phần lớn sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh không thường xuyên xây dựng mục tiêu và kế hoạch học tập, sinh viên thường xuyên chú ý lắng nghe giáo viên giảng bài trong giờ học (85%) và ghi chép bài đầy đủ (83%). Điều này được lý giải là do giáo viên giảng dạy nghiêm khắc và quản lý lớp học tương đối tốt. Tuy nhiên chỉ có một số ít sinh viên thường xuyên hỏi thầy cô về những vấn đề chưa hiểu (12%), số sinh viên không bao giờ chủ động phát biểu ý kiến xây dựng bài chiếm tới 81% và gần như không có sinh viên tham gia tranh luận để làm sáng tỏ vấn đề đang học. Kết quả này cho thấy sinh viên chưa chủ động tiếp thu kiến thức cần được trang bị.

Hầu hết sinh viên đều cho rằng mình ít khi ôn bài cũ và đọc trước bài mới trước khi đến lớp, 39% sinh viên thường xuyên làm bài tập về nhà, 21% thi thoảng và 48% là không bao giờ. Để học tốt các môn học lý thuyết, đòi hỏi sinh viên phải có kiến thức liên ngành cũng như các kiến thức được thu nhận từ các tài liệu tham khảo liên quan đến môn học, nhưng có đến 92% sinh viên không bao giờ tham khảo các tài liệu liên quan để bổ sung kiến thức.

**Bảng 1. Thực trạng biểu hiện của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh trong tự học các môn lý thuyết (n=100)**

| TT | Biểu hiện của tích cực học tập                      | Phương án trả lời |              |            |        |               | Điểm | Đánh giá      |
|----|-----------------------------------------------------|-------------------|--------------|------------|--------|---------------|------|---------------|
|    |                                                     | Rất thường xuyên  | Thường xuyên | Thi thoảng | Ít khi | Không bao giờ |      |               |
| 1  | Xây dựng mục tiêu học tập cho riêng mình            | 0                 | 3            | 4          | 0      | 93            | 1.17 | Không bao giờ |
| 2  | Có kế hoạch học tập rõ ràng cho từng môn học        | 3                 | 7            | 17         | 58     | 15            | 2.25 | Rất ít khi    |
| 3  | Trong lớp chú ý nghe giảng                          | 3                 | 70           | 12         | 14     | 1             | 3.6  | Thi thoảng    |
| 4  | Hăng hái phát biểu ý kiến                           | 12                | 13           | 35         | 26     | 14            | 2.83 | Thi thoảng    |
| 5  | Ghi chép bài đầy đủ                                 | 1                 | 16           | 17         | 53     | 13            | 2.39 | Rất ít khi    |
| 6  | Luôn hoàn thành nhiệm vụ học tập trên lớp           | 2                 | 5            | 14         | 59     | 20            | 2.1  | Rất ít khi    |
| 7  | Trao đổi với giáo viên về những vấn đề chưa rõ      | 3                 | 2            | 14         | 56     | 25            | 2.02 | Rất ít khi    |
| 8  | Xem trước bài giảng trước khi đến lớp               | 6                 | 8            | 7          | 69     | 10            | 2.31 | Rất ít khi    |
| 9  | Xem lại bài giảng của giáo viên sau khi học         | 2                 | 4            | 16         | 56     | 22            | 2.08 | Rất ít khi    |
| 10 | Làm bài tập về nhà đầy đủ                           | 5                 | 12           | 15         | 57     | 11            | 2.43 | Rất ít khi    |
| 11 | Luôn tìm cách vận dụng kiến thức đã học vào thực tế | 3                 | 12           | 18         | 56     | 11            | 2.4  | Rất ít khi    |
| 12 | Đọc các tài liệu liên quan đến môn học              | 5                 | 5            | 15         | 57     | 18            | 2.22 | Rất ít khi    |

#### 2.4. Thực trạng thời lượng tự học của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh đối với các môn học lý thuyết

Quỹ thời gian sinh viên dành cho việc tự học các môn lý thuyết cũng là tiêu chí đánh giá tính tự giác tích cực tự học của sinh viên, kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy, phần lớn sinh viên bố trí quỹ thời gian dành cho tự học chưa nhiều, tập trung chủ yếu ở lựa chọn dưới 3 giờ/ ngày. Ngay cả trong thời gian ôn thi cũng chỉ có 21% sinh viên rất thường xuyên và thường xuyên tự học trên 5 giờ/ ngày, trong khi có đến 47% là thường xuyên chỉ học dưới 1 giờ. Ngoài thời gian ôn thi, thời lượng dành cho tự học của sinh viên giảm xuống rõ rệt, chủ yếu lựa chọn phương án tự học dưới 1 giờ/ ngày. Điều đó chứng tỏ sinh viên

Trường Đại học TDTT Bắc Ninh chưa tự giác tích cực tự học, hiện nay, với phương thức đào tạo theo tín chỉ, thời lượng sinh viên học trên lớp giảm xuống đáng kể để dành nhiều thời gian cho việc tự học. Tuy nhiên, sinh viên sử dụng quỹ thời gian tự học chưa hợp lý, còn quá ít, đây là lý do chính dẫn đến việc tự học chưa mang lại hiệu quả như mong muốn.

#### 2.5. Thực trạng về phương pháp tự học của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh đối với các môn học lý thuyết

Kết quả điều tra thực trạng phương pháp tự học mà SV sử dụng trong hoạt động tự học được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng thống kê chúng ta nhận thấy, sinh viên bước đầu thực hiện các phương pháp tự học, trong đó phương pháp được đa số sinh viên

**Bảng 2. Kết quả đánh giá thực trạng thời lượng tự học của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh đối với các môn học lý thuyết (n=100)**

| Thời điểm tự học       | Mức độ           | Thời lượng tự học |                |                |                  |
|------------------------|------------------|-------------------|----------------|----------------|------------------|
|                        |                  | Dưới 3 giờ        | Từ 3 đến 5 giờ | Từ 1 đến 3 giờ | Dưới 1 giờ       |
| Trong thời gian ôn thi | Rất thường xuyên | 8                 | 16             | 29             | 47               |
|                        | Thường xuyên     | 13                | 31             | 42             | 32               |
|                        | Thi thoảng       | 9                 | 29             | 17             | 19               |
|                        | Ít khi           | 46                | 24             | 8              | 2                |
|                        | Không bao giờ    | 24                | 0              | 4              | 0                |
|                        | Điểm TB          | 2.35              | 3.39           | 3.84           | 4.24             |
|                        | Đánh giá mức độ  | Ít khi            | Thi thoảng     | Thường xuyên   | Rất thường xuyên |
| Ngoài thời gian ôn thi | Rất thường xuyên | 2                 | 12             | 20             | 66               |
|                        | Thường xuyên     | 6                 | 20             | 25             | 27               |
|                        | Thi thoảng       | 6                 | 24             | 45             | 2                |
|                        | Ít khi           | 57                | 33             | 8              | 2                |
|                        | Không bao giờ    | 29                | 11             | 2              | 3                |
|                        | Điểm TB          | 1.95              | 2.89           | 3.53           | 4.51             |
|                        | Đánh giá mức độ  | Ít khi            | Thi thoảng     | Thường xuyên   | Rất thường xuyên |

thường xuyên vận dụng là: Học nguyên văn lời giảng của giảng viên (4.87 điểm). Đây là cách học khá phổ biến, giáo viên cho ghi gì thì về nhà học nấy. Cách học này dễ nhất, không yêu cầu cao về sự sáng tạo, tuy nhiên sẽ rập khuôn, giải quyết nhiệm vụ nhận thức ở cấp độ biết và hiểu.

Sinh viên cũng lựa chọn phương án thường xuyên đọc bài ngay sau khi đi học về, khi kiến thức vừa được trang bị xong mà lại học ngay thì rất nhanh thuộc bài, tiết kiệm được thời gian tự học, điều này chứng tỏ sinh viên rất chăm chỉ “xào xáo” bài. Tuy nhiên, các em chỉ học những ý cơ bản, trọng tâm (3.45 điểm) rất ít khi làm dàn ý, đề cương (1.99 điểm) và gần như chưa bao giờ đọc trước giáo trình (2,1 điểm) hay lập sơ đồ, hệ thống hóa, tóm tắt, phân loại bài học, bài tập (2,11 điểm). Những cách học này đòi hỏi sinh viên phải có ý chí, sự động não, giúp sinh viên nắm được bản chất của vấn đề, hiểu sâu kiến thức, từ đó đem lại kết quả và chất lượng cao trong học tập, song số sinh viên sử dụng phương pháp này còn ít và chưa thường xuyên.

**2.6. Thực trạng mức độ sử dụng các phương pháp dạy học để phát triển tính tự giác tích cực tự học cho sinh viên**

Chúng tôi khảo sát cán bộ quản lý và giảng viên về mức độ sử dụng phương pháp dạy học tích cực. Kết quả cho thấy: giảng viên sử dụng nhiều nhất là phương pháp dạy học nêu vấn đề, thuyết trình thông qua vấn đáp, trao đổi (4,67 điểm); Tiếp theo là phương pháp dạy học giải quyết vấn đề (3,93 điểm); Phương pháp hoạt động nhóm và phương pháp trò chơi cũng được sử dụng nhưng ở mức độ thi thoảng (3,2 điểm). Nhìn chung đây đều là các phương pháp dạy học nhằm phát huy tính tích cực, qua đó phát triển tính tự giác tích cực tự học của sinh viên. Phương pháp đóng vai được giảng viên sử dụng ở mức độ rất ít khi (2,27 điểm), điều này đã được chúng tôi tìm hiểu qua trao đổi, hầu hết giảng viên cho rằng phương pháp này đòi hỏi ở sinh viên năng lực học tập ở mức độ cao, cần đầu tư nhiều thời gian, đây chính là hạn chế của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, khi các môn thực hành chiếm phần lớn thời gian tự học của họ.

**2.7. Thực trạng kết quả học tập các môn học lý thuyết của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh**

**Bảng 3. Kết quả đánh giá thực trạng sử dụng phương pháp tự học các môn lý thuyết của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n=100)**

| TT | Các phương pháp                                              | Phương án trả lời      | m <sub>i</sub> | Tỷ lệ % | Điểm | Đánh giá         |
|----|--------------------------------------------------------------|------------------------|----------------|---------|------|------------------|
| 1  | Chỉ học nguyên văn bài giảng trên lớp                        | Hoàn toàn đồng ý       | 82             | 82      | 4.78 | Hoàn toàn đồng ý |
|    |                                                              | Đồng ý                 | 14             | 14      |      |                  |
|    |                                                              | Phân vân               | 4              | 4       |      |                  |
|    |                                                              | Không đồng ý           | 0              | -       |      |                  |
|    |                                                              | Hoàn toàn không đồng ý | 0              | -       |      |                  |
| 2  | Đọc bài giảng ngay sau khi học                               | Rất thường xuyên       | 6              | 6       | 3.53 | Thường xuyên     |
|    |                                                              | Thường xuyên           | 60             | 60      |      |                  |
|    |                                                              | Thi thoảng             | 17             | 17      |      |                  |
|    |                                                              | Rất ít khi             | 15             | 15      |      |                  |
|    |                                                              | Không bao giờ          | 2              | 2       |      |                  |
| 3  | Học vở ghi kết hợp đọc sách                                  | Rất thường xuyên       | 3              | 3       | 3.02 | Thi thoảng       |
|    |                                                              | Thường xuyên           | 12             | 12      |      |                  |
|    |                                                              | Thi thoảng             | 70             | 70      |      |                  |
|    |                                                              | Rất ít khi             | 14             | 14      |      |                  |
|    |                                                              | Không bao giờ          | 1              | 1       |      |                  |
| 4  | Học theo ý cơ bản, trọng tâm                                 | Rất thường xuyên       | 23             | 23      | 3.45 | Thường xuyên     |
|    |                                                              | Thường xuyên           | 23             | 23      |      |                  |
|    |                                                              | Thi thoảng             | 35             | 35      |      |                  |
|    |                                                              | Rất ít khi             | 14             | 14      |      |                  |
|    |                                                              | Không bao giờ          | 5              | 5       |      |                  |
| 5  | Làm dàn bài, đề cương ngay sau khi nghe giảng                | Rất thường xuyên       | 1              | 1       | 1.99 | Rất ít khi       |
|    |                                                              | Thường xuyên           | 16             | 16      |      |                  |
|    |                                                              | Thi thoảng             | 17             | 17      |      |                  |
|    |                                                              | Rất ít khi             | 13             | 13      |      |                  |
|    |                                                              | Không bao giờ          | 53             | 53      |      |                  |
| 6  | Lập sơ đồ, hệ thống hóa, tóm tắt, phân loại bài học, bài tập | Rất thường xuyên       | 2              | 2       | 2.11 | Rất ít khi       |
|    |                                                              | Thường xuyên           | 6              | 6       |      |                  |
|    |                                                              | Thi thoảng             | 13             | 13      |      |                  |
|    |                                                              | Rất ít khi             | 59             | 59      |      |                  |
|    |                                                              | Không bao giờ          | 20             | 20      |      |                  |
| 7  | Đọc giáo trình trước mỗi giờ học                             | Rất thường xuyên       | 3              | 3       | 2.1  | Rất ít khi       |
|    |                                                              | Thường xuyên           | 2              | 2       |      |                  |
|    |                                                              | Thi thoảng             | 18             | 18      |      |                  |
|    |                                                              | Rất ít khi             | 56             | 56      |      |                  |
|    |                                                              | Không bao giờ          | 21             | 21      |      |                  |
| 8  | Đề xuất thắc mắc với thầy cô, bạn bè                         | Rất thường xuyên       | 6              | 6       | 2.44 | Rất ít khi       |
|    |                                                              | Thường xuyên           | 11             | 11      |      |                  |
|    |                                                              | Thi thoảng             | 15             | 15      |      |                  |
|    |                                                              | Rất ít khi             | 57             | 57      |      |                  |
|    |                                                              | Không bao giờ          | 11             | 11      |      |                  |



### Tính tự giác tích cực tự học của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh đối với các môn học lý thuyết

Khảo sát kết quả học tập các môn lý thuyết cho thấy, tỷ lệ sinh viên thi qua lần 1 ở các môn học rất cao, đều đạt trên 90%, tuy vậy, khi xem xét cụ thể thì kết quả chủ yếu chỉ đạt mức trung bình và trung bình - yếu. Tỷ lệ sinh viên đạt điểm giỏi và điểm khá thấp, điển hình như môn Nguyên lý Mác Lenin, chỉ có 5,78% sinh viên đạt điểm giỏi, 12,89% sinh viên đạt điểm khá, trong khi có 40% đạt điểm trung bình và 32,89% đạt trung bình – yếu. Thực trạng này ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích học tập của các em.

#### KẾT LUẬN

Sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh nhận thức đúng về vai trò, tác dụng của tự học nhưng chưa sâu. Họ đều đánh giá cao những tác dụng “trước mắt” của tự học, trong khi những tác dụng lâu dài của tự học nhằm hướng đến năng lực tự học suốt đời lại chưa được nhận thức đầy đủ. Các em xác định mục đích học tập chủ yếu là đối phó với yêu cầu trên lớp của giảng viên và mong có được điểm số cao, chưa xác định được tự học có vai trò rất quan trọng trong việc hình thành nhân cách cá nhân cũng như đáp ứng yêu cầu công việc sau này. Từ đó dẫn đến sinh viên chưa dành nhiều thời gian cho việc tự học, chủ yếu sử dụng các phương pháp tự học quen thuộc từ khi còn là học sinh phổ thông, chưa phát huy được các phương pháp tự học tích cực. Những kết quả trên đặt ra vấn đề cấp thiết, cần nghiên cứu tìm ra những biện pháp nâng cao tính tự giác tích cực tự học của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh đối với các môn học lý thuyết.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hoàng Đình Châu (2001), “Những điều kiện tâm lý - xã hội nâng cao chất lượng tự học các môn khoa học xã hội và nhân văn của học viên HVCTQS”, *Đề tài KH&CN cấp Bộ, mã số B2001-08-45, Học viện CTQS*.
2. Lê Trọng Dương (2006), “Hình thành và phát triển năng lực tự học cho sinh viên ngành Toán hệ Cao đẳng Sư phạm”, *Luận án tiến sĩ giáo dục học, Trường Đại học Vinh*.
3. Nguyễn Thị Xuân Thuỷ (2012), “Rèn luyện kỹ năng học tập cho sinh viên đáp ứng yêu cầu đào tạo theo học chế tín chỉ”, *Tạp chí Giáo dục, (số đặc biệt tháng 3)*.
4. Nguyễn Thị Tính (2004), “Các biện pháp tổ chức hoạt động tự học môn Giáo dục học cho SV các Trường đại học sư phạm”, *Luận án tiến sĩ giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội*.
5. Nguyễn Cảnh Toàn, Nguyễn Kỳ, Lê Khánh Bằng, Vũ Văn Tảo (2004), *Học và dạy cách học*, Nxb Đại học Sư phạm Hà Nội.
6. Trịnh Quang Từ (1996), *Phương pháp tự học*, Nxb TP. HCM.

(Bài nộp ngày 25/12/2024, phản biện ngày 8/1/2025, duyệt in ngày 25/1/2025)

## **LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**

### **4. Trương Anh Tuấn**

Thể dục thể thao Việt Nam trong năm đầu thành lập nước

### **7. Nguyễn Ngọc Quý**

Sự kiện thể thao xanh – khai thác giá trị thương mại dưới góc nhìn kinh tế

### **11. Nguyễn Thị Xuân Phương**

Thực trạng và giải pháp định hướng nghề nghiệp cho sinh viên ngành Quản lý Thể dục thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

### **15. Nguyễn Văn Đông**

Giải pháp đổi mới hoạt động theo mô hình thể dục thể thao khu dân cư cho người cao tuổi

## **BÀI BÁO KHOA HỌC**

### **21. Mai Thị Bích Ngọc; Nguyễn Tiến Quân**

Đề xuất giải pháp truyền thông trong phát triển sự kiện thể thao tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

### **26. Phạm Tuấn Hùng; Huỳnh Việt Nam**

Xây dựng thang đo định tính và đánh giá tiềm năng phát triển thể thao biển tại khu vực duyên hải miền Trung Việt Nam

### **32. Phạm Văn Thắng**

Thực trạng kỹ năng nghề nghiệp của sinh viên chuyên ngành Bóng rổ, Khoa Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

### **39. Nguyễn Thị Phương Oanh**

Thực trạng tự học của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh đối với các môn học lý thuyết

### **45. Nguyễn Thùy Linh**

Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho học sinh khối 11 trường Trung học phổ thông Nguyễn Khuyến, thành phố Nam Định, tỉnh Nam Định

### **49. Đặng Ngọc Long**

Ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội

### **55. Cao Tiến Long; Đỗ Thị Liên Phương**

Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn cho nam sinh viên Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kiến Trúc – Hà Nội

### **59. Trần Mạnh Hùng**

Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn Đội tuyển Bóng đá nam Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

### **63. Đỗ Quốc Hùng; Lê Quốc Huy**

Thực trạng hiệu quả hoạt động các đội tuyển thể thao Trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng

### **69. Lưu Quốc Hưng; Hồ Mạnh Trường**

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ của nam vận động viên Kiếm Liễu Đội tuyển trẻ Quốc gia

### **73. Nguyễn Thị Thu Quyết; Nguyễn Thị Việt Nga; Phạm Thị Thu Hà**

Thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

### **76. Ngô Thị Thanh Xuân**

Thực trạng rối loạn lo âu của học sinh Trường Phổ thông năng khiếu Thể dục thể thao Olympic Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

## **TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**

### **81. Phạm Tuấn Dũng, Nguyễn Xuân Thuyết**

Bài tập giãn cơ tứ đầu đùi

## **THEORY AND PRACTICE OF SPORTS**

### **4. Truong Anh Tuan**

Vietnam Sports in the first year of the country's establishment

### **7. Nguyen Ngoc Quy**

Green sports events – exploiting commercial value from an economic perspective

### **11. Nguyen Thi Xuan Phuong**

Current situation and career orientation solutions for students majoring in Sports Management at Bac Ninh Sports University

### **15. Nguyen Van Dong**

Innovative solutions for residential gymnasium activities for the elderly

## **ARTICLES**

### **21. Mai Thi Bich Ngoc; Nguyen Tien Quan**

Proposing communication solutions in developing sports events in the Northern Midlands and Mountains

### **26. Pham Tuan Hung; Huynh Viet Nam**

Building a qualitative scale and evaluating the potential for marine sports development in the central coastal region of Vietnam

### **32. Pham Van Thang**

Current status of vocational skills of students majoring in Basketball, Faculty of Physical Education, Bac Ninh Sports University

### **39. Nguyen Thi Phuong Oanh**

The current situation of self-study of students at Bac Ninh Sports University for theoretical subjects

### **45. Nguyen Thuy Linh**

Research on selecting exercises to improve physical fitness for grade 11 students at Nguyen Khuyen High School, Nam Dinh city, Nam Dinh province

### **49. Dang Ngoc Long**

Applying exercises to improve the effectiveness of attacking smashes at positions 4 and 2 for male students of the Volleyball Team of Hanoi Law University

### **55. Cao Tien Long; Do Thi Lien Phuong**

Selecting exercises to develop professional agility for male students of the Badminton Team of Hanoi University of Architecture

### **59. Tran Manh Hung**

Assessment of the physical fitness of the Men's Football Team of Ho Chi Minh City University of Technology and Education

### **63. Do Quoc Hung; Le Quoc Huy**

Current status of performance of sports teams of University of Economics - University of Danang

### **69. Luu Quoc Hung; Ho Manh Truong**

Building standards for evaluating the speed strength of male athletes of the National Youth Team

### **73. Nguyen Thi Thu Quyet; Nguyen Thi Viet Nga; Pham Thi Thu Ha**

Mental health status of students at Bac Ninh Sports University

### **76. Ngo Thi Thanh Xuan**

The reality of anxiety disorders of students at the Olympic Sports Gifted High School, Bac Ninh Sports University

## **NEWS - EVENTS AND PEOPLE**

### **81. Pham Tuan Dung, Nguyen Xuan Thuyet**

Quadriceps Stretch



**Tạp chí KHOA HỌC**

# **ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO**

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING  
Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

**Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch**

p-ISSN 1859-4417  
e-ISSN 3030-4822

**Số 1 -2025**  
**(05)**

