

LỰA CHỌN VÀ XÂY DỰNG GIẢI PHÁP NÂNG CAO HỨNG THÚ HOẠT ĐỘNG THỂ THAO NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂN TRÀO

Trần Vũ Phương⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 15/08/2025

Ngày phản biện: 26/09/2025

Ngày đăng: 31/10/2025

Tác giả liên hệ:

Trần Vũ Phương

Email: phuongdhtt@gmail.com

Tập 15, số 5 (2025), trang 57-61

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13872>

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, bằng các phương pháp nghiên cứu điều tra xã hội học, quan sát, phỏng vấn sâu và phân tích số liệu, đã lựa chọn, xây dựng nội dung 05 giải pháp nâng cao hứng thú tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa (HĐTTNK) cho sinh viên. Kết quả kiểm nghiệm lý thuyết cho thấy, các giải pháp đạt mức độ cần thiết và khả thi cao trong việc nâng cao hứng thú HĐTTNK cho sinh viên Trường Đại học Tân Trào (ĐHTT).

Từ khóa: giải pháp, hứng thú HĐTTNK, Trường ĐHTT.

The Selection and Development of Solutions to Enhance Student Interest in Extracurricular Sports Activities at Tan Trao University

Tran Vu Phuong⁽¹⁾

Article Information:

Received: 15/08/2025

Review date: 26/09/2025

Published: 31/10/2025

Corresponding Author:

Tran Vu Phuong

Email: phuongdhtt@gmail.com

Vol 15, Issue 5 (2025), pp 57-61

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13872>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Summary:

Based on theoretical and practical foundations, this study utilized sociological surveys, observation, in-depth interviews, and data analysis techniques. The study selected and developed five solutions designed to enhance student interest in participating in extracurricular sports activities. Theoretical validation results indicate that these solutions possess a high degree of necessity and feasibility for enhancing student interest in these activities at Tan Trao University.

Keywords: solutions, interest in extracurricular sports activities, Tan Trao University.

⁽¹⁾TS Trường Đại học Tân Trào

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục thể thao ngoại khóa hay HĐTTNK đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao chất lượng giáo dục thể chất, phát triển thể lực, hoàn thiện các kỹ năng xã hội và cải thiện sức khỏe tinh thần cho sinh viên. Tuy nhiên, thực tế tại Trường ĐHTT, phong trào HĐTTNK của sinh viên chưa cao xuất phát từ nhiều nguyên nhân như: sinh viên đa phần là người dân tộc thiểu số (chiếm gần 60%) có hoàn cảnh khó khăn và nhận thức về HĐTTNK còn hạn chế, áp lực học tập, hạn chế về cơ sở vật chất, thiếu hoạt động phong trào hấp dẫn hoặc chưa có sự định hướng phát triển các nội dung phù hợp với văn hoá địa phương... Từ những đặc điểm này đã dẫn đến tính hứng thú trong HĐTTNK của sinh viên chưa cao, qua đó hạn chế sự tham gia và hiệu quả HĐTTNK. Để nâng cao tính hứng thú và chất lượng HĐTTNK, đòi hỏi nội dung

HĐTTNK không chỉ hướng tới yêu cầu rèn luyện thể chất mà còn phải phù hợp với điều kiện và đáp ứng nhu cầu văn hóa của người học. Xuất phát từ thực tiễn, nghiên cứu này được thực hiện nhằm đề xuất các giải pháp khả thi để nâng cao hứng thú HĐTTNK cho sinh viên.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

Phương pháp phỏng vấn được thực hiện thông qua bảng hỏi được thiết kế và tiến hành khảo sát dưới hình thức trực tuyến (sử dụng google form) để thu thập ý kiến của cán bộ, giảng viên về độ tin cậy và khả thi của các giải pháp đã được đề xuất.

Về thang đo: sử dụng thang đo Likert với 5 mức độ để đánh giá, cụ thể:

Mức độ cần thiết	Mức độ khả thi	Khoảng điểm TB
Không cần thiết	Không khả thi	Từ 1,00 - 1,80
Ít cần thiết	Ít khả thi	Từ 1,81 - 2,60
Trung bình	Tung bình	Từ 2,61 - 3,40
Cần thiết	Khả thi	Từ 3,41 - 4,20
Rất cần thiết	Rất khả thi	Từ 4,21 - 5,00

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn và xây dựng nội dung giải pháp nâng cao hứng thú hoạt động thể thao ngoại khóa của sinh viên

Để có thể lựa chọn được các giải pháp nâng cao hứng thú HĐTTNK của sinh viên chúng tôi căn cứ vào: cơ sở lý luận của việc lựa chọn giải pháp; căn cứ thực trạng hứng thú và thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến hứng thú HĐTTNK của sinh viên Trường ĐHTT; căn cứ các nguyên tắc lựa chọn giải pháp như: nguyên tắc đảm bảo tính khoa học, nguyên tắc phù hợp với điều kiện thực tế, nguyên tắc phù hợp với đối tượng nghiên cứu và ý kiến của các chuyên gia.

Từ các căn cứ nêu trên, chúng tôi đã lựa chọn được 05 giải pháp và xây dựng nội dung làm cơ sở cho việc triển khai trong thực tiễn đạt được hiệu quả và có tính thống nhất cao.

Giải pháp 1: Mở rộng nội dung hoạt động và xây dựng kế hoạch hoạt động thể thao ngoại khóa phù hợp với nhu cầu và sở thích của sinh viên và điều kiện của Nhà trường

Mục đích:

Đáp ứng nhu cầu đa dạng, tạo môi trường tập luyện phong phú, hấp dẫn để thu hút sinh viên tham gia và tham gia thường xuyên. Đây là giải pháp căn cơ giúp nâng cao hứng thú HĐTTNK của sinh viên, góp phần nâng cao thể chất, tinh thần và kỹ năng xã hội.

Nội dung, cách thức tổ chức:

Căn cứ vào kết quả khảo sát sinh viên về nhu cầu tập luyện ngoại khóa, chúng tôi đã tiến hành phối hợp với Trung tâm TĐTT, CLB Thể thao của của Đoàn thanh niên Trường xây dựng các chương trình thể thao ngoại khóa đa dạng và phong phú, bao gồm cả các môn thể thao truyền

thống như Bóng đá, Cầu lông, Bóng chuyền, cũng như các môn thể thao mới, đang được ưa chuộng như Pickleball.

Kế hoạch HĐTTNK được xây dựng với thời gian 1 tuần 3 buổi, mỗi buổi 60-90 phút, thời gian tập luyện là 10 tháng/năm học. Các buổi tập đều có sự hướng dẫn, hỗ trợ của giảng viên hoặc các sinh viên có năng khiếu về các nội dung đó.

Lịch trình tập luyện ngoại khóa yêu cầu phải linh hoạt, tránh trùng với các giờ học chính, tạo điều kiện cho sinh viên dễ dàng tham gia. Các chương trình có thể được tổ chức dưới các hình thức nhóm, câu lạc bộ, hoặc theo lớp học tùy thuộc vào nhu cầu của sinh viên và điều kiện sân bãi của nhà trường sao cho phù hợp nhất.

Tiêu chí đánh giá hiệu quả:

Số lượng chương trình, nội dung, kế hoạch HĐTTNK được từ 80% trở lên số người được hỏi đánh giá tốt.

Giải pháp 2: Tăng cường công tác tuyên truyền, nâng cao nhận thức về lợi ích của hoạt động thể thao ngoại khóa đối với sức khỏe và phát triển nhân cách

Mục đích:

Dựa trên quan điểm, nhận thức đúng về lợi ích của HĐTTNK sẽ giúp sinh viên xây dựng động cơ đúng đắn và bền vững, từ đó thay đổi hành vi. Đây là giải pháp có tính đột phá, làm nền tảng nâng cao hứng thú HĐTTNK, qua đó nâng cao chất lượng HĐTTNK của sinh viên.

Nội dung, cách thức tổ chức:

Xây dựng kế hoạch, xây dựng đề cương tuyên truyền; Tổ chức viết bài, phối hợp với Ban truyền thông của Nhà trường đăng tải các bài tuyên truyền trên website, fanpage của nhà trường; Phối hợp với giảng viên GDTC lồng ghép nội dung tuyên truyền theo đề cương tuyên truyền vào các tiết học chính khóa; Xây dựng kế hoạch và tổ chức tọa đàm với các sinh viên trong các buổi sinh hoạt.

Tiêu chí đánh giá hiệu quả:

Kết quả đánh giá nhận thức của sinh viên Trường ĐHTT đối với HĐTTNK theo bảng hỏi với thang đo Likert 5 mức độ.

Giải pháp 3: Cải thiện, nâng cấp cơ sở vật chất, trang thiết bị và môi trường tập luyện, tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên tham gia

Mục đích:

Đảm bảo sinh viên có môi trường tập luyện an toàn, thuận lợi, đầy đủ trang thiết bị. Đây là một trong 03 trụ cột nâng cao sức khỏe cho sinh viên. Kết quả của giải pháp làm tăng tính hấp dẫn, tạo động lực và nâng cao hứng thú HĐTTNK.

Nội dung, cách thức tổ chức:

Phối hợp với Trung tâm TĐTT xây dựng kế hoạch đề nghị nhà trường bố trí ngân sách, đầu tư nâng cấp, mua sắm, bổ sung cơ sở vật chất.

Phối hợp với Trung tâm TĐTT: rà soát, đề xuất kế hoạch sửa chữa, nâng cấp cơ sở vật chất, bao gồm: sân Pickleball, sân Cầu lông, sân Bóng chuyền; bổ sung các dụng cụ tập luyện theo nhu cầu thực tiễn gồm: quả bóng chuyền, quả bóng đá, vợt Pickleball; sửa chữa, bảo dưỡng các trang thiết bị thể thao hiện có đảm bảo chất lượng, an toàn trong quá trình sử dụng.

Phối hợp với Trung tâm TĐTT của nhà trường điều phối, tạo điều kiện thuận lợi trong việc cho sinh viên mượn sân bãi, dụng cụ.

Nâng cao ý thức của sinh viên trong việc tham gia giữ gìn vệ sinh, bảo quản sân bãi, dụng cụ tập luyện.

Tiêu chí đánh giá hiệu quả:

Kết quả nâng cấp, mua sắm bổ sung, sửa chữa cơ sở vật chất; Ý thức của sinh viên trong việc giữ gìn vệ sinh, bảo quản sân bãi, dụng cụ tập luyện.

Giải pháp 4: Tổ chức các sự kiện TĐTT, giải đấu, hoặc các hoạt động giao lưu, kết hợp thi đua để tăng tính hấp dẫn và thu hút sự tham gia của sinh viên

Mục đích:

Mở rộng sân chơi, tăng cường tính hấp dẫn, tạo động lực và cơ hội tham gia rèn luyện, giao lưu, học hỏi giữa sinh viên.

Nội dung, cách thức tổ chức:

Mở rộng tổ chức các giải đấu thể thao nội bộ hoặc các hoạt động giao lưu thể thao với các trường bạn. Các giải đấu này có thể được tổ chức vào các dịp đặc biệt như Ngày Quốc tế phụ nữ 8/3, Ngày Thể thao Việt Nam 27/3, Lễ kỷ niệm 30/4-01/5, Quốc khánh, ngày Tết các dân tộc, ngày Truyền thống của Trường...

Bên cạnh các giải đấu chính thức, có thể tổ chức thêm các hoạt động thi đua nhỏ, như các

cuộc thi bóng đá mini, chạy Marathon, hay các trò chơi thể thao dân gian để tạo không khí vui tươi, sôi nổi. Các sự kiện này không chỉ giúp sinh viên tham gia thể thao mà còn tạo dựng tinh thần đồng đội, tăng cường sự đoàn kết, giao lưu, học hỏi giữa các sinh viên.

Việc tổ chức các hoạt động giao lưu, các hoạt động thi đấu do Trung tâm TDDT, câu lạc bộ TDDT của Hội sinh viên Nhà trường đứng ra tổ chức.

Tiêu chí đánh giá hiệu quả:

Số giải đấu được tổ chức; Số lượng và mức độ tham gia; Tính tích cực và tỷ lệ hài lòng của người tham gia.

Giải pháp 5: Xây dựng các hình thức khuyến khích, động viên sinh viên tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa

Mục đích:

Tạo động lực và khích lệ sinh viên tham gia và duy trì sự thường xuyên, gắn HĐTTNK với quyền lợi học tập trong quá trình đào tạo.

Nội dung, cách thức tổ chức:

Đề xuất cho sinh viên tập phòng Gym miễn phí.

Xây dựng đề xuất trình Hiệu trưởng và Hội đồng Khoa học và đào tạo Nhà trường cho phép thử nghiệm chế độ điểm thưởng cho sinh viên tham gia đầy đủ, tích cực trong HĐTTNK được cộng 02 điểm vào điểm chuyên cần.

Có qui chế tặng thưởng cho những cá nhân, đội nhóm, CLB có thành tích xuất sắc trong các giải đấu thể thao. Phần thưởng có thể gồm giấy khen, học bổng, thiết bị thể thao, hoặc cơ hội tham gia các chương trình đào tạo chuyên sâu về thể thao.

Kêu gọi các doanh nghiệp, các nhà hảo tâm ủng hộ kinh phí tổ chức các giải và trao thêm các giải phụ cho các cuộc thi đấu thể thao.

Phối hợp với giảng viên GDTC đánh giá mức độ chuyên cần và đề xuất điểm thưởng.

Tiêu chí đánh giá hiệu quả:

Số lượng sinh viên, đội nhóm, CLB được khen thưởng, công điểm thi đua; Kinh phí và các giải thưởng được trao từ các doanh nghiệp, các nhà hảo tâm cho các cuộc thi đấu thể thao.

2. Khảo nghiệm tính hiệu quả của các giải pháp nâng cao hứng thú hoạt động thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Tân Trào

Để đảm bảo tính khách quan và hiệu quả của các giải pháp khi triển khai, từ kết quả thu được đề tài tiến hành phỏng vấn chuyên gia và giảng viên đang công tác tại Trung tâm TDDT của Trường ĐHTT, Trung tâm TDDT tỉnh Tuyên Quang, cùng một số giảng viên, giáo viên GDTC thuộc các trường đại học và THPT. Quá trình đánh giá được thực hiện theo thang đo Likert với 5 mức độ.

Kết quả phỏng vấn cho thấy tất cả các giải pháp đều được đánh giá ở mức độ cần thiết cao, với điểm trung bình dao động từ 4,50 đến 4,68, phản ánh sự đồng thuận mạnh mẽ từ người được hỏi đối với các giải pháp đã lựa chọn

Mục đích khảo nghiệm:

Nhằm đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy của các giải pháp về tính cần thiết và tính khả thi của các giải pháp mà đề tài đã đề xuất và xây dựng.

Kết quả khảo sát là cơ sở để nghiên cứu điều chỉnh, bổ sung các nội dung cho phù hợp với điều kiện thực tiễn nhằm đảm bảo và nâng cao hiệu quả của các giải pháp khi triển khai.

Phương pháp khảo sát: sử dụng google form và thang đo Likert 05 mức để đánh giá.

Kết quả khảo nghiệm: trình bày tại bảng 1 và 2.

Từ kết quả khảo nghiệm cho thấy, cả 5 giải pháp đều được đánh giá có mức độ cần thiết và khả thi cao, với điểm trung bình dao động từ 4,12 đến 4,68. Điều này khẳng định các giải pháp đề xuất phù hợp với thực tiễn, có thể triển khai áp dụng tại Trường ĐHTT. Nhìn chung, các giải pháp nhận được sự đồng thuận và đánh giá tích cực của các chuyên gia, giảng viên, giáo viên chuyên ngành GDTC.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu lựa chọn và xây dựng được 05 giải pháp nâng cao hứng thú HĐTTNK cho sinh viên Trường ĐHTT.

Thông qua khảo nghiệm cho thấy, cả 05 giải pháp đã lựa chọn và xây dựng đều được đánh giá có mức độ cần thiết và khả thi cao. Điều này khẳng định các giải pháp mà đề tài đề xuất là phù hợp với thực tiễn, có thể triển khai áp dụng mang lại hiệu quả tại Trường ĐHTT.

Bảng 1. Kết quả khảo nghiệm mức độ cần thiết của các giải pháp (n=34)

Giải pháp	Kết quả khảo nghiệm theo mức độ										ĐTB
	Không cần thiết		Ít cần thiết		Trung bình		Cần thiết		Rất cần thiết		
	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	
Giải pháp 1	0	0.00	1	2.94	2	5.88	12	35.29	19	55.88	4.44
Giải pháp 2	0	0.00	1	2.94	3	8.82	14	41.18	16	47.06	4.32
Giải pháp 3	0	0.00	2	5.88	4	11.76	10	29.41	18	52.94	4.29
Giải pháp 4	0	0.00	0	0	1	2.94	9	26.47	24	70.59	4.68
Giải pháp 5	0	0.00	0	0	1	2.94	11	32.35	22	64.71	4.62

Bảng 2. Kết quả khảo nghiệm mức độ khả thi của của các giải pháp (n=34)

Giải pháp	Kết quả khảo nghiệm theo mức độ										ĐTB
	Không cần thiết		Ít cần thiết		Trung bình		Cần thiết		Rất cần thiết		
	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	
Giải pháp 1	0	0.00	1	2.94	2	5.88	12	35.29	19	55.88	4.44
Giải pháp 2	0	0.00	1	2.94	3	8.82	14	41.18	16	47.06	4.32
Giải pháp 3	0	0.00	2	5.88	4	11.76	10	29.41	18	52.94	4.29
Giải pháp 4	0	0.00	0	0	1	2.94	9	26.47	24	70.59	4.68
Giải pháp 5	0	0.00	0	0	1	2.94	11	32.35	22	64.71	4.62

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Văn Bình (2018), *Yếu tố tâm lý ảnh hưởng đến hoạt động thể thao học đường*, Nxb Giáo dục.
2. Nguyễn Thị Hằng (2020), “Tác động của động cơ đến việc tham gia thể thao của sinh viên”, *Tạp chí Giáo dục Thể chất Việt Nam*.
3. Phạm Văn Hùng (2018), “Yếu tố tâm lý trong hoạt động ngoại khóa thể thao của sinh viên”, *Tạp chí Khoa học Giáo dục Thể chất*, (6), tr.35–39.

4. Lê Thị Lan (2012), “Phát triển hứng thú học tập ở học sinh trung học phổ thông thông qua hoạt động nhóm”, *Tạp chí Tâm lý học*, (9), tr.23–27.

5. Phạm Thanh Vũ (2022), “Nghiên cứu giải pháp nâng cao hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Sài Gòn”, *Luận án tiến sĩ Khoa học giáo dục*.