

NGHIÊN CỨU GIẢI PHÁP NÂNG CAO HỨNG THÚ HỌC TẬP MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIẾN TRÚC HÀ NỘI

Đào Công Chương⁽¹⁾; Nguyễn Xuân Thành⁽²⁾

Tóm tắt:

Tác giả tập trung nghiên cứu và đề xuất các giải pháp nâng cao hứng thú học tập môn Giáo dục thể chất (GDTC) của sinh viên Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội – nhóm sinh viên có đặc thù về nhịp học tập, tư duy sáng tạo và gu thẩm mỹ riêng biệt. Thông qua việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực TDDT để xác định và kiểm nghiệm 5 giải pháp cốt lõi: (1) Cá nhân hóa môn học theo sở thích, (2) Lồng ghép công nghệ và mạng xã hội, (3) Đổi mới phương pháp giảng dạy tăng tương tác, (4) Tổ chức CLB và phong trào thể thao, và (5) Liên kết GDTC với sức khỏe tinh thần và hiệu suất học tập. Kết quả phỏng vấn và kiểm chứng lý thuyết cho thấy các giải pháp đều đạt mức đánh giá cao về tính thực tiễn, khả thi và hiệu quả. Đặc biệt, mối liên kết giữa các giải pháp được phân tích như một hệ thống tác động qua lại, tạo thành mô hình nâng cao hứng thú học tập mang tính tổng thể và bền vững.

Từ khóa: Giải pháp, hứng thú học tập, Giáo dục thể chất, sinh viên, Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội.

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: **23/10/2025**

Ngày phản biện: **04/11/2025**

Ngày đăng: **26/11/2025**

Tác giả liên hệ:

Đào Công Chương

Email:

daocongchuong14@gmail.com

Tập 2, số 6 (2025), trang 86-92

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13981>

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).

Research on solutions to enhance students' interest in physical education at Hanoi University of Architecture

Dao Cong Chuong⁽¹⁾; Nguyen Xuan Thanh⁽²⁾

Article Information:

Received: **23/10/2025**

Review date: **04/11/2025**

Published: **26/11/2025**

Corresponding Author:

Dao Cong Chuong

Email:

daocongchuong14@gmail.com

Vol.2, Issue 6 (2025), pp 86-92

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13981>

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:

This article focuses on researching and proposing solutions to enhance the learning interest in Physical Education for students at Hanoi University of Architecture – a group of students with unique learning rhythms, creative thinking, and aesthetic tastes. Through the use of basic scientific research methods in the field of physical education and sports, five core solutions are identified and tested: (1) Personalizing the subject according to interests, (2) Integrating technology and social networks, (3) Innovating teaching methods to increase interaction, (4) Organizing clubs and sports movements, and (5) Linking Physical Education with mental health. Interview results and theoretical verification show that all solutions are highly rated for practicality, feasibility, and effectiveness. In particular, the connection between the solutions is analyzed as a system of interaction, forming a model for enhancing learning interest in a holistic and sustainable way.

Keywords: Solutions, learning enthusiasm, Physical Education, students, Hanoi University of Architecture.

⁽¹⁾ThS Trường Đại học Kiến Trúc Hà Nội

⁽²⁾ThS Trường Đại học Ngoại Thương

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh đổi mới căn bản và toàn diện giáo dục theo tinh thần Nghị quyết số 29-NQ/TW của Ban Chấp hành Trung ương Đảng, giáo dục thể chất (GDTC) được xác định là một trong những nội dung quan trọng góp phần phát triển toàn diện con người Việt Nam. Thực hiện chủ trương đó, Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội đã chú trọng triển khai môn học GDTC trong chương trình đào tạo. Tuy nhiên, thực tế cho thấy mức độ hứng thú học tập của sinh viên với môn học này còn chưa cao, ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng giờ học cũng như hiệu quả rèn luyện thể chất. Hứng thú học tập không chỉ là yếu tố tâm lý quan trọng thúc đẩy sự chủ động, tích cực của người học, mà còn có tác động trực tiếp đến kết quả và động lực rèn luyện lâu dài. Do vậy, việc nghiên cứu giải pháp nâng cao hứng thú học tập môn GDTC cho sinh viên Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội là cần thiết, phù hợp với yêu cầu phát triển giáo dục hiện nay.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong

lĩnh vực TDDT như: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp quan sát sự phạm, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành tại Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội, Năm học 2023-2024.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn giải pháp nâng cao hứng thú học tập môn học Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội

Thông qua quan sát sự phạm, đánh giá, phân tích thực trạng và trao đổi trực tiếp với các giảng viên Nhà trường, các chuyên gia GDTC, chúng tôi đã xác định được 05 giải pháp nâng cao hứng thú học tập môn học GDTC cho sinh viên.

Để xác định chính xác các giải pháp phù hợp, chúng tôi tiến hành lựa chọn giải pháp thông qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi. Phỏng vấn được tiến hành thông qua thang đo Likert 5 mức. Nghiên cứu sẽ xác định các giải pháp được đánh giá từ 3.40 điểm trở lên, tương đương mức rất cần thiết và cần thiết là các giải pháp chính phù hợp trong nâng cao hứng thú học tập GDTC cho sinh viên Nhà trường. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn giải pháp nâng cao hứng thú học tập môn học Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội (n=33)

TT	Giải pháp	Kết quả phỏng vấn					Tổng	Điểm TB
		5	4	3	2	1		
1.	Cá nhân hóa môn học – cho phép lựa chọn theo sở thích	14	5	5	9	0	123	3.73
2.	Lồng ghép công nghệ và mạng xã hội vào quá trình dạy học GDTC	13	4	6	10	0	119	3.61
3.	Đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng tăng tương tác và trải nghiệm	14	6	6	7	0	126	3.82
4.	Tổ chức hoạt động thể thao phong trào, CLB và giải đấu sinh viên	16	4	7	6	0	129	3.91
5.	Liên kết GDTC với sức khỏe tinh thần và hiệu suất học tập	12	5	5	11	0	117	3.55

Qua bảng 1 cho thấy: Cả 5 giải pháp được đề xuất đều được đánh giá từ 3.55 đến 3.91 điểm và được lựa chọn để tiếp tục nghiên cứu theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra.

Nội dung cụ thể của giải pháp:

Giải pháp 1. Cá nhân hóa môn học – cho phép lựa chọn theo sở thích

Mục đích giải pháp:

Nhằm nâng cao hứng thú học tập môn GDTC cho sinh viên Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội – đối tượng có đặc thù sáng tạo, gu thẩm mỹ và nhịp sinh hoạt học tập riêng biệt. Giải pháp hướng đến việc khơi dậy động lực nội tại thông qua lựa chọn môn học phù hợp với cá tính và thể trạng của từng sinh viên.

Nội dung giải pháp:

Thiết kế chương trình GDTC dưới dạng “tự chọn theo sở thích”, với ít nhất 5–7 môn học đa dạng như: Yoga, Gym, Zumba, Bóng rổ, Chạy bộ, Nhảy hiện đại, Võ thuật... Sinh viên được tự do đăng ký môn học phù hợp theo sở thích, thay vì học đồng loạt như truyền thống.

Cách thức triển khai:

Tổ chức khảo sát nhu cầu, sở thích và tình trạng thể chất đầu khóa.

Thiết lập hệ thống đăng ký tín chỉ GDTC theo từng học phần cụ thể.

Phân bổ thời khóa biểu linh hoạt, tương thích với lịch học chuyên ngành và đặc thù học tập ngành Kiến trúc.

Đơn vị phối hợp thực hiện:

Lãnh đạo Trường: Chỉ đạo chung, phê duyệt kế hoạch.

Bộ môn GDTC: Chủ trì xây dựng chương trình, triển khai giảng dạy, theo dõi và đánh giá kết quả.

Phòng Công tác Sinh viên: Hỗ trợ triển khai khảo sát và quản lý sinh viên đăng ký học phần.

Trung tâm Hỗ trợ học tập, CLB Thể thao, Đoàn Thanh niên & Hội Sinh viên: Đồng tổ chức các hoạt động hỗ trợ và truyền thông để sinh viên tiếp cận thông tin hiệu quả.

Phương pháp đánh giá kết quả:

So sánh các chỉ số: tỷ lệ chuyên cần, kết quả học tập trung bình, tỷ lệ hoàn thành môn học và mức độ phản hồi tích cực trước – sau triển khai.

Tổ chức khảo sát định kỳ về mức độ hài lòng và hứng thú của sinh viên theo từng môn học.

Giải pháp 2. Lồng ghép công nghệ và mạng xã hội vào quá trình học GDTC

Mục đích giải pháp:

Mục tiêu của giải pháp là tăng cường sự hứng thú và gắn kết của sinh viên trong quá trình học môn GDTC thông qua các công cụ công nghệ số và nền tảng mạng xã hội quen thuộc. Việc khai thác công nghệ sẽ giúp biến môn GDTC thành một trải nghiệm sống động, gần gũi và có tính tương tác cao.

Nội dung giải pháp:

Tích hợp các ứng dụng theo dõi vận động (Google Fit, Strava, MyFitnessPal...), các nền tảng mạng xã hội (Facebook, Instagram, TikTok) và công cụ trực tuyến để tổ chức:

Các thử thách thể thao trực tuyến (plank 7 ngày, đi bộ 10.000 bước/ngày...)

Chia sẻ video kỹ thuật tập luyện, các minigame tương tác

Đăng tải hoạt động tập luyện cá nhân, bình chọn video sáng tạo, tạo cộng đồng học tập GDTC trực tuyến

Cách thức triển khai:

Xây dựng kế hoạch tích hợp công nghệ trong giảng dạy GDTC, lồng ghép thử thách online vào quá trình học.

Mỗi nhóm/lớp được khuyến khích tạo “nhật ký vận động số” thông qua ứng dụng hoặc video cá nhân.

Tổ chức sự kiện thể thao ảo (virtual events) với hashtag riêng cho sinh viên Kiến trúc.

Liên kết các nội dung vận động với kỹ năng thiết kế video, đồ họa – tạo điều kiện để sinh viên vừa vận động, vừa thể hiện năng lực ngành học.

Đơn vị phối hợp thực hiện:

Lãnh đạo Trường: Chỉ đạo chung, phê duyệt kế hoạch.

Bộ môn GDTC: Chủ trì lồng ghép nội dung công nghệ vào kế hoạch giảng dạy.

Trung tâm Hỗ trợ học tập – Công nghệ thông tin: Hỗ trợ nền tảng kỹ thuật.

Phòng Công tác sinh viên, Đoàn Thanh niên – Hội Sinh viên: Phát động các chiến dịch truyền thông, tổ chức thử thách, bình chọn...

Câu lạc bộ Multimedia/Thiết kế đồ họa: Hướng dẫn sinh viên sản xuất nội dung thể thao sáng tạo.

Phương pháp đánh giá kết quả:

Đo lường mức độ tham gia vào các hoạt động trực tuyến (% sinh viên hoàn thành thử thách, tương tác mạng xã hội, video chia sẻ...).

Phân tích phản hồi sinh viên thông qua khảo sát về trải nghiệm học tập kết hợp công nghệ.

So sánh tỷ lệ hoàn thành học phần, chuyên cần, và mức độ tự nguyện vận động sau khi triển khai.

Giải pháp 3. Đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng tăng tương tác và trải nghiệm*Mục đích giải pháp:*

Nhằm tạo môi trường học tập thể chất sinh động, hấp dẫn và phù hợp với phong cách học tập cởi mở, sáng tạo của sinh viên Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội. Đặc điểm nổi bật của sinh viên Nhà trường là thiên về trải nghiệm thực tiễn, học qua tương tác và vận động tư duy sáng tạo. Do đó, đổi mới phương pháp giảng dạy sẽ giúp sinh viên cảm thấy hứng thú hơn với môn GDTC – vốn thường bị xem là đơn điệu, máy móc nếu áp dụng lối dạy truyền thống.

Nội dung giải pháp:

Tổ chức trò chơi vận động, mô phỏng thi đấu, hoạt động nhóm sáng tạo trong giờ học.

Sử dụng hình ảnh, video kỹ thuật, sơ đồ chuyển động để trực quan hóa nội dung bài học.

Khuyến khích sinh viên tự thiết kế bài tập cá nhân, tham gia đóng vai và sáng tạo động tác, phù hợp với khả năng cá nhân.

Cách thức triển khai:

Bồi dưỡng giảng viên về phương pháp sư phạm hiện đại, kỹ năng tổ chức lớp học tương tác cao.

Xây dựng giáo án linh hoạt, phân tầng mức độ hoạt động phù hợp với thể lực và năng lực sáng tạo của sinh viên Kiến trúc.

Tổ chức các buổi học ngoài trời, thi kỹ năng thực hành, hoặc hoạt động ngoại khóa lồng ghép nội dung GDTC.

Tạo cơ chế khuyến khích sinh viên chủ động đề xuất ý tưởng hoặc thiết kế nội dung vận động phù hợp với chuyên ngành kiến trúc – thiết kế (ví dụ: chuyển động mô phỏng hình khối, tư thế lấy cảm hứng từ kiến trúc...).

Đơn vị phối hợp thực hiện:

Bộ môn GDTC: Chủ trì thiết kế bài giảng mới và triển khai thực hiện.

Phòng Đào tạo & Phòng Công tác sinh viên: Hỗ trợ bố trí lịch học, không gian linh hoạt.

Đoàn Thanh niên, CLB Sáng tạo/Thiết kế: Phối hợp tổ chức các buổi học trải nghiệm ngoài giờ.

Trung tâm Công nghệ – Học liệu: Hỗ trợ kỹ thuật số hóa bài giảng minh họa.

Phương pháp đánh giá kết quả:

Phân tích mức độ tương tác trong lớp (quan sát trực tiếp, thống kê số lượt tham gia trò chơi, hoạt động nhóm...).

So sánh kết quả học tập, mức độ chuyên cần và phản hồi sinh viên trước và sau khi áp dụng.

Thu thập sản phẩm sáng tạo của sinh viên (video, ý tưởng bài tập vận động, mô phỏng kiến trúc-thể chất...) làm minh chứng đánh giá.

Giải pháp 4. Tổ chức hoạt động thể thao phong trào, CLB và giải đấu sinh viên*Mục đích giải pháp:*

Tăng cường hứng thú và sự tham gia chủ động của sinh viên đối với môn Giáo dục thể chất (GDTC) thông qua các hoạt động thể thao phong trào, câu lạc bộ (CLB) và giải đấu thi đấu thể thao. Sinh viên Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội có lịch học tập căng thẳng, nhiều đồ án, thường xuyên phải ngồi lâu, ít vận động – do đó, hoạt động thể thao ngoại khóa sẽ tạo môi trường giải tỏa tâm lý, khơi dậy đam mê vận động, đồng thời hỗ trợ phát triển thể chất toàn diện.

Nội dung giải pháp:

Thành lập các CLB thể thao sinh viên như: CLB Cầu lông, Bóng đá, Chạy bộ, Cờ vua, Nhảy hiện đại, Thể hình...

Tổ chức giải thể thao nội bộ cấp trường, cấp khoa, hoặc giao lưu với các trường đại học khác.

Phát động chiến dịch thể thao sáng tạo: “Thiết kế động tác Kiến trúc”, “Sinh viên khỏe – đồ án chất” ... gắn thể thao với đặc trưng ngành học.

Kết nối hoạt động CLB với môn học GDTC nhằm tạo môi trường học tập – rèn luyện đồng bộ.

Cách thức triển khai:

Đoàn Thanh niên – Hội Sinh viên phát động chiến dịch thành lập CLB thể thao theo nguyện vọng sinh viên.

Bộ môn GDTC phối hợp hướng dẫn chuyên môn, đồng thời lồng ghép điểm rèn luyện, điểm cộng GDTC cho sinh viên tham gia tích cực.

Tổ chức định kỳ các hoạt động thể thao theo chủ đề (tháng sinh viên khỏe, tuần lễ vận động, giao lưu thể thao liên khoa...).

Khuyến khích sinh viên thiết kế logo, áo thi đấu, banner CLB – lồng ghép kỹ năng ngành Kiến trúc trong tổ chức sự kiện thể thao.

Đơn vị phối hợp thực hiện:

Đoàn Thanh niên – Hội Sinh viên: Chủ trì vận động sinh viên, phát động phong trào, điều phối CLB.

Bộ môn GDTC: Hướng dẫn chuyên môn, tổ chức huấn luyện, chấm điểm hỗ trợ GDTC.

Phòng Công tác sinh viên: Hỗ trợ quản lý hoạt động, tài chính, không gian tập luyện.

CLB Sáng tạo, CLB Truyền thông sinh viên: Phối hợp truyền thông, thiết kế sự kiện thể thao mang bản sắc sinh viên Kiến trúc.

Phương pháp đánh giá kết quả

Thống kê số lượng sinh viên tham gia CLB và hoạt động thể thao qua từng học kỳ.

Đánh giá mối liên hệ giữa mức độ tham gia ngoại khóa và kết quả học GDTC (chuyên cần, kết quả rèn luyện).

Thu thập phản hồi từ sinh viên về tác động của CLB và phong trào thể thao đến sức khỏe, tinh thần học tập và sự yêu thích môn GDTC.

Ghi nhận sản phẩm sáng tạo (logo, banner, clip...) như một phần kết quả triển khai mô hình thể thao đặc thù sinh viên Kiến trúc.

Giải pháp 5. Liên kết GDTC với sức khỏe tinh thần và hiệu suất học tập

Mục đích giải pháp:

Mục tiêu của giải pháp là nâng cao nhận thức và động lực học tập môn GDTC thông qua việc làm rõ mối liên hệ giữa vận động thể chất, sức khỏe tinh thần và hiệu suất học tập. Đối với sinh viên Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội – nhóm thường xuyên làm việc với cường độ cao, thức khuya làm đồ án, ngồi nhiều và dễ căng thẳng – việc vận động khoa học không chỉ giúp tăng thể lực mà còn hỗ trợ giảm stress, cải thiện khả năng tập trung và sáng tạo trong học tập chuyên ngành.

Nội dung giải pháp:

Tổ chức các chuyên đề GDTC kết hợp giáo dục sức khỏe tinh thần: “Vận động và giấc ngủ”, “Tư thế ngồi đúng khi vẽ đồ án”, “Thể dục giảm đau cổ – vai – gáy”,...

Phối hợp thực hiện các bài kiểm tra sức khỏe thể chất định kỳ (BMI, nhịp tim, sức bền, sự dẻo dai...).

Đưa các bài tập cải thiện tâm lý – thể chất (Yoga, Thiền, Breathing exercises) vào nội dung giảng dạy GDTC.

Xây dựng mô hình “Thể dục 5 phút giữa giờ học”, áp dụng trong lớp học lý thuyết hoặc xưởng thiết kế.

Cách thức triển khai:

Kết hợp nội dung GDTC với kiến thức về tâm lý học đường, y học vận động và vệ sinh học tập.

Tổ chức buổi học mở (open class) kết hợp giữa chuyên gia GDTC, chuyên gia sức khỏe tâm lý và sinh viên.

Khuyến khích sinh viên ghi lại “nhật ký vận động – học tập – cảm xúc”, phản ánh sự thay đổi trong thói quen học và sức khỏe khi duy trì vận động.

Phối hợp truyền thông bằng hình ảnh, clip ngắn, infographic về lợi ích của thể thao với não bộ và sáng tạo.

Đơn vị phối hợp thực hiện:

Bộ môn GDTC: Tích hợp nội dung về sức khỏe tinh thần vào chương trình giảng dạy.

Trung tâm Y tế Trường: Hỗ trợ chuyên môn về sức khỏe học đường, khám sức khỏe định kỳ.

Phòng Công tác sinh viên – Tư vấn tâm lý học đường: Phối hợp xây dựng chuyên đề liên ngành.

Đoàn – Hội Sinh viên: Phát động các chiến dịch chăm sóc sức khỏe thể chất – tinh thần, tạo thành phong trào bền vững.

Phương pháp đánh giá kết quả:

Khảo sát mức độ thay đổi về cảm xúc, khả năng tập trung và năng lượng học tập của sinh viên trước – sau khi tham gia chương trình.

Đánh giá sự cải thiện thể lực, chỉ số sức khỏe định kỳ.

Phân tích tương quan giữa mức độ vận động đều đặn với hiệu suất học tập, kết quả đồ án, và điểm rèn luyện.

Thu thập nhật ký phản hồi cá nhân của sinh viên và ý kiến giảng viên hướng dẫn chuyên ngành.

2. Mối liên hệ giữa các giải pháp

Các giải pháp được lựa chọn và xây dựng nội

dung có mối liên hệ chặt chẽ, tạo thành một vòng tròn tác động liên hoàn và tương hỗ lẫn nhau. Giải pháp cá nhân hóa môn học (G1) và ứng dụng công nghệ (G2) tạo nên nền tảng linh hoạt, giúp sinh viên tiếp cận GDTC theo cách riêng phù hợp. Đổi mới phương pháp giảng dạy (G3) đóng vai trò trung tâm, kết nối nội dung và

trải nghiệm học tập. Hoạt động CLB và phong trào (G4) là không gian thực hành và lan tỏa hiệu quả. Cuối cùng, liên kết với sức khỏe tinh thần (G5) tạo động lực nội sinh, duy trì hứng thú bền vững. Cụ thể các nội dung được phân tích chi tiết tại bảng 2.

Bảng 2. Mối liên hệ giữa các giải pháp nâng cao hứng thú học tập đã lựa chọn cho sinh viên Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội

TT	Tên giải pháp	Tóm tắt nội dung	Tính tương tác & hỗ trợ với các giải pháp khác
1	Cá nhân hóa môn học – Cho phép lựa chọn theo sở thích	Sinh viên tự chọn môn GDTC phù hợp (yoga, gym, bóng rổ...). Tăng tính chủ động, phù hợp thể trạng và sở thích.	Tạo nền tảng linh hoạt để tích hợp công nghệ (G2), tổ chức CLB theo môn (G4), và áp dụng bài tập chăm sóc sức khỏe cá nhân (G5).
2	Lồng ghép công nghệ và mạng xã hội vào quá trình học	Dùng app vận động, thử thách online, chia sẻ video thể thao trên mạng xã hội.	Kết nối CLB thể thao (G4) qua nền tảng số, lan tỏa nội dung giáo dục về sức khỏe tinh thần (G5), thúc đẩy sinh viên thể hiện bản sắc sáng tạo trong học tập (G3).
3	Đổi mới phương pháp giảng dạy – Tăng tương tác và trải nghiệm	Áp dụng trò chơi, mô phỏng, hoạt động nhóm trong lớp học GDTC.	Là trung tâm kết nối tất cả giải pháp: dễ tùy biến theo môn học tự chọn (G1), tích hợp công nghệ tương tác (G2), phối hợp hoạt động ngoài giờ (G4), gắn kết nội dung chăm sóc tinh thần (G5).
4	Tổ chức hoạt động thể thao phong trào, CLB và giải đấu sinh viên	Thành lập CLB thể thao, tổ chức giải đấu giao lưu, gắn kết cộng đồng sinh viên.	Tạo môi trường thực hành cho các nội dung giảng dạy (G3), khuyến khích sinh viên duy trì môn học đã chọn (G1), truyền thông qua mạng xã hội (G2), thúc đẩy tinh thần thể thao vì sức khỏe (G5).
5	Liên kết GDTC với sức khỏe tinh thần và hiệu suất học tập	Tổ chức chuyên đề, bài tập thư giãn, nhật ký vận động – học tập.	Nâng cao nhận thức, làm rõ vai trò của GDTC, tăng động lực học từ bên trong cho tất cả các giải pháp còn lại (G1–G4).

Phân tích tại bảng 2 giúp làm rõ mối quan hệ tương hỗ giữa các giải pháp đã lựa chọn, là cơ sở khoa học cho thấy sự cần thiết triển khai đồng bộ, đồng thời các giải pháp trong thực tiễn hoạt động tránh triển khai rời rạc để tăng hiệu quả thực tiễn. Qua đó, nhà trường có thể thiết kế chương trình GDTC mang tính hệ thống, linh hoạt và phù hợp với đặc thù sáng tạo, đa dạng của sinh viên

Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội. Ưu điểm của cách tiếp cận này là tận dụng tối đa nguồn lực, tạo chuỗi tác động liên hoàn từ nhận thức đến hành động, từ lớp học đến hoạt động ngoại khóa.

3. Kiểm chứng lý thuyết giải pháp nâng cao hứng thú học tập môn học GDTC cho sinh viên Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội

Kiểm chứng lý thuyết được tiến hành trên cơ

Bảng 3. Kết quả kiểm chứng lý thuyết các giải pháp nâng cao hứng thú học tập môn học GDTC cho sinh viên Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội (n=12)

TT	Giải pháp	Kết quả đánh giá				
		Tính thực tiễn	Tính khả thi	Tính đồng bộ	Tính hiệu quả	Đánh giá tổng hợp
1	Cá nhân hóa môn học – cho phép lựa chọn theo sở thích	4.33	4.28	4.69	4.57	4.28
2	Lồng ghép công nghệ và mạng xã hội vào quá trình dạy học GDTC	4.25	4.63	4.56	4.43	4.19
3	Đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng tăng tương tác và trải nghiệm	4.57	4.63	4.28	4.61	4.69
4	Tổ chức hoạt động thể thao phong trào, CLB và giải đấu sinh viên	4.61	4.56	4.63	4.59	4.29
5	Liên kết GDTC với sức khỏe tinh thần và hiệu suất học tập	4.15	4.69	4.28	4.24	4.1

sở phỏng vấn 12 chuyên gia trong lĩnh vực giáo dục thể chất và thể thao trường học bằng phiếu hỏi. Phỏng vấn được tiến hành theo thang đo Likert 5 mức tương ứng từ rất bảo đảm tới rất không bảo đảm. Kết quả kiểm chứng được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm chứng lý thuyết các giải pháp nâng cao hứng thú học tập môn học GDTC cho sinh viên Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội có đánh giá chung đạt được ở mức độ phù hợp/khả thi và rất phù hợp/ rất khả thi. Các yêu cầu như tính thực tiễn, tính khả thi, tính đồng bộ và tính hiệu quả đều được đánh giá ở mức độ đảm bảo.

Như vậy, có thể khẳng định, kết quả kiểm chứng lý thuyết các giải pháp nâng cao hứng thú học tập môn học GDTC cho sinh viên Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội đã lựa chọn đạt được ở mức độ phù hợp và có thể ứng dụng trong thực tiễn hoạt động đào tạo.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 05 giải pháp nâng cao hứng thú học tập môn học GDTC cho sinh viên Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội; phân tích chi tiết nội dung và mối quan hệ giữa các giải pháp. Kết quả kiểm nghiệm lý thuyết các giải pháp trên thực tế đã cho thấy tính thực

tiễn, tính khả thi, tính đồng bộ và tính hiệu quả của các giải pháp được lựa chọn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Văn Dũng (2025), “Phát triển hứng thú học tập môn học Giáo dục thể chất qua các trò chơi vận động cho học sinh hệ trung cấp, Trường Cao đẳng Lai Châu”, *Tạp chí Tâm lý – Giáo dục, Tập 31, số 01 (tháng 01/2025)*, Hội Khoa học Tâm lý - Giáo dục Việt Nam.
2. Bùi Khánh Hòa (2021), “Biện pháp nâng cao hứng thú học tập môn học Giáo dục thể chất cho sinh viên khối không chuyên Trường Đại học Tây Bắc”, *Tạp chí Khoa học xã hội*, Đại học Đà Lạt.
3. Nguyễn Thị Mỹ Lộc, Nguyễn Đức Danh (2021), “Hứng thú học tập và các yếu tố ảnh hưởng đến sinh viên đại học hiện nay”, *Tạp chí khoa học và giáo dục*, Đại học Quốc gia Hà Nội
4. Phạm Ngọc Viễn (2007), *Giáo trình Tâm lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội
5. Lê Văn Xem (2004), *Tâm lý học TDTT*, Nxb Đại học Sư Phạm, Hà Nội.