

# GIẢI PHÁP NÂNG CAO HỨNG THÚ TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC DƯỢC HÀ NỘI

Vũ Tiến Thành<sup>(1)</sup>

## Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 07/12/2025

Ngày phản biện: 19/01/2026

Ngày đăng: 26/02/2026

## Tác giả liên hệ:

Vũ Tiến Thành

Email: thanhvt@hup.edu.vn

Tập 15, số 6 (2025), trang 34-39

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14002>

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:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong lĩnh vực TĐTT tiến hành khảo sát thực trạng hứng thú tập luyện TĐTT ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Dược Hà Nội, từ đó chỉ ra những hạn chế về mức độ tham gia, động cơ và hình thức tập luyện. Trên cơ sở đó, lựa chọn và phân tích 5 giải pháp nâng cao hứng thú tập luyện TĐTT cho sinh viên. Các giải pháp được kiểm chứng lý thuyết, cho thấy tính khả thi cao và có thể áp dụng hiệu quả trong thực tiễn.

**Từ khóa:** Giải pháp, sinh viên hứng thú tập luyện, TĐTT ngoại khóa, Trường Đại học Dược Hà Nội.

## Solutions to enhance interest in practicing extracurricular physical education and sports for students at Hanoi University of Pharmacy

Vu Tien Thanh<sup>(1)</sup>

## Article Information:

Received: 07/12/2025

Review date: 19/01/2026

Published: 26/02/2026

## Corresponding Author:

Vu Tien Thanh

Email: thanhvt@hup.edu.vn

Vol 15, Issue 6 (2025), pp 34-39

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14002>

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:

Using basic research methods in physical education and sports, this study surveyed the current status of students' interest in practicing extracurricular physical education and sports at Hanoi University of Pharmacy. Therefore, the research identifies limitations in participation levels, motivation, and training formats. On this basis, five solutions to enhance students' interest in physical education and sports training were selected and analyzed. The solutions were theoretically validated, demonstrating high feasibility and potential for effective practical application.

**Keywords:** solutions, training interest, students extracurricular physical education and sports, Hanoi University of Pharmacy.

<sup>(1)</sup>ThS Trường Đại học Dược Hà Nội

## **ĐẶT VẤN ĐỀ**

Trong bối cảnh đổi mới toàn diện giáo dục, đào tạo, hoạt động thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao thể chất, tinh thần, góp phần phát triển toàn diện cho sinh viên - lực lượng lao động tương lai của đất nước.

Sinh viên Trường Đại học Dược Hà Nội là nhóm học tập chuyên sâu, áp lực cao, việc duy trì vận động thể chất hợp lý càng cần thiết để nâng cao sức khỏe, tăng hiệu quả học tập và phòng ngừa bệnh nghề nghiệp. Tuy nhiên, thực tế cho thấy mức độ hứng thú và tham gia TDTT ngoại khóa của sinh viên còn hạn chế, do nhiều nguyên nhân như áp lực học tập, thiếu mô hình hấp dẫn hoặc cơ sở vật chất chưa đáp ứng. Tuy nhiên, vấn đề này lại chưa được quan tâm và tiến hành nghiên cứu tại Trường Đại học Dược Hà Nội. Trước yêu cầu nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện, việc nghiên cứu các giải pháp nhằm nâng cao hứng thú tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Dược Hà Nội là cần thiết, có ý nghĩa lý luận và thực tiễn rõ rệt.

## **PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sơ phạm; Phương pháp toán học thống kê.

Phỏng vấn lựa chọn giải pháp được tiến hành trên 33 chuyên gia, cán bộ quản lý, giảng viên GDTC tại Trường Đại học Dược Hà Nội và các Trường đại học lân cận tại Hà Nội.

Khảo sát hứng thú tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên được tiến hành trên 845 sinh viên, trong đó có 338 sinh viên tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa. Khảo sát được tiến hành thông qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới các lớp thông qua các giảng viên GDTC.

Nghiên cứu được tiến hành tại Trường Đại học Dược Hà Nội, năm học 2023-2024.

## **KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

### **1. Thực trạng hứng thú tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Dược Hà Nội**

Tiến hành khảo sát thực trạng hứng thú tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên Trường

Đại học Dược Hà Nội thông qua phỏng vấn các giảng viên trực tiếp giảng dạy môn học GDTC và sinh viên bằng phiếu hỏi. Kết quả cho thấy:

*Về mức độ tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa:* Mức độ tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên còn chưa cao. Mặc dù phần lớn sinh viên đều nhận thức được vai trò của vận động thể chất đối với sức khỏe và hiệu quả học tập, nhưng tỉ lệ tham gia thường xuyên vào các hoạt động TDTT ngoại khóa chỉ chiếm khoảng 30–40%. Động cơ chủ yếu thúc đẩy sinh viên tham gia là nhằm rèn luyện sức khỏe, giải tỏa căng thẳng và duy trì vóc dáng, trong khi động cơ mang tính gắn bó lâu dài hoặc nâng cao thành tích thể thao chưa rõ nét. Về hình thức, sinh viên chủ yếu lựa chọn các hoạt động đơn giản, ít tốn thời gian như chạy bộ, Yoga, Aerobic hoặc thể thao cá nhân theo nhóm nhỏ. Việc tham gia các câu lạc bộ thể thao và phong trào toàn trường còn hạn chế, do thiếu sự tổ chức đồng bộ và thiếu liên kết với chuyên ngành đào tạo.

*Về nguyên nhân làm giảm hứng thú tập luyện của sinh viên:* Những nguyên nhân chính làm giảm hứng thú tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên gồm: áp lực học tập đặc thù của ngành Y – Dược, đòi hỏi thời lượng học tập và thực hành cao, khiến sinh viên ít có thời gian rảnh; điều kiện cơ sở vật chất còn hạn chế, thiếu sân bãi tập luyện phù hợp trong khuôn viên trường; hoạt động TDTT chưa đa dạng, ít đổi mới, khiến sinh viên cảm thấy nhàm chán và đơn điệu... Ngoài ra, sự thiếu liên kết giữa nhà trường và các đơn vị tổ chức phong trào thể thao cũng ảnh hưởng đến tính hấp dẫn và quy mô các hoạt động.

*Phân tích chi tiết:* Theo năm học, sinh viên năm thứ nhất và năm cuối có mức độ tham gia thấp nhất (năm nhất do chưa thích nghi với môi trường đại học, còn năm cuối chịu áp lực học và thực tập). Đối với chuyên ngành, sinh viên theo ngành Dược học lâm sàng thường tham gia nhiều hơn các nhóm ngành khác, do nhận thức rõ hơn về tác động của vận động đối với sức khỏe. Những khác biệt này cho thấy sự cần thiết phải có các giải pháp cá thể hóa, linh hoạt và phù hợp với đặc thù của sinh viên ngành Dược để nâng cao hứng thú và hiệu quả tập luyện TDTT ngoại khóa.

## 2. Lựa chọn giải pháp nâng cao hứng thú tập luyện TDDT ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Dược Hà Nội

Để lựa chọn được các giải pháp phù hợp, có hiệu quả trong việc nâng cao hứng thú tập luyện TDDT ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Dược Hà Nội, đề tài căn cứ vào các cơ sở lý luận và thực tiễn sau:

### \* Cơ sở lý luận:

Căn cứ các quan điểm của Đảng, Nhà nước và ngành giáo dục về phát triển toàn diện con người, coi giáo dục thể chất là một bộ phận không thể tách rời trong chương trình đào tạo đại học;

Căn cứ các cơ sở lý luận về hứng thú học tập và vận động thể chất;

Căn cứ các cơ sở lý luận về giáo dục thể chất và thể thao ngoại khóa, về tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa trong nhà trường đại học;

Căn cứ vào lý luận về ứng dụng công nghệ và truyền thông trong tổ chức hoạt động thể chất, đặc biệt trong bối cảnh sinh viên thế hệ số và xu hướng cá thể hóa giáo dục.

Căn cứ vào các nghiên cứu liên quan trước đó trong và ngoài nước về giải pháp nâng cao hứng thú tập luyện TDDT trong sinh viên các khối ngành học tập đặc thù như Y – Dược....

\* *Cơ sở thực tiễn:* Căn cứ vào kết quả đánh giá thực trạng hứng thú tập luyện TDDT ngoại khóa và thực trạng hoạt động TDDT ngoại khóa tại Trường Đại học Dược Hà Nội.

Ngoài ra, việc lựa chọn giải pháp được tiến hành thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên. Trên cơ sở đó, xác định được 05 giải pháp nâng cao hứng thú tập luyện TDDT ngoại khóa cho sinh viên. Để lựa chọn được các giải pháp phù hợp nhất, quá trình nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 33 chuyên gia, cán bộ quản lý, giảng viên GDTC tại Trường Đại học Dược Hà Nội và các Trường đại học lân cận tại Hà Nội bằng phiếu hỏi. Phỏng vấn được tiến hành theo thang đo Likert 5 mức tương ứng từ rất cần thiết tới rất không cần thiết. Quá trình nghiên cứu sẽ lựa chọn các giải pháp được đánh giá ở mức cần thiết và rất cần thiết để nâng cao hứng thú tập luyện TDDT ngoại khóa cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Cả 5 giải pháp đưa ra phỏng vấn đều được đánh giá ở mức rất quan trọng và quan trọng và được lựa chọn trong nâng cao hứng thú tập luyện TDDT ngoại khóa cho đối tượng nghiên cứu.

Cụ thể các giải pháp:

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn giải pháp nâng cao hứng thú tập luyện TDDT ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Dược Hà Nội (n=33)**

TT	Giải pháp	Kết quả phỏng vấn					Tổng điểm	Điểm TB
		5	4	3	2	1		
1	Tổ chức các CLB thể thao theo nhu cầu và đặc thù sinh viên Dược	11	6	5	11	0	116	3.52
2	Cá nhân hóa hình thức tập luyện - khuyến khích tự chọn và tự thiết kế kế hoạch vận động	10	7	5	11	0	115	3.48
3	Tích hợp công nghệ số vào hoạt động TDDT ngoại khóa	11	6	7	9	0	118	3.58
4	Gắn kết hoạt động TDDT với chăm sóc sức khỏe tinh thần - học thuật	32	1	0	0	0	164	4.97
5	Tổ chức các sự kiện thể thao phong trào, giao lưu liên khoa, liên trường	16	7	5	5	0	133	4.03



**Tổ chức đa dạng các hoạt động ngoại khóa theo nhu cầu của sinh viên là biện pháp hữu hiệu để nâng cao hứng thú học tập cho sinh viên**

***Giải pháp 1. Tổ chức các CLB thể thao theo nhu cầu và đặc thù sinh viên Dược***

*Mục đích:* Giải pháp nhằm tạo môi trường tập luyện thể thao linh hoạt, hấp dẫn, phù hợp với sở thích, điều kiện học tập và đặc thù tâm sinh lý của sinh viên ngành Dược. Qua đó, góp phần nâng cao hứng thú, giảm căng thẳng học tập và cải thiện sức khỏe toàn diện.

*Nội dung:* Thành lập các CLB thể thao theo nguyện vọng và thể trạng phổ biến như: Yoga phục hồi, Aerobic, Thể dục nhịp điệu, Cầu lông, Chạy bộ, Bóng đá, Thể hình cơ bản, Zumba... Mỗi CLB hoạt động định kỳ (tuần/2 tuần), có nội dung phong phú, gắn với chia sẻ kinh nghiệm, thi đấu giao lưu. Một số CLB có thể tích hợp kiến thức ngành Dược như: phòng chống rối loạn chuyển hóa, vận động thư giãn xương – khớp... Sinh viên được khuyến khích tự tổ chức, điều hành CLB dưới sự hướng dẫn chuyên môn. Đồng thời, các hoạt động phong trào như “10.000 bước mỗi ngày”, “Dược sĩ khỏe – học tốt” cũng được tổ chức lồng ghép.

*Cách tiến hành:* Khảo sát nhu cầu đầu năm, hỗ trợ cơ sở vật chất, tài liệu, chuyên gia; liên kết tổ chức truyền thông, mở rộng tương tác qua mạng xã hội.

*Hiệu quả kỳ vọng:* Tạo sân chơi lành mạnh, giúp sinh viên duy trì vận động, tăng tinh thần gắn kết, hình thành thói quen rèn luyện tích cực.

***Giải pháp 2. Cá nhân hóa hình thức tập luyện - khuyến khích tự chọn và tự thiết kế kế hoạch vận động***

*Mục đích:* Phát huy tính chủ động, tự giác và động lực nội tại trong tập luyện TDDT ngoại khóa cho sinh viên Dược, phù hợp với thể trạng, sở thích và lịch học đặc thù.

*Nội dung:*

Triển khai cơ chế cho phép sinh viên tự chọn hình thức vận động (như đi bộ nhanh, Chạy bền, Yoga, Plank, bài tập chống gù vai...) và tự xây dựng kế hoạch vận động hàng tuần phù hợp với mục tiêu cá nhân như: giảm căng thẳng, cải thiện tư thế ngồi học, tăng thể lực hoặc cải thiện giấc ngủ.

Nhà trường cung cấp các mẫu kế hoạch tập luyện gợi ý, kết hợp theo dõi tiến độ qua “nhật ký vận động” (thủ công hoặc bằng app như Google Fit, Strava). Sinh viên được tư vấn cá nhân hóa từ giảng viên GDTC, cố vấn học tập. Các thử thách cá nhân như “30 ngày plank”, “15 phút mỗi ngày” sẽ được phát động để duy trì động lực. Ngoài ra, sinh viên được khuyến khích sáng tạo bài tập, quay video chia sẻ nhằm lan tỏa tinh thần rèn luyện tích cực.

*Cách tiến hành:* Khảo sát đầu khóa, xây dựng tài liệu hướng dẫn và bài tập mẫu, lập nhóm hỗ trợ kỹ thuật, đánh giá tiến độ thông qua kế hoạch cá nhân và sản phẩm vận động. Gắn kết với điểm rèn luyện, khen thưởng.

*Hiệu quả kỳ vọng:* Giúp sinh viên linh hoạt tập luyện theo điều kiện cá nhân, duy trì thói quen vận động và hình thành tư duy chăm sóc sức khỏe bền vững trong môi trường học tập áp lực cao.

***Giải pháp 3. Tích hợp công nghệ số vào hoạt động TDDT ngoại khóa***

*Mục đích:* Tăng cường tính hấp dẫn, kết nối và tương tác trong hoạt động TDDT ngoại khóa thông qua việc ứng dụng công nghệ số – phù hợp với đặc điểm của sinh viên thế hệ số, đặc biệt là sinh viên Dược có lịch học dày, cần phương thức tập luyện linh hoạt.

*Nội dung:*

Ứng dụng các phần mềm theo dõi sức khỏe và vận động như Google Fit, Strava, MyFitness-Pal để sinh viên ghi lại quá trình tập luyện.

Tổ chức các thử thách thể thao online (đi bộ 10.000 bước/ngày, plank 7 ngày...) có chấm điểm, khen thưởng và phản hồi qua nền tảng mạng xã hội hoặc hệ thống học liệu của nhà trường.

Khuyến khích sinh viên quay clip bài tập cá nhân, tạo video hướng dẫn, chia sẻ trên kênh nội bộ CLB hoặc fanpage khoa/lớp để lan tỏa tinh thần luyện tập.

Tạo “nhật ký vận động số” gắn với kế hoạch rèn luyện cá nhân.

*Cách tiến hành:* Hướng dẫn sinh viên cài đặt ứng dụng, sử dụng phần mềm, xây dựng cộng đồng vận động trực tuyến. Kết hợp chấm điểm rèn luyện hoặc xét thành tích tập luyện từ dữ liệu số.

*Hiệu quả kỳ vọng:* Tạo môi trường tập luyện năng động, giúp sinh viên vừa chủ động rèn luyện thể chất, vừa có cơ hội thể hiện sự sáng tạo và giao lưu tích cực.

#### **Giải pháp 4. Gắn kết hoạt động TDDT với chăm sóc sức khỏe tinh thần - học thuật**

*Mục đích:* Nâng cao nhận thức của sinh viên về mối liên hệ giữa vận động thể chất, sức khỏe tinh thần và hiệu quả học tập, từ đó tăng động lực tham gia TDDT ngoại khóa một cách tự nguyện và bền vững.

*Nội dung:*

Tổ chức các buổi tập chuyên đề như: thể dục giảm stress mùa thi, yoga phục hồi giác ngủ, bài tập giảm đau cổ – vai – gáy do ngồi học kéo dài...

Kết hợp các bài tập thể chất nhẹ với hướng dẫn chăm sóc tinh thần (thiền, hít thở sâu, giãn cơ).

Phối hợp với chuyên gia y tế – tâm lý tổ chức hội thảo mini như “Vận động & trí nhớ”, “Chống stress bằng TDDT”.

Phát động chiến dịch “5 phút vận động giữa giờ học” trong thư viện, lớp học, ký túc xá.

*Cách tiến hành:* Lồng ghép vào lịch học linh hoạt; phối hợp giữa Bộ môn GDTC, Phòng Công tác sinh viên, Trung tâm Y tế học đường và CLB sinh viên.

*Hiệu quả kỳ vọng:* Giúp sinh viên nâng cao thể lực, giảm căng thẳng học tập, duy trì thói

quen vận động, hỗ trợ phát triển toàn diện về thể chất – tinh thần.

#### **Giải pháp 5. Tổ chức các sự kiện thể thao phong trào, giao lưu liên khoa, liên trường**

*Mục đích:* Tạo môi trường rèn luyện thể chất sôi nổi, tăng tính gắn kết cộng đồng, khơi dậy hứng thú và tinh thần thể thao trong sinh viên, đồng thời nâng cao hình ảnh nhà trường.

*Nội dung:*

Tổ chức các giải thể thao nội bộ theo học kỳ (bóng đá, chạy bộ, cầu lông, kéo co...), giao lưu TDDT liên khoa, thi đấu thể thao nhân các ngày lễ lớn (26/3, 2/9...), giải “Được sĩ khỏe – học tốt”.

Phối hợp với các trường đại học khác để tổ chức giải liên trường, xây dựng các chương trình truyền thông thể thao kết hợp thi thiết kế poster, slogan cổ động.

Tăng cường yếu tố vui vẻ, sáng tạo: giải cosplay thể thao, thử thách vận động theo nhóm...

*Cách tiến hành:* Đoàn Thanh niên – Hội Sinh viên chủ trì tổ chức; Bộ môn GDTC hỗ trợ chuyên môn; Phòng Công tác sinh viên và các khoa phối hợp tổ chức, truyền thông.

*Hiệu quả kỳ vọng:* Nâng cao tinh thần tập luyện, hình thành thói quen vận động, tăng kết nối giữa sinh viên và tạo môi trường giáo dục thể chất gắn với đời sống học đường năng động.

### **3. Kiểm chứng lý thuyết các giải pháp nâng cao hứng thú tập luyện TDDT ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Dược Hà Nội**

Kiểm chứng lý thuyết được tiến hành trên cơ sở phỏng vấn 11 chuyên gia, giảng viên trong lĩnh vực GDTC các trường đại 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 với tính thực tiễn, tính khả thi, tính đồng bộ, tính hiệu quả và đánh giá tổng hợp các giải pháp. Kết quả kiểm chứng được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Kết quả kiểm chứng lý thuyết các giải pháp nâng cao hứng thú tập luyện TDDT ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Dược Hà Nội có đánh giá chung đạt được ở mức độ phù hợp/khả thi và rất phù hợp/rất khả thi. Các yếu tố như tính thực tiễn, tính khả thi, tính đồng bộ và tính hiệu quả đều được đánh giá ở mức độ đảm bảo.

**Bảng 2. Kết quả kiểm chứng lý thuyết các giải pháp nâng cao hứng thú tập luyện TDDT ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Dược Hà Nội (n=11)**

TT	Giải pháp	Kết quả đánh giá				
		Tính thực tiễn	Tính khả thi	Tính đồng bộ	Tính hiệu quả	Đánh giá tổng hợp
1	Tổ chức các CLB thể thao theo nhu cầu và đặc thù sinh viên Dược	4.28	4.33	4.28	4.63	4.59
2	Cá nhân hóa hình thức tập luyện - khuyến khích tự chọn và tự thiết kế kế hoạch vận động	4.29	4.61	4.56	4.28	4.24
3	Tích hợp công nghệ số vào hoạt động TDDT ngoại khóa	4.1	4.15	4.69	4.21	4.06
4	Gắn kết hoạt động TDDT với chăm sóc sức khỏe tinh thần - học thuật	4.56	4.43	4.19	4.25	4.63
5	Tổ chức các sự kiện thể thao phong trào, giao lưu liên khoa, liên trường	4.28	4.61	4.69	4.57	4.63

Như vậy, có thể khẳng định, kết quả kiểm chứng lý thuyết các giải pháp nâng cao hứng thú tập luyện TDDT ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Dược Hà Nội mà nghiên cứu đã lựa chọn đạt được ở mức độ phù hợp và có thể ứng dụng trong thực tiễn.

**KẾT LUẬN**

Kết quả nghiên cứu đã xác định được 5 giải pháp trọng tâm nhằm nâng cao hứng thú tập luyện TDDT ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Dược Hà Nội, phù hợp với đặc thù ngành học và nhu cầu vận động hiện đại. Các giải pháp được kiểm chứng lý thuyết đều đạt mức đánh giá cao về tính thực tiễn, khả thi và hiệu quả. Đây là cơ sở quan trọng để triển khai trong thực tế, góp phần nâng cao sức khỏe, tinh thần và chất lượng giáo dục toàn diện cho sinh viên.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). *Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23 tháng 12*

*năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên.*

2. Nguyễn, B. Điệp. (2016). *Đổi mới hoạt động thể thao ngoại khóa bằng hình thức câu lạc bộ góp phần phát triển thể chất cho học sinh trung học phổ thông tỉnh Sơn La* (Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục). Viện Khoa học Thể dục Thể thao.

3. Nguyễn, Đ. Thành. (2012). *Xây dựng nội dung và hình thức hoạt động thể dục, thể thao ngoại khóa của sinh viên một số trường đại học ở Thành phố Hồ Chí Minh* (Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục). Viện Khoa học Thể dục Thể thao.

4. Phạm, N. Viễn. (2007). *Giáo trình tâm lý học thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.