

GIẢI PHÁP NÂNG CAO NHẬN THỨC VÀ HỨNG THÚ TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

Nguyễn Thị Thảo Mai⁽¹⁾; Nguyễn Tiến Quân⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 25/01/2026

Ngày phản biện: 20/02/2026

Ngày đăng: 27/03/2026

Tác giả liên hệ:

Nguyễn Thị Thảo Mai

Email: nttmai@uneti.edu.vn

Tập 3, số 2 (2026), trang 64-68

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14052>

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:

Nghiên cứu được thực hiện nhằm đánh giá thực trạng nhận thức và hứng thú tập luyện thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp, trên cơ sở khảo sát 1000 sinh viên bằng phiếu hỏi. Kết quả cho thấy sinh viên có nhận thức tương đối đầy đủ về vai trò của TDTT ngoại khóa, tuy nhiên động cơ và mức độ tham gia chưa tương xứng, còn tồn tại khoảng cách giữa nhận thức và hành vi. Từ kết quả phân tích SWOT, nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng 04 giải pháp nhằm nâng cao nhận thức và động cơ tập luyện. Đồng thời, xây dựng nội dung cụ thể của từng giải pháp hỗ trợ việc triển khai giải pháp trong thực tế.

Từ khóa: Giải pháp, Giáo dục thể chất, Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp.

Solutions to enhance awareness and motivation for extracurricular physical education and sports activities among students of the University of Economics and Industrial Engineering

Nguyen Thi Thao Mai⁽¹⁾; Nguyen Tien Quan

Abstract:

This study was conducted to assess the current state of awareness and motivation for extracurricular physical education and sports activities among students at the University of Economics and Industrial Engineering, based on a survey of 1000 students using questionnaires. The results showed that students have a relatively complete understanding of the role of extracurricular physical education and sports; however, their motivation and level of participation are not commensurate, and a gap exists between awareness and behavior. Based on the SWOT analysis results, the study selected and developed four solutions to improve awareness and motivation for exercise. Simultaneously, specific content for each solution was developed to support its practical implementation.

Keywords: Solutions, Physical Education, University of Economics and Industrial Engineering.

Article Information:

Received: 25/01/2026

Review date: 20/02/2026

Published: 27/03/2026

Corresponding Author:

Nguyen Thi Thao Mai

Email: nttmai@uneti.edu.vn

Vol.3, Issue 2 (2026), pp 64-68

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14052>

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).

⁽¹⁾ThS Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh đổi mới căn bản và toàn diện giáo dục theo định hướng phát triển con người toàn diện, giáo dục thể chất (GDTC) và hoạt động thể dục thể thao (TDTT) trường học ngày càng được khẳng định vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực và hình thành lối sống tích cực cho sinh viên. Thực hiện các chủ trương của Đảng và Nhà nước về phát triển TDTT học đường, các cơ sở giáo dục đại học đã chú trọng triển khai GDTC và tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa. Tuy nhiên, thực tế tại Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp cho thấy nhận thức của sinh viên tuy tương đối đầy đủ nhưng hứng thú và mức độ tham gia còn hạn chế, chưa tương xứng với yêu cầu nâng cao chất lượng GDTC. Do đó, việc nghiên cứu giải pháp nâng cao nhận thức và hứng thú tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên là cần thiết, góp phần nâng cao hiệu quả GDTC và chất lượng giáo dục toàn diện.

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 quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp phân tích SWOT và phương pháp toán học thống kê.

Khảo sát được tiến hành trên 1000 sinh viên từ năm thứ nhất tới năm thứ 4, Trường Đại học KTKTCN (mỗi khóa 250 sinh viên). Mẫu được chọn ngẫu nhiên theo lớp.

Nghiên cứu được tiến hành tại Trường Đại học KTKTCN, năm học 2024-2025.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng nhận thức và hứng thú tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp

Trên cơ sở phân tích tài liệu, tham khảo các nghiên cứu liên quan và ý kiến chuyên gia, nghiên cứu xây dựng hệ tiêu chí đánh giá nhận thức và hứng thú tập luyện TDTT của sinh viên theo thang đo Likert 5 mức, từ 1 điểm (hoàn toàn không đồng ý) đến 5 điểm (hoàn toàn đồng ý). Hệ tiêu chí gồm 14 biến quan sát, trong đó có cả các biến phản ánh xu hướng tích cực và

tiêu cực, bảo đảm đánh giá được đầy đủ mức độ đúng đắn của nhận thức và tính tích cực của quá trình tập luyện.

Việc đánh giá thực trạng nhận thức và hứng thú tập luyện TDTT NK của sinh viên được tiến hành thông qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 1000 sinh viên năm thứ nhất đến năm thứ 4 của Trường (mỗi khóa 250 sinh viên). Kết quả đánh giá được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Kết quả bảng 1 cho thấy sinh viên Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp có nhận thức tương đối đầy đủ về vai trò của hoạt động TDTT ngoại khóa, với tỷ lệ tán thành cao ở các nội dung tích cực (từ 68,9% đến 87,6%) và tỷ lệ không tán thành chiếm ưu thế ở các nhận định tiêu cực. Tuy nhiên, hứng thú và mức độ tham gia thực tế chưa tương xứng với nhận thức. Mặc dù đa số sinh viên thể hiện sự chủ động và hứng thú (trên 74%), nhưng tỷ lệ duy trì tập luyện thường xuyên chỉ đạt 46,9%, đồng thời vẫn còn khoảng 33–36% sinh viên ưu tiên hoạt động khác hoặc tham gia mang tính đối phó. Điều này phản ánh sự tồn tại khoảng cách giữa nhận thức, hứng thú và hành vi tập luyện. Kết quả trên cho thấy nhu cầu cần thiết phải có các giải pháp tác động nhằm chuyển hóa nhận thức tích cực thành hành vi tập luyện bền vững trong thực tiễn.

2. Lựa chọn giải pháp nâng cao nhận thức và hứng thú tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp

Từ kết quả đánh giá thực trạng, nghiên cứu sử dụng phương pháp phân tích SWOT để đánh giá và xác định các điểm mạnh, điểm yếu, thời cơ và thách thức trong thực trạng nhận thức và hứng thú tập luyện của sinh viên.

Từ kết quả phân tích SWOT, quá trình nghiên cứu phân tích ma trận SWOT để định hướng chiến lược và đề xuất giải pháp nâng cao nhận thức và hứng thú tập luyện TDTT NK cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả cụ thể:

- Nhóm giải pháp SO (Phát huy điểm mạnh – tận dụng thời cơ): Tận dụng nhận thức tích cực và hứng thú sẵn có để mở rộng các mô hình CLB, hoạt động TDTT ngoại khóa đa dạng, kết hợp công nghệ số nhằm tăng sức hút.

Bảng 1. Kết quả khảo sát thực trạng nhận thức và hứng thú tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp (n=1000)

TT	Nội dung	Tán thành		Không tán thành	
		m _i	%	m _i	%
Nhóm tiêu chí về nhận thức đối với GDTC và tập luyện TDTT					
1	Tập luyện TDTT thường xuyên giúp nâng cao hiệu quả học tập và lao động	876	87.6	124	12.4
2	Tham gia TDTT ngoại khóa giúp giảm căng thẳng, áp lực học tập	765	76.5	235	23.5
3	TDTT ngoại khóa góp phần hình thành thói quen sống tích cực và kỷ luật	689	68.9	311	31.1
4	TDTT ngoại khóa hỗ trợ cải thiện hiệu quả học tập và làm việc.	743	74.3	257	25.7
5	TDTT ngoại khóa không thực sự cần thiết đối với sinh viên	267	26.7	733	73.3
6	Chỉ cần học trên lớp, không cần tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa	362	36.2	638	63.8
7	Lợi ích của TDTT ngoại khóa là không rõ ràng hoặc không đáng kể	196	19.6	804	80.4
Nhóm tiêu chí về hứng thú tập luyện TDTT NK					
1	Tôi chủ động tham gia TDTT ngoại khóa để nâng cao sức khỏe	766	76.6	234	23.4
2	Tôi cảm thấy hứng thú khi tham gia các hoạt động TDTT ngoại khóa	745	74.5	255	25.5
3	Tôi duy trì tập luyện TDTT ngoại khóa một cách thường xuyên, tự giác	469	46.9	531	53.1
4	Tôi sẵn sàng tham gia các câu lạc bộ hoặc phong trào thể thao của nhà trường	536	53.6	464	46.4
5	Tôi chỉ tham gia TDTT ngoại khóa khi có yêu cầu hoặc phong trào bắt buộc	363	36.3	637	63.7
6	Tôi thường bỏ qua các hoạt động TDTT ngoại khóa do không có hứng thú	351	35.1	649	64.9
7	Tôi ưu tiên các hoạt động khác hơn và ít dành thời gian cho TDTT ngoại khóa	336	33.6	664	66.4

- Nhóm giải pháp WO (Khắc phục điểm yếu – tận dụng thời cơ): Ứng dụng công nghệ và tổ chức hoạt động linh hoạt để hỗ trợ sinh viên duy trì tập luyện thường xuyên, hình thành thói quen vận động.

- Nhóm giải pháp ST (Phát huy điểm mạnh – hạn chế thách thức): Khai thác nhận thức đúng đắn để nâng cao ý thức tự giác, giúp sinh viên cân bằng giữa học tập và rèn luyện thể chất.

- Nhóm giải pháp WT (Giảm thiểu điểm yếu – tránh thách thức): Xây dựng cơ chế hỗ trợ, khuyến khích và môi trường tập luyện thuận lợi nhằm giảm tác động của áp lực học tập và thói quen ít vận động.

Từ kết quả phân tích ma trận SWOT, quá trình nghiên cứu xác định được 4 giải pháp chính trong nâng cao nhận thức và hứng thú tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp. Cụ thể gồm:

Giải pháp 1. Nâng cao nhận thức thông qua truyền thông và giáo dục

Giải pháp 2. Đa dạng hóa và đổi mới hoạt động TDTT ngoại khóa

Giải pháp 3. Ứng dụng công nghệ trong tổ chức và theo dõi tập luyện

Giải pháp 4. Xây dựng cơ chế khuyến khích và hỗ trợ tham gia

Các giải pháp được lựa chọn qua phân tích SWOT đã được phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới các giảng viên, chuyên gia GDTC và được tán thành ở mức rất phù hợp và phù hợp trong nâng cao nhận thức và hứng thú tập luyện TDTT ngoại khóa cho đối tượng nghiên cứu.

3. Xây dựng nội dung giải pháp nâng cao nhận thức và hứng thú tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp

Trên cơ sở các giải pháp đã lựa chọn, để bảo đảm tính khả thi và hiệu quả triển khai trong thực tiễn, nghiên cứu tiến hành phân tích nội dung từng giải pháp theo cấu trúc thống nhất gồm năm phần: mục đích, nội dung, cách thức tiến hành, điều kiện thực hiện và phương pháp đánh giá kết quả. Cụ thể:

Giải pháp 1. Nâng cao nhận thức thông qua truyền thông và giáo dục

Mục đích: Nâng cao nhận thức của sinh viên

về vai trò TDTT ngoại khóa, qua đó hình thành hứng thú và thúc đẩy hành vi tập luyện thường xuyên.

Nội dung: Đẩy mạnh truyền thông về lợi ích TDTT ngoại khóa qua website, mạng xã hội; tổ chức tọa đàm, chuyên đề về sức khỏe và học tập; lan tỏa gương sinh viên, CLB tiêu biểu nhằm tạo ảnh hưởng tích cực.

Cách thức tiến hành: Phối hợp giữa Bộ môn GDTC, Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên xây dựng kế hoạch theo học kỳ; triển khai đa dạng hình thức trực tiếp và trực tuyến; lồng ghép vào các hoạt động chính khóa và ngoại khóa.

Điều kiện thực hiện: Cần sự chỉ đạo của nhà trường, đội ngũ tổ chức phù hợp, hệ thống truyền thông nội bộ và kinh phí hỗ trợ.

Phương pháp đánh giá: Đánh giá qua thay đổi nhận thức, tỷ lệ tham gia TDTT ngoại khóa, mức độ tương tác truyền thông và phản hồi của sinh viên.

Giải pháp 2. Đa dạng hóa và đổi mới hoạt động TDTT ngoại khóa

Mục đích: Tăng cường nhận thức và hứng thú của sinh viên đối với TDTT ngoại khóa thông qua việc tạo ra môi trường tập luyện phong phú, hấp dẫn, phù hợp nhu cầu và đặc điểm người học.

Nội dung: Đa dạng hóa loại hình hoạt động như CLB thể thao theo sở thích (gym, yoga, cầu lông, bóng đá...), hoạt động trải nghiệm, thi đấu phong trào; đổi mới nội dung theo hướng linh hoạt, gắn với nhu cầu rèn luyện sức khỏe, giải trí và phát triển kỹ năng.

Cách thức tiến hành: Khảo sát nhu cầu sinh viên; xây dựng kế hoạch hoạt động theo học kỳ; phối hợp giữa Bộ môn GDTC, Đoàn – Hội để tổ chức CLB, giải đấu và sự kiện thể thao; khuyến khích sinh viên tham gia tổ chức và điều hành.

Điều kiện thực hiện: Cần có cơ sở vật chất phù hợp, đội ngũ hướng dẫn, sự hỗ trợ của nhà trường và các tổ chức đoàn thể.

Phương pháp đánh giá: Đánh giá qua mức độ tham gia, mức độ hứng thú của sinh viên, tần suất duy trì hoạt động và phản hồi thực tế.

Giải pháp 3. Ứng dụng công nghệ trong tổ chức và theo dõi tập luyện

Mục đích: Nâng cao nhận thức và hứng thú

tập luyện TDDT ngoại khóa thông qua việc ứng dụng công nghệ, tạo môi trường vận động hiện đại, linh hoạt và tăng tính tương tác.

Nội dung: Sử dụng các ứng dụng theo dõi vận động (Google Fit, Strava...), xây dựng thử thách thể thao trực tuyến (đi bộ, chạy bộ, plank...); phát triển kênh truyền thông số để chia sẻ nội dung tập luyện, video hướng dẫn và kết quả cá nhân.

Cách thức tiến hành: Hướng dẫn sinh viên sử dụng ứng dụng; tổ chức các hoạt động, thử thách online theo tuần/tháng; phối hợp giữa Bộ môn GDTC, Đoàn – Hội để quản lý, truyền thông và duy trì hoạt động trên nền tảng số.

Điều kiện thực hiện: Cần có hạ tầng công nghệ, thiết bị di động của sinh viên, đội ngũ hỗ trợ kỹ thuật và hệ thống truyền thông số của nhà trường.

Phương pháp đánh giá: Đánh giá qua mức độ tham gia trên nền tảng số, tần suất tập luyện được ghi nhận, mức độ tương tác và sự thay đổi về hứng thú của sinh viên.

Giải pháp 4. Xây dựng cơ chế khuyến khích và hỗ trợ tham gia

Mục đích: Tăng cường nhận thức và hứng thú tập luyện TDDT ngoại khóa thông qua việc tạo cơ chế khuyến khích phù hợp, góp phần hình thành thói quen vận động tích cực và bền vững cho sinh viên.

Nội dung: Xây dựng cơ chế cộng điểm rèn luyện, khen thưởng cá nhân và tập thể tích cực tham gia TDDT ngoại khóa; tổ chức vinh danh sinh viên, CLB tiêu biểu; đồng thời hỗ trợ điều kiện tập luyện như thời gian, không gian, trang thiết bị.

Cách thức tiến hành: Phối hợp giữa Nhà trường, Bộ môn GDTC và Đoàn – Hội để ban hành tiêu chí đánh giá, lồng ghép hoạt động TDDT ngoại khóa vào hệ thống điểm rèn luyện; triển khai các chương trình thi đua, khen thưởng theo học kỳ.

Điều kiện thực hiện: Cần có cơ chế chính sách rõ ràng, nguồn kinh phí hỗ trợ, sự phối hợp đồng bộ giữa các đơn vị và điều kiện cơ sở vật chất đáp ứng nhu cầu tập luyện.

Phương pháp đánh giá: Đánh giá qua tỷ lệ sinh viên tham gia, mức độ duy trì tập luyện, kết

quả điểm rèn luyện và phản hồi của sinh viên về tính hấp dẫn của cơ chế khuyến khích.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã làm rõ thực trạng nhận thức và hứng thú tập luyện TDDT ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp, qua đó chỉ ra khoảng cách giữa nhận thức và hành vi tập luyện. Trên cơ sở phân tích SWOT, nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng 04 giải pháp có tính khả thi. Các giải pháp bước đầu được đánh giá phù hợp, có thể ứng dụng trong thực tiễn nhằm nâng cao nhận thức, tạo động lực và hình thành thói quen tập luyện TDDT ngoại khóa bền vững cho sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2020). *Thông tư số 32/2020/TT-BGDĐT ngày 15 tháng 9 năm 2020 ban hành quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường*. Hà Nội, Việt Nam.
2. Thủ tướng Chính phủ. (2013). *Nghị quyết số 16/NQ-CP ngày 14 tháng 01 năm 2013 ban hành Chương trình hành động của Chính phủ thực hiện Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01 tháng 12 năm 2011 của Bộ Chính trị về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020*. Hà Nội, Việt Nam.
3. Thủ tướng Chính phủ. (2015). *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31 tháng 01 năm 2015 quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường*. Hà Nội, Việt Nam.
4. Thủ tướng Chính phủ. (2016). *Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17 tháng 6 năm 2016 phê duyệt Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016–2020, định hướng đến năm 2025*. Hà Nội, Việt Nam.