

HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TỰ CHỌN CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC GIAO THÔNG VẬN TẢI

Trần Quang Chí⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 21/02/2026

Ngày phản biện: 25/03/2026

Ngày đăng: 24/04/2026

Tác giả liên hệ:

Trần Quang Chí

Email: tqchi@utc.edu.vn

Tập 16, số 2 (2026), trang 58-63

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14049>

Bản quyền © 2026. 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 tiến hành thực nghiệm sư phạm trong 01 năm học nhằm đánh giá hiệu quả của chương trình Giáo dục thể chất (GDTC) tự chọn (môn Bóng rổ và Cầu lông) đối với sinh viên Trường Đại học Giao thông vận tải. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm trên 635 sinh viên cho thấy: nhóm thực nghiệm (n=530, học theo sở thích) có sự cải thiện vượt trội có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$) về các chỉ số thể lực chung, tỷ lệ xếp loại rèn luyện thể chất, điểm số học phần và đặc biệt là thái độ, động cơ học tập so với nhóm đối chứng (n= 105, học theo chương trình cũ). Kết quả này khẳng định tính khoa học và hiệu quả của việc đổi mới chương trình GDTC theo hướng tự chọn, đáp ứng yêu cầu giáo dục đại học hiện đại.

Từ khóa: Chương trình tự chọn, GDTC, hiệu quả thực nghiệm, sinh viên, Trường ĐH Giao thông vận tải.

Effectiveness of applying an elective physical education program for students at the University of Transport and Communications

Tran Quang Chí⁽¹⁾

Article Information:

Received: 21/02/2026

Review date: 25/03/2026

Published: 24/04/2026

Corresponding Author:

Tran Quang Chi

Email: tqchi@utc.edu.vn

Vol 16, Issue 2 (2026), pp 58-63

DOI:

<https://doi.org/10.64024/upes14049>

Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract:

The study conducted a pedagogical experiment over one academic year to evaluate the effectiveness of an elective Physical Education (PE) program (Basketball and Badminton) for students at the University of Transport and Communications. Post-experiment results from 635 students show that the experimental group (n = 530, learning based on preference) demonstrated significantly greater improvements ($p < 0.05$) in general physical fitness indicators, physical training classification rates, course grades, and particularly learning attitudes and motivation compared to the control group (n = 105, following the traditional program). These results confirm the scientific validity and effectiveness of innovating PE programs toward an elective approach to meet the demands of modern higher education.

Keywords: elective program, physical education, experimental effectiveness, students, University of Transport and Communications.

⁽¹⁾ThS Trường Đại học Giao thông vận tải

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh đổi mới căn bản và toàn diện giáo dục đại học theo tinh thần Nghị quyết số 29-NQ/TW, yêu cầu phát triển chương trình môn học GDTC theo hướng đáp ứng nhu cầu, phát triển năng lực sở trường và sở thích của người học ngày càng trở nên cấp thiết. Thực tiễn tại Trường Đại học Giao thông vận tải (ĐH GTVT) cho thấy, chương trình GDTC chính khóa hiện hành được thiết kế theo mô hình dàn trải với nhiều nội dung bắt buộc, chưa phù hợp với sở thích và năng lực vận động của sinh viên, dẫn đến tình trạng chưa tích cực tập luyện và kết quả học tập hạn chế.

Xuất phát từ kết quả khảo sát thực trạng với 2500 sinh viên, nghiên cứu đã tiến hành xây dựng và thử nghiệm một chương trình GDTC mới theo cấu trúc mô hình: 01 tín chỉ bắt buộc + 03 tín chỉ tự chọn liên thông (môn Bóng rổ hoặc Cầu lông) - hai môn thể thao được đa số sinh viên lựa chọn và điều kiện cơ sở vật chất, đội ngũ giảng viên đảm bảo chuẩn, cho phép triển khai khả thi tại nhà trường.

Bài viết trình bày kết quả đánh giá hiệu quả ứng dụng chương trình GDTC mới theo hướng tự chọn thông qua thực nghiệm sư phạm, nhằm cung cấp cơ sở khoa học cho việc đổi mới chương trình GDTC tại Trường ĐH GTVT.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm; toán học thống kê.

Mẫu khảo sát: Căn cứ tổng số lượng sinh viên và tỷ lệ giữa nam và nữ của trường, mẫu khảo sát được xác định là 638 (trong đó 428 nam, 210 nữ) sinh viên năm thứ nhất được phân ngẫu nhiên thành 2 nhóm (thực nghiệm, n = 530 (352 nam, 178 nữ) và đối chứng, n = 105 (76 nam, 29 nữ) theo danh sách đăng ký của sinh viên.

Thực nghiệm sư phạm so sánh song song: thời gian 09 tháng (tương đương 01 năm học). Nhóm thực nghiệm (học chương trình GDTC tự chọn môn Bóng rổ/Cầu lông,); Nhóm đối chứng (học chương trình bắt buộc cũ). Đánh giá hiệu quả dựa trên 03 tiêu chuẩn: (1) Tiêu chuẩn đánh giá thể lực; (2) Tiêu chuẩn xếp loại thể lực; (3) Điểm học phần GDTC và thái độ học tập.

Tiêu chuẩn đánh giá và xếp loại thể lực theo qui định của Bộ GD&ĐT ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008.

Số liệu thu thập được thông qua kiểm tra sư phạm và kết hợp lấy từ kết quả kiểm tra được lưu trữ tại Phòng Đào tạo và Bộ môn GDTC của nhà trường. Kiểm định T-test ghép cặp, so sánh hai nhóm và Khi bình phương (Chi-square - χ^2) với mức ý nghĩa $p < 0,05$ được sử dụng để đánh giá sự khác biệt.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Đánh giá hiệu quả phát triển thể lực của sinh viên trước và sau thực nghiệm

Nhằm đánh giá hiệu quả tác động của chương trình đến sự phát triển thể lực của sinh viên, chúng tôi đã sử dụng các test, qui trình kiểm tra và tiêu chuẩn đánh giá được qui định tại Quyết định số 53 của Bộ GD&ĐT. Để thấy rõ hiệu quả tác động của chương trình đổi mới, từ kết quả lập test chúng tôi phân tích kết quả thống kê dưới 03 hình thức: (1) So sánh kết quả kiểm tra các tố chất thể lực trong từng nhóm trước và sau thực nghiệm; (2) So sánh tỉ lệ xếp loại các tố chất thể lực (chưa đạt – đạt – tốt) giữa hai nhóm thời điểm sau thực nghiệm; (3) So sánh tỉ lệ xếp loại thể lực tổng hợp giữa hai nhóm thời điểm sau thực nghiệm.

1.1. So sánh kết quả kiểm tra các tố chất thể lực trong từng nhóm trước và sau thực nghiệm

Các kết quả kiểm tra trong nhóm thực nghiệm đều được cải thiện rõ rệt sau thực nghiệm. Cụ thể, lực bóp tay tăng từ 35,91 lên 37,84 kg; gập bụng tăng từ 15,42 lên 16,23 lần; bật xa tại chỗ tăng 10cm; thành tích chạy 30m và chạy con thoi đều được rút ngắn, đồng thời quãng đường chạy 5 phút tăng từ 890,73m lên 937,82m. Sự thay đổi ở tất cả các chỉ tiêu đều có ý nghĩa thống kê ($p < 0,001$).

Ở nhóm đối chứng (học chương trình cũ), các chỉ tiêu hầu như không có sự thay đổi đáng kể ($p > 0,05$). Đặc biệt, kết quả chạy 30m và chạy con thoi thậm chí còn bị suy giảm ($p < 0,001$). Sự khác biệt này minh chứng chương trình tự chọn với việc lồng ghép nội dung phát thể lực đã mang lại hiệu quả vượt trội. Đáng chú

Bảng 1. So sánh kết quả kiểm tra thể lực trước và sau thực nghiệm trong nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

Thông tin	Nhóm TN trước TN	Nhóm TN sau TN	Kiểm định p*	Nhóm ĐC trước TN	Nhóm ĐC sau TN	Kiểm định p*
Lực bóp tay	35.91 ± 8.70	37.84 ± 9.25	< 0.001	41.73 ± 4.48	41.72 ± 4.50	> 0.05
Gập bụng 30s	15.42 ± 1.79	16.23 ± 1.90	< 0.001	16.17 ± 1.71	16.18 ± 1.71	> 0.05
Bật xa	186.70 ± 37.85	196.70 ± 40.23	< 0.001	208.17 ± 28.11	208.48 ± 28.08	> 0.05
Chạy 30m	6.23 ± 0.91	5.89 ± 0.71	< 0.001	5.89 ± 0.71	6.56 ± 0.96	< 0.001
Chạy con thoi	13.03 ± 1.51	12.57 ± 1.43	< 0.001	12.56 ± 1.42	13.71 ± 1.59	< 0.001
Chạy 5 phút	890.73 ± 109.58	937.82 ± 116.05	< 0.001	934.50 ± 99.92	934.61 ± 99.61	> 0.05

* Kiểm định ghép cặp so sánh trước và sau thời điểm thực nghiệm trên cùng một đối tượng (pair t-test)

ý, nhịp tăng trưởng cao nhất ghi nhận ở chỉ tiêu chạy tùy sức 5 phút và lực bóp tay thuận, phản ánh tác động rõ nét của đặc điểm hoạt động vận động môn Bóng rổ và Cầu lông đối với sức bền tim mạch-hô hấp và sức mạnh cơ bắp.

Sự cải thiện về các chỉ số thể lực chung ở nhóm thực nghiệm có thể được lý giải thông qua sự thay đổi về cấu trúc, thời lượng và độ tập trung nội dung của chương trình mới. Ở chương trình cũ, nội dung bị dàn trải với thời lượng hạn chế (chỉ 30 tiết/học phần), khiến sinh viên chưa kịp thích nghi và củng cố tố chất vận động thì đã chuyển sang môn khác. Ngược lại, việc áp dụng mô hình 03 tín chỉ liên thông (90 tiết) cho một môn thể thao tự chọn (Bóng rổ/Cầu lông) đã tạo ra một chu kỳ huấn luyện đủ dài, giúp tích lũy lượng vận động cần thiết để tạo ra sự biến đổi về mặt sinh học. Bên cạnh đó, các môn thể thao lựa chọn (Bóng rổ, Cầu lông) có đặc điểm vận động cường độ trung bình - cao, đòi hỏi sự di chuyển đổi hướng liên tục, từ đó tác động mạnh mẽ đến sức mạnh, sức bền yếm khí và sự khéo léo của người tập.

1.2. So sánh tỉ lệ xếp loại các tố chất thể lực giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

Để làm rõ hơn sự chuyển biến về chất lượng năng lực thể lực, chúng tôi tiến hành so sánh tỉ

lệ xếp loại (chưa đạt – đạt – tốt) giữa hai nhóm tại thời điểm sau thực nghiệm bằng kiểm định Khi bình phương (Chi-square test).

Kết quả bảng 2 cho thấy, ở hầu hết các chỉ tiêu kiểm tra (5/6 test), nhóm thực nghiệm có tỉ lệ "chưa đạt" thấp hơn và tỉ lệ "tốt" cao hơn so với nhóm đối chứng. Sự khác biệt về tỉ lệ xếp loại giữa hai nhóm có ý nghĩa thống kê ở 5/6 chỉ tiêu (p < 0,001-0,05), đặc biệt rõ nét nhất ở chỉ tiêu chạy tùy sức 5 phút (p < 0,001) và bật xa tại chỗ (p < 0,01). Riêng chỉ tiêu chạy 30m XPC sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê (p > 0,05), Điều này phù hợp với đặc điểm của chương trình thực nghiệm, do nội dung Bóng rổ và Cầu lông chủ yếu tác động đến kỹ thuật vận động, sức mạnh bền và khả năng di chuyển đổi hướng hơn là tác động tới tốc độ tối đa — một tố chất chịu ảnh hưởng lớn từ yếu tố tố chất thần kinh cơ bẩm sinh và đòi hỏi các phương pháp huấn luyện chuyên biệt hơn để tạo ra sự thay đổi có ý nghĩa.

1.3. So sánh tỉ lệ xếp loại thể lực tổng hợp giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

Căn cứ Điều 15 và 16 qui định tại QĐ số 53 của Bộ GD&ĐT, các test được sử dụng trong phân loại gồm: Bật xa tại chỗ; Chạy tùy sức 5 phút; nằm ngửa gập bụng và lực bóp tay thuận.

Bảng 2. So sánh khác biệt về tỷ lệ phân loại thể lực giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

Các test thể lực		Nhóm ĐC n (%)	Nhóm TN n (%)	Chi-square
Lực bóp tay thuận (kG)	Chưa đạt	49 (45.4%)	171 (32.3%)	<0,01
	Đạt	49 (45.4%)	241 (45.5%)	
	Tốt	10 (9.3%)	118 (22.3%)	
Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	Chưa đạt	74 (68.5%)	287 (54.2%)	<0,05
	Đạt	33 (30.6%)	217 (40.9%)	
	Tốt	1 (0.9%)	26 (4.9%)	
Bật xa tại chỗ (cm)	Chưa đạt	55 (50.9%)	181 (34.2%)	<0,01
	Đạt	23 (21.3%)	131 (24.7%)	
	Tốt	30 (27.8%)	218 (41.1%)	
Chạy 30m XPC (s)	Chưa đạt	70 (64.8%)	351 (66.2%)	> 0,05
	Đạt	32 (29.6%)	143 (27%)	
	Tốt	6 (5.6%)	36 (6.8%)	
Chạy con thoi 4'10m (s)	Chưa đạt	74 (68.5%)	338 (63.8%)	<0,01
	Đạt	25 (23.1%)	87 (16.4%)	
	Tốt	9 (8.3%)	105 (19.8%)	
Chạy tùy sức 5 phút (m)	Chưa đạt	56 (51.9%)	233 (44%)	<0,001
	Đạt	44 (40.7%)	161 (30.4%)	
	Tốt	8 (7.4%)	1365.7%)	

Bảng 3. So sánh kết quả xếp loại thể lực của sinh viên nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

Xếp loại	Nhóm TN n (%)	Nhóm ĐC n (%)	Chi-square
Chưa đạt	141 (26.6%)	51 (47.2%)	<0.001
Đạt	212 (40.0%)	53 (49.1%)	
Tốt	177 (33.4%)	4 (3.7%)	

Kết quả xếp loại thể lực tổng hợp sau thực nghiệm (bảng 3) cho thấy, tại thời điểm sau thực nghiệm, nhóm thực nghiệm có tỷ lệ sinh viên đạt mức "Tốt" chiếm 33,4%, cao gấp gần 10 lần so với nhóm chứng (3,7%). Tỷ lệ "Chưa đạt" ở nhóm thực nghiệm cũng được không chế ở mức 26,6% so với 47,2% của nhóm đối chứng. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê rất cao ($p < 0,001$).

2. Hiệu quả tác động của chương trình GDTC tự chọn đến kết quả học tập học phần GDTC

Kết quả học tập học phần GDTC được thu thập từ kết quả kiểm tra được lưu trữ tại Phòng Đào tạo và Bộ môn GDTC của Nhà trường.

Kết quả bảng 4 trình bày so sánh phân loại điểm học phần theo chuẩn đánh giá hiện hành của Bộ GD&ĐT tại thời điểm sau thực nghiệm giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, cho thấy sự dịch chuyển cơ cấu điểm số rất tích cực ở nhóm thực nghiệm. Tỷ lệ điểm A tăng vọt từ 5,28% lên 18,30%, tỷ lệ trượt (điểm F) giảm mạnh chỉ còn 0,94% ($p < 0,001$). Ngược lại, ở

Bảng 4. So sánh phân bố điểm học phần giáo dục thể chất của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

Điểm học phần	Nhóm TN trước TN	Nhóm TN sau TN	Nhóm ĐC trước TN	Nhóm ĐC sau TN	Khác biệt sau TN
Loại A	28 (5.28%)	97 (18.30%)	5 (4.63%)	4 (3.70%)	14.60%
Loại B	165 (31.13%)	129 (24.34%)	44 (40.74%)	49 (45.37%)	-21.10%
Loại C	245 (46.23%)	266 (50.19%)	39 (36.11%)	39 (36.11%)	14.10%
Loại D	66 (12.45%)	33 (6.23%)	10 (9.26%)	10 (9.26%)	-3.10%
Loại F	26 (4.91%)	5 (0.9%)	10 (9.26%)	6 (5.56%)	-4.70%

Kiểm định χ^2 trước-sau trong nhóm thực nghiệm: $p < 0,001$; Kiểm định χ^2 trước-sau trong nhóm chứng: $p > 0,05$; So sánh hai nhóm sau thực nghiệm: $p < 0,001$

nhóm đối chứng, cơ cấu điểm trước và sau thực nghiệm hầu như không thay đổi đáng kể ($p > 0,05$). Sự khác biệt về tỷ lệ phân loại điểm học phần giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm có ý nghĩa thống kê ($p < 0,001$), Tỷ lệ sinh viên đạt loại A, C của nhóm thực nghiệm nhiều hơn nhóm chứng hơn 14%, trong khi các loại D, F giảm so với nhóm đối chứng. Điều này chứng tỏ việc học đúng sở thích và năng lực giúp sinh viên tiếp thu kỹ thuật tốt hơn, thể lực phát triển là tiền đề dẫn đến thành tích thi kết thúc học phần cao hơn.

3. Hiệu quả tác động đến thái độ và động cơ học tập của sinh viên

Bên cạnh các chỉ tiêu phản ánh sự phát triển thể lực và kết quả học tập học phần GDTC thì thái độ học tập là một tiêu chí quan trọng, góp phần phản ánh toàn diện hiệu quả của chương trình thực nghiệm. Một chương trình tự chọn chỉ

thực sự thành công khi nó kích thích được yếu tố chủ quan từ người học. Kết quả khảo sát thái độ thông qua phỏng vấn với thang đo Likert 5 mức độ (bảng 5) phản ánh rõ nét sự thành công này.

Điểm trung bình các tiêu chí đánh giá thái độ của nhóm thực nghiệm đều đạt mức rất cao (từ 3,90 đến 4,37 điểm), vượt trội hoàn toàn so với nhóm chứng (chỉ từ 2,31 đến 2,97 điểm), trong đó đáng chú ý nhất là mức độ "Phù hợp với sở thích" có sự chênh lệch lớn nhất (1,74 điểm). Khi được học môn thể thao yêu thích, cảm giác "Giải tỏa tâm lý", "Dự định tập luyện thêm" và "Dự định tham gia Câu lạc bộ" của sinh viên tăng vọt. Có thể lý giải, khi sinh viên được quyền tự chọn, họ có cảm giác "sở hữu" mục tiêu học tập, từ đó tăng mức chuyên cần, cường độ vận động và qua đó đồng thời đẩy mạnh phong TDDT trong sinh viên.

Bảng 5. Kết quả đánh giá thái độ của sinh viên về môn học tự chọn sau thực nghiệm (Thang điểm 5)

Tiêu chí khảo sát thái độ	Nhóm TN	Nhóm ĐC	Sự khác biệt	Kiểm định Independent t-test
Hứng thú môn học	4.13 ± 0.63	2.81 ± 0.58	1.31	< 0.001
Hào hứng với các tiết học	4.32 ± 0.60	2.97 ± 0.63	1.35	< 0.001
Giải tỏa tâm lý sau giờ học	4.12 ± 0.71	2.66 ± 0.74	1.46	< 0.001
Thoải mái sau khi học	4.20 ± 0.64	2.88 ± 0.71	1.31	< 0.001
Phù hợp với sở thích	4.37 ± 0.55	2.63 ± 0.65	1.74	< 0.001
Dự định tập luyện thêm	4.02 ± 0.71	2.40 ± 0.70	1.62	< 0.001
Dự định tham gia CLB	3.90 ± 0.80	2.31 ± 0.79	1.59	< 0.001

Sự dịch chuyển tích cực về cơ cấu điểm học phần và thái độ học tập chứng minh rằng yếu tố tâm lý đóng vai trò bệ phóng cho hiệu quả giáo dục. Khi được trao quyền tự chọn môn học phù hợp với sở thích và năng lực, sinh viên có cảm giác 'sở hữu' mục tiêu học tập của chính mình. Điều này làm thay đổi hoàn toàn động cơ từ 'học đối phó' sang 'học vì đam mê', từ đó làm tăng mức độ chuyên cần, tính tự giác và cường độ vận động thực chất trong mỗi giờ học. Đây chính là cơ chế cốt lõi giúp nhóm thực nghiệm có tỷ lệ sinh viên đạt điểm A cao vượt trội và thái độ học tập tích cực hơn hẳn so với nhóm chứng.

Tổng hợp kết quả của nghiên cứu này cho thấy có sự tương đồng với các công trình nghiên cứu trước đây của Hoàng Đình Hâm (2022) [2], Lê Trường Sơn Chấn Hải (2012) [3] hay Nguyễn Thanh Hùng (2017) [4] trong việc khẳng định đổi mới nội dung GDTC mang lại hiệu quả tích cực. Tuy nhiên, điểm khác biệt mang tính đột phá của nghiên cứu này là không chỉ đổi mới theo định hướng cập nhật nội dung truyền thống, mà nhấn mạnh vào yếu tố 'tự chọn' theo nhu cầu và năng lực người học. Điều này hoàn toàn phù hợp với xu hướng giáo dục đại học hiện đại, đáp ứng quy chế đào tạo theo hệ thống tín chỉ (cho phép cơ sở đào tạo tự xây dựng chương trình linh hoạt), đồng thời hiện thực hóa quan điểm chuyển từ trang bị kiến thức thuần túy sang phát triển phẩm chất và năng lực người học.

Mặc dù chương trình GDTC tự chọn đã chứng minh được hiệu quả rõ rệt, song cần nhìn nhận kết quả này trong bối cảnh thực tiễn triển khai. Mức độ cải thiện của sinh viên còn có thể chịu sự tác động cộng hưởng từ các yếu tố ngoại lai như phong trào hoạt động thể thao ngoại khóa hay điều kiện môi trường sân bãi.

KẾT LUẬN

Chương trình GDTC tự chọn môn Bóng rổ và Cầu lông (cấu trúc 03 tín chỉ liên thông) được xây dựng và ứng dụng cho sinh viên Trường ĐHGTVT đã bước đầu cho thấy hiệu quả tích cực sau 09 tháng thực nghiệm:

Nhóm thực nghiệm có sự cải thiện có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$) ở 5/6 chỉ tiêu thể lực, với

nhịp tăng trưởng vượt trội so với nhóm chứng, đặc biệt ở sức bền và sức mạnh.

Tỷ lệ sinh viên xếp loại rèn luyện thể chất mức "Tốt" tăng đột phá, tỷ lệ sinh viên đạt điểm học phần loại A tăng mạnh, đồng thời giảm thiểu tối đa tỷ lệ sinh viên không đạt yêu cầu.

Tạo ra sự thay đổi tích cực về mặt tâm lý, sinh viên thể hiện sự hứng thú, hào hứng cao, coi giờ học GDTC là nơi giải tỏa căng thẳng và có động cơ rõ ràng trong việc tiếp tục tham gia phong trào thể thao ngoại khóa của nhà trường.

Kết quả này là cơ sở khoa học để đề xuất triển khai rộng mô hình GDTC tự chọn tại Trường ĐHGTVT và khuyến nghị các cơ sở đào tạo kỹ thuật có điều kiện tương tự tham khảo ứng dụng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc quy định đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*. Việt Nam.
2. Hoàng, Đ. Hâm. (2022). Nghiên cứu đổi mới chương trình môn học giáo dục thể chất tự chọn (nhóm các môn bóng) cho sinh viên Trường Đại học Thăng Long (*Luận án tiến sĩ giáo dục học*). Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh, Việt Nam.
3. Lê, T. S. C. Hải. (2012). Đổi mới chương trình giáo dục thể chất cho sinh viên các trường đại học sư phạm vùng Trung Bắc theo hướng bồi dưỡng nghiệp vụ tổ chức hoạt động thể dục thể thao trường học (*Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*). Viện Khoa học Thể dục Thể thao, Hà Nội, Việt Nam.
4. Nguyễn, T. Hùng. (2017). Xây dựng chương trình giáo dục thể chất học phần tự chọn, ngoại khóa cho sinh viên Đại học Quy Nhơn (*Luận án tiến sĩ giáo dục học*). Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam.