

# GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHÁNH HÒA

Lê Quang Chung<sup>(1)</sup>; Lưu Phan Xuân Hoàng<sup>(1)</sup>  
Phạm Thành Đạt<sup>(1)</sup>

## Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 12/01/2026

Ngày phản biện: 09/02/2026

Ngày đăng: 28/05/2026

## Tác giả liên hệ:

Lê Quang Chung

Email: Quangchung2510@gmail.com

Tập 3, số 3 (2026), trang 58-63

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13933>

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:

Trên cơ sở lý luận, kết quả điều tra thực trạng và phỏng vấn các nhà khoa học, giảng viên, sinh viên, bước đầu lựa chọn được 03 giải pháp và xây dựng chi tiết nội dung từng giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Khánh Hòa. Kết quả kiểm nghiệm các giải pháp đã được xây dựng trong thực tiễn cho thấy hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên đã được nâng cao.

**Từ khóa:** Giải pháp, hoạt động ngoại khóa, sinh viên, Trường Đại học Khánh Hòa.

## Solutions to improve the effectiveness of extracurricular physical education and sport activities for students at Khanh Hoa University

Le Quang Chung<sup>(1)</sup>; Luu Phan Xuan Hoang<sup>(1)</sup>  
Pham Thanh Dat<sup>(1)</sup>

## Article Information:

Received: 12/01/2026

Review date: 09/02/2026

Published: 28/05/2026

## Corresponding Author:

Le Quang Chung

Email: Quangchung2510@gmail.com

Vol.3, Issue 3 (2026), pp 58-63

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13933>

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:

Based on theoretical foundations, the results of a current-status survey, and interviews with scientists, lecturers, and students at Khanh Hoa University, the study initially selected three solutions and developed detailed content for each solution to improve the effectiveness of extracurricular physical education and sport activities for students at Khanh Hoa University. Practical testing of the developed solutions showed that the effectiveness of students' extracurricular sport activities at Khanh Hoa University was improved.

**Keywords:** Solutions, extracurricular activities, students, Khanh Hoa University.

<sup>(1)</sup>ThS Trường Đại học Khánh Hòa

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động TDTT ngoại khóa có vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe, phát triển thể chất, rèn luyện ý chí, tinh thần tập thể và hình thành lối sống tích cực cho sinh viên. Trong các trường đại học, bên cạnh chương trình giáo dục thể chất (GDTC) chính khóa, hoạt động TDTT ngoại khóa tạo môi trường thuận lợi để sinh viên duy trì thói quen tập luyện thường xuyên, lựa chọn môn thể thao phù hợp với nhu cầu, sở thích và điều kiện cá nhân, qua đó góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện.

Trong những năm qua, Trường ĐHKH là một trong những lá cờ đầu về phong trào TDTT của tỉnh. Tuy nhiên, kết quả đạt được trong công tác GDTC còn rất khiêm tốn có nguyên nhân từ hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên chưa tương xứng với quy mô cũng như tiềm năng của nhà trường. Xuất phát từ lý do trên, vấn đề nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên Trường ĐHKH đã trở nên cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn cao.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Tổng hợp và phân tích tài liệu; Quan sát sự phạm; Phỏng vấn tọa đàm; Thực nghiệm sự phạm và Toán học thống kê.

Tổ chức thực nghiệm: Phương pháp thực nghiệm sự phạm so sánh trình tự đơn được áp dụng và triển khai trong 1 năm học (năm thứ 2 sau khi kết thúc học phần 1 môn GDTC).

Thời gian thực nghiệm: 2021-2022

Đối tượng tham gia thực nghiệm: 1000 sinh viên khóa 2020-2024 (500 nam và 500 nữ)

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 1. Lựa chọn và xây dựng giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV Trường Đại học Khánh Hòa

Trên cơ sở tổng hợp và phân tích tư liệu cùng với việc tuân thủ các nguyên tắc lựa chọn, bước đầu chúng tôi xác định được 03 giải pháp cơ bản. Để đảm bảo cơ sở khoa học cho việc lựa chọn giải pháp, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 nhà quản lý, 60 giảng viên và 1000 SV trong toàn trường nhằm lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho Trường ĐHKH.

Các giải pháp được đánh giá lựa chọn căn cứ vào mức độ quan trọng của từng giải pháp. Những giải pháp có số ý kiến lựa chọn chiếm tỷ lệ từ 70% trở lên sẽ được lựa chọn để đưa vào xây dựng và kiểm nghiệm trong thực tiễn. Kết quả cho thấy, cả 03 giải pháp có đại đa số cán bộ quản lý, cán bộ giảng viên và SV đều lựa chọn gồm: (1) Đổi mới hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa dưới 02 hình thức là đội tuyển và CLB có người hướng dẫn thường xuyên; (2) Đổi mới, mở rộng nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa với các môn thể thao: Bóng đá, Bóng chuyền, Bơi lội, Aerobic, Bóng bàn, Bóng rổ, Cầu lông; (3) Nâng cao chất lượng đội ngũ giảng viên hướng dẫn và cải tạo, nâng cấp cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDTT ngoại khóa.

Từ kết quả thu được, chúng tôi tiến hành xây dựng chi tiết nội dung của các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV Trường ĐHKH.

### *Giải pháp 1: Đổi mới hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa cho SV Trường ĐHKH dưới 02 hình thức là đội tuyển và CLB có người hướng dẫn thường xuyên*

*Mục đích:* Tạo môi trường hoạt động tập luyện, thi đấu thường xuyên, phong phú và đa dạng; Giúp SV tiếp cận với công tác tổ chức điều hành, hoạt động tập thể, hoạt động nhóm và trọng tài thi đấu các môn thể thao. Thông qua hoạt động thực tiễn, năng lực tổ chức hoạt động thi đấu và huấn luyện TDTT của SV được nâng cao, duy trì thói quen tập luyện và thu hút nhiều SV cùng tham gia ngoại khóa.

*Nội dung giải pháp:* Lựa chọn hình thức và lập kế hoạch tập luyện TDTT ngoại khóa trình Ban giám hiệu phê duyệt; Phối hợp với Đoàn TN, các phòng khoa, bộ môn xây dựng, triển khai kế hoạch hoạt động ngoại khóa và các hoạt động thi đấu, giao lưu nâng cao trình độ chuyên môn cho các SV; Tuyên truyền rộng rãi nội dung và hình thức tổ chức đội tuyển và CLB trong hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm thu hút SV tham gia tập luyện; Hoàn thiện các chính sách đãi ngộ, động viên khen thưởng kịp thời đáp ứng nhu cầu nguyện vọng của SV.

### *Tổ chức thực hiện:*

Trung tâm GDTC phối hợp với Đoàn TN, Công đoàn trường và các khoa, bộ môn xây

dựng và tổ chức triển khai kế hoạch hoạt động TDDT ngoại khóa cho SV dưới hình thức CLB và đội tuyển đã được BGH phê duyệt.

Trung tâm GDTC, Phòng Đào tạo phối hợp với Phòng HC-TH thống nhất kế hoạch học tập và vị trí tập luyện, đảm bảo sử dụng sân bãi hiệu quả nhất.

Trung tâm GDTC xây dựng nội quy, điều lệ hoạt động của các CLB và đội tuyển cụ thể, hoàn thiện các chính sách đãi ngộ, động viên khen thưởng phù hợp với điều kiện thực tiễn Nhà trường.

Bám sát kế hoạch thi đấu của ngành, của Hội thể thao, thực hiện nghiêm túc sự chỉ đạo của lãnh đạo Nhà trường, xây dựng kế hoạch tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, kinh nghiệm thi đấu.

Trung tâm GDTC phối hợp với các bộ môn xây dựng kế hoạch tổ chức các giải truyền thống, các giải nghiệp vụ sư phạm hàng năm, qua đó tạo sân chơi lành mạnh cho đội ngũ cán bộ, giảng viên và SV và là cơ sở để tuyển chọn cho các đội tuyển SV, các CLB năng khiếu.

Đoàn TN phối hợp với Phòng công tác HSSV, Ban chủ nhiệm SV tổ chức tốt công tác tuyên truyền nâng cao nhận thức về vị trí và vai trò của công tác GDTC trong nhà trường; về kế hoạch tổ chức và hình thức tập luyện ngoại khóa cho học sinh.

Đoàn TN, Công đoàn và các bộ môn phối hợp cử cán bộ, giảng viên tham gia tổ chức, hướng dẫn hoạt động ngoại khóa cho SV.

Thời gian tiến hành vào buổi chiều, tiết 7-8, các ngày thứ 3 thứ 5 và thứ 6 hàng tuần; 45- 90 phút/buổi có giảng viên trực tiếp phụ trách giảng dạy - huấn luyện.

*Cách thức đánh giá kết quả:*

Đánh giá kết quả thông qua các tiêu chí về số lượng các CLB TDDT ngoại khóa, các đội tuyển trong nhà trường; tiêu chí về số lượng và mức độ tập luyện chuyên cần của SV.

***Giải pháp 2: Đổi mới và mở rộng nội dung tập luyện TDDT ngoại khóa với các môn thể thao: Bóng đá, Bóng chuyền, Bơi lội, Aerobic, Bóng bàn, Bóng rổ, Cầu lông***

*Mục đích:* Nhằm đáp ứng mục tiêu đào tạo là giỏi một môn, biết nhiều môn; Tăng cường

thu hút SV tham gia tập luyện ngoại khóa nhằm nâng cao sức khỏe, đáp ứng yêu cầu nâng cao chất lượng đào tạo; Chuẩn bị lực lượng tham gia thi đấu các giải thể thao của khu vực và toàn quốc.

**Nội dung giải pháp:** Tăng cường nhận thức và sự quan tâm lãnh đạo của các cấp Ủy Đảng, chính quyền, đoàn thể về sự cần thiết đổi mới và mở rộng nội dung tập luyện ngoại khóa cho SV toàn trường; Lựa chọn mở rộng nội dung các môn thể thao tập luyện TDDT ngoại khóa theo nhu cầu của xã hội và sở thích của SV; Xác định nội dung đổi mới trong công tác huấn luyện TDDT ngoại khóa cho SV; Có hình thức giáo dục, kỷ luật trong quá trình tập luyện thi đấu, góp phần bồi dưỡng phẩm chất chính trị, đạo đức, tác phong cho người chủ tương lai của đất nước.

*Tổ chức thực hiện:*

Trung tâm GDTC phối hợp với Đoàn TN xây dựng kế hoạch và triển khai các nội dung tuyên truyền về sự cần thiết đổi mới và mở rộng nội dung tập luyện ngoại khóa cho SV toàn trường để việc tập luyện, thi đấu các môn thể thao trở thành nội dung của đời sống văn hoá thể thao mang tính thường xuyên, liên tục cho SV trong nhà trường.

Trên cơ sở kết quả đánh giá thực trạng và các yếu tố đảm bảo cho hoạt động TDDT ngoại khóa, căn cứ kết quả khảo sát nhu cầu của SV về lựa chọn các môn TDDT ngoại khóa, Khoa GDTC đề xuất và nghiên cứu lựa chọn mở rộng nội dung các môn thể thao tập luyện TDDT ngoại khóa theo nhu cầu của xã hội và sở thích của SV, phù hợp với các điều kiện hiện có của Nhà trường.

Trung tâm GDTC phối hợp với Đoàn Thanh niên, Công đoàn, Phòng công tác HSSV tuyên truyền trên các bản tin về các giải thi đấu truyền thống để SV nắm bắt và tích cực tham gia tập luyện.

Các bộ môn, các lớp, các Chi đoàn xây dựng kế hoạch, chương trình tập luyện, tham gia thi đấu cụ thể theo từng năm, từng quý, từng tháng, từng tuần, phù hợp với nội dung, kế hoạch tập luyện và thi đấu chung trong toàn trường, đồng thời đáp ứng nhu cầu vui chơi giải trí lành mạnh và xây dựng phong trào tập luyện trong SV.

Các bộ môn phối hợp cử các giảng viên tham gia tổ chức các hoạt động tập luyện ngoại khóa và chuẩn bị sẵn sàng tham gia thi đấu đạt kết quả cao.

Trong công tác huấn luyện, tăng cường đẩy mạnh nội dung huấn luyện thể lực cho SV tham gia tập luyện các môn TDTT ngoại khóa; Hoàn thiện và nâng cao kỹ xảo vận động, tâm lý thi đấu, kỹ chiến thuật các môn thể thao cho SV; Nâng cao tinh thần tự giác, tích cực, tự rèn luyện nghiêm túc của các SV nhằm nâng cao năng lực của ban thân.

*Cách thức đánh giá kết quả:*

Đánh giá kết quả thông qua các tiêu chí về số lượng các môn thể thao được đưa vào tập luyện ngoại khóa, qua số lượng SV tham gia tập luyện trong mỗi môn thể thao và thành tích thi đấu qua các giải đấu.

***Giải pháp 3: Nâng cao chất lượng đối với giảng viên hướng dẫn và cải tạo, nâng cấp cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDTT ngoại khóa***

*Mục đích:* Nâng cao chất lượng đội ngũ giảng viên hướng dẫn TDTT ngoại khóa đủ về số lượng và đảm bảo về chất lượng chuyên môn; Tăng kinh phí tổ chức hoạt động tập luyện, tham gia thi đấu và mua sắm dụng cụ tập luyện nhằm nâng cấp, cải tạo cơ sở vật chất, sân bãi tập luyện đảm bảo những điều kiện cần thiết phục vụ các hoạt động ngoại khóa của SV.

*Nội dung biện pháp:*

Khuyến khích, lựa chọn các cán bộ, giảng viên có trình độ chuyên môn, kinh nghiệm tham gia hướng dẫn hoạt động TDTT ngoại khóa.

Cử các giảng viên tham dự các lớp học bồi dưỡng nghiệp vụ sư phạm, tập huấn công tác huấn luyện và trọng tài.

Lập kế hoạch xin đầu tư kinh phí từ nguồn ngân sách; Vận động, thu hút kinh phí hỗ trợ từ các tổ chức xã hội, các cá nhân trong và ngoài nhà trường.

*Tổ chức thực hiện:*

Thông qua bộ môn, Công đoàn, Đoàn TN lựa chọn, cử cán bộ, giảng viên tham gia hướng dẫn các hoạt động thể thao ngoại khóa, tham gia công tác trọng tài các giải thể thao của ngành, của khu vực và của SV toàn quốc, coi đây như là một trong như tiêu chí để xét thi đua.

Phối hợp với Phòng tổ chức cán bộ giới thiệu và cử các giảng viên tham dự các lớp học bồi dưỡng nghiệp vụ sư phạm, tập huấn công tác huấn luyện và trọng tài.

Mời các VĐV có đẳng cấp quốc gia và quốc tế về trường thi đấu giao hữu để giúp nâng cao nghiệp vụ chuyên môn cho giảng viên.

Thông qua CLB tin học và ngoại ngữ tổ chức dạy miễn phí để tạo điều kiện thuận lợi cho giảng viên trong việc soạn giáo án huấn luyện điện tử, cũng như truy cập mạng tìm các tài liệu chuyên môn.

Tiếp tục vận dụng các chế độ chính sách hiện có, từng bước xây dựng và ban hành chính sách đãi ngộ cụ thể, trước mắt và lâu dài đáp ứng được nhu cầu, nguyện vọng của giảng viên, HLV. Trong đó bao gồm đề xuất với nhà trường được qui chuẩn giờ huấn luyện, hướng dẫn ngoại khóa vào giờ định mức cho giảng viên, mượn nhà công vụ cho giảng viên ở xa khi tham gia vào công tác huấn luyện đội tuyển, cũng như hướng dẫn các hoạt động TDTT ngoại khóa.

Có chế độ động viên, khen thưởng kịp thời, thỏa đáng, tạo động cơ thúc đẩy quá trình huấn luyện, giảng dạy, tập luyện và thi đấu của HLV, giảng viên.

Thành lập Ban vận động thu hút kinh phí hỗ trợ từ các tổ chức xã hội, các cá nhân trong và ngoài nhà trường.

Xây dựng kế hoạch và tiến hành mua sắm, cải tạo, sửa chữa nâng cấp cơ sở tập luyện: sân bãi, nhà tập... nhằm phát huy tối đa điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường, đảm bảo đủ về số lượng và đảm bảo tiêu chuẩn chất lượng phục vụ hoạt động tập luyện ngoại khóa. Trong đó, sử dụng sân trong KTX và sân giảng đường, sân nhà thi đấu để thiết kế thêm các sân Bóng chuyền, sân Cầu lông...; Cải tạo lòng sân Điền kinh thành 2 sân Bóng đá; Đoàn TN điều hành hoạt động của bể bơi để tổ chức các hoạt động ngoại khóa.

Phòng HC-TH có kế hoạch thường xuyên kiểm tra, sửa chữa hệ thống điện chiếu sáng cho địa điểm tập luyện, tạo điều kiện cho mượn dụng cụ, mở cửa cơ sở tập luyện theo kế hoạch đã được phê duyệt để SV có điều kiện tập luyện trong thời gian rảnh rỗi.

*Cách thức đánh giá kết quả:*

Đánh giá kết quả thông qua các chỉ số về số lượng và chất lượng cán bộ, giảng viên tham gia hướng dẫn tập luyện TDTT ngoại khóa; Đánh giá về số lượng và chất lượng sân bãi dụng cụ phục vụ tập luyện TDTT ngoại khóa và đầu tư kinh phí.

**2. Thực nghiệm đánh giá hiệu quả các giải pháp**

Sau khi xây dựng được 03 giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho SV Trường ĐHKH, đề tài tiến hành ứng dụng các giải pháp trên đối tượng nghiên cứu là

1000 SV khóa 2020-2024 ở năm học thứ 2 sau khi kết thúc học phần 1 môn GDTC. Kết quả ứng dụng được xem xét thông qua các tiêu chí: sự gia tăng số lượng các CLB TDTT ngoại khóa và đội tuyển thể thao SV, số môn thể thao được đưa vào tập luyện NK, số lượng SV tham gia luyện tập thường xuyên, số lượng và chất lượng đội ngũ giảng viên tham gia hướng dẫn TDTT ngoại khóa (bảng 1), số lượng CLB các môn thể thao và lượt người tham gia sau khi được đổi mới nội dung của thời điểm kết thúc thực nghiệm (bảng 2).

**Bảng 1. Hiệu quả tác động của các giải pháp đổi mới đến một số chỉ tiêu cơ bản phản ánh phong trào hoạt động TDTT ngoại khóa tại Trường Đại học Khánh Hòa sau thực nghiệm**

TT	Chỉ tiêu	Kết quả đánh giá		
		Trước TN	Kết thúc TN	W%
1	Số lượng các CLB TDTT ngoại khóa	5	9	57.14
2	Số lượng đội tuyển thể thao SV	5	10	66.67
3	Số môn thể thao được đưa vào tập luyện NK	5	9	57.14
4	Số lượng SV luyện tập thường xuyên	297	566	62.34
5	Số lượng giảng viên tham gia hướng dẫn TDTT ngoại khóa	6	15	58.06
6	Số lượng giảng viên tham gia hướng dẫn TDTT ngoại khóa được bồi dưỡng nâng cao trình độ	5 lượt GV tham gia	Trên 20 lượt GV tham gia	120.00

Qua bảng 1 cho thấy:

Về quy mô tổ chức: số lượng các CLB, đội tuyển và môn thể thao duy trì mức tăng trưởng cao từ 57.14 đến 120%, giúp đa dạng hóa lựa chọn cho sinh viên.

Về đối tượng tham gia: số lượng sinh viên tập luyện thường xuyên tăng gần gấp đôi (từ 297 lên 566 sinh viên), cho thấy sức hút mạnh mẽ của chương trình ngoại khóa mới.

Về nguồn lực con người: số lượng giảng viên tham gia hướng dẫn tăng gấp 25 lần và công tác bồi dưỡng cán bộ chuyên môn tăng mạnh (120%). Điều này tạo tiền đề vững chắc cho việc duy trì phong trào bền vững.

Qua bảng 2 cho thấy: việc đổi mới nội dung đã tạo ra sự chuyển biến mạnh mẽ ở cả hai phương diện: số lượng tổ chức (CLB) và quy mô người tham gia. Sự hình thành các môn mới: Trước thực nghiệm, các môn như Các môn võ, Điền kinh và Bóng rổ hoàn toàn trống (0 CLB, 0 người tham gia). Sau thực nghiệm, các môn này đã đi vào hoạt động ổn định với tổng cộng 101 sinh viên tham gia, cho thấy việc mở rộng nội dung đã lấp đầy khoảng trống về nhu cầu tập luyện các môn thể thao trọng điểm và võ thuật.

Mức độ tăng trưởng đột biến như môn Cầu lông: Số người tham gia tăng từ 12 lên 75 (tăng hơn 6 lần). Đây là môn có sự thu hút vượt bậc

**Bảng 2. Số lượng CLB và lượt người tham gia tập luyện ngoại khóa sau khi đổi mới nội dung các môn thể thao tại Trường Đại học Khánh Hòa**

TT	Tên các CLB	Số lượng CLB		Người tham gia	
		Trước TN	Sau TN	Trước TN	Sau TN
1	Bóng đá	1	2	30	52
2	Bóng chuyền	1	2	10	20
3	Bóng bàn	2	4	18	58
4	Các môn võ	0	2	0	37
5	Cầu lông	1	3	12	75
6	Điền kinh	0	1	0	30
7	Khiêu vũ thể thao	1	3	24	89
8	Aerobic	1	2	32	112
9	Bóng rổ	0	1	0	34

sau khi đổi mới. Aerobic: Mặc dù số lượng CLB chỉ tăng từ 1 lên 2, nhưng lượng người tập đã tăng từ 32 lên 112 (tăng 3,5 lần), chứng tỏ nhu cầu về các môn thể thao thẩm mỹ là rất lớn. Bóng bàn & Khiêu vũ thể thao: Điều ghi nhận mức tăng lượng người tham gia trên 200% - 300%. Các môn truyền thống: Bóng đá và Bóng chuyền vẫn duy trì sự tăng trưởng ổn định, cho thấy sức hút bền vững của các môn thể thao đồng đội.

### KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn được 03 giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho SV Trường ĐHKH, gồm: Đổi mới hình thức tập luyện TDDT ngoại khóa cho SV dưới 02 hình thức là đội tuyển và CLB có người hướng dẫn thường xuyên; Đổi mới, mở rộng nội dung tập luyện TDDT ngoại khóa với các môn thể thao: Bóng đá, Bóng chuyền, Bơi lội, Aerobic, Bóng bàn, Bóng rổ, Cầu lông; Nâng cao chất lượng đội ngũ giảng viên hướng dẫn và cải tạo, nâng cấp cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TDDT ngoại khóa.

Kết quả kiểm chứng thực nghiệm sư phạm đã cho thấy các giải pháp mà đề tài lựa chọn và xây dựng nội dung triển khai bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả sau 1 năm học ở tất cả các tiêu chí phản ánh phong trào hoạt động TDDT ngoại khóa, các tiêu chí đánh giá các yếu tố đảm bảo chất lượng.

### 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 về việc ban hành quy định đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*. Hà Nội, Việt Nam: Bộ Giáo dục và Đào tạo.
2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, & Nguyễn Đức Văn. (2004). *Đo lường thể thao*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
3. Đào Ngọc Minh. (2018). *Nghiên cứu biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp* (Luận án tiến sĩ). Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh, Bắc Ninh, Việt Nam.
4. Nguyễn Văn Sơn. (2018). *Ứng dụng các biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nâng cao thể lực cho sinh viên Trường Cao đẳng Y tế Thái Nguyên* (Luận án tiến sĩ). Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh, Bắc Ninh, Việt Nam.
5. Phạm Tiên Thành. (2018). *Nghiên cứu biện pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên* (Luận án tiến sĩ). Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh, Bắc Ninh, Việt Nam.