THỰC TRẠNG THÓI QUEN TẬP LUYỆN THỂ DỤC, THỂ THAO CỦA SINH VIÊN HỌC VIỆN NGÂN HÀNG VÀ GIẢI PHÁP NÂNG CAO

Nguyễn Thành Viên[1]; Nguyễn Văn Ngọc[1]

Thông tin bài báo:
Ngày nhận bài: **24/09/2026**
Ngày phản biện: **19/10/2026**
Ngày đăng: **16/11/2026**

Tác giả liên hệ:
Nguyễn Thành Viên
Email: viennt.bn@hvnh.edu.vn
Tập 3, số 6 (2026), trang 32-40
DOI: https://doi.org/10.64024/upes14233
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 nhằm đánh giá thực trạng thói quen tập luyện thể dục, thể thao (TDTT) của sinh viên Học viện Ngân hàng (HVNH) và đề xuất giải pháp nâng cao. Nghiên cứu khảo sát 1.200 sinh viên và 25 chuyên gia, sử dụng các phương pháp phân tích tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, khảo sát và toán học thống kê. Kết quả cho thấy nhận thức và thái độ của sinh viên đạt mức cao, trong khi hành vi tập luyện chỉ đạt mức trung bình. Hạn chế chủ yếu là duy trì tập luyện khi học tập bận rộn và tính chủ động tham gia. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đề xuất 5 giải pháp, tập trung vào trang bị kiến thức và kỹ năng tập luyện, tăng tính chủ động, phát triển các hình thức tham gia TDTT, hỗ trợ duy trì tần suất và thời lượng tập luyện, đồng thời hoàn thiện môi trường và điều kiện hỗ trợ tập luyện.
Từ khóa: Thói quen tập luyện; thể dục thể thao; sinh viên; Học viện Ngân hàng.

Exercise and sports participation habits among students at the Banking Academy of Vietnam and proposed measures for improvement

Nguyen Thanh Vien[1]; Nguyen Van Ngoc[1]

Article Information:
Received: **24/09/2026**
Review date: **19/10/2026**
Published: **16/11/2026**

Corresponding Author:
Nguyen Thanh Vien
Email: viennt.bn@hvnh.edu.vn
Vol.3, Issue 6 (2026), pp 32-40
DOI: https://doi.org/10.64024/upes14233
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:
This study aimed to assess exercise and sports participation habits among students at the Banking Academy of Vietnam and propose measures for improvement. A survey of 1,200 students and 25 experts was conducted using document analysis, expert interviews, questionnaires, and statistical analysis. Students demonstrated high levels of awareness and positive attitudes, whereas their exercise behaviour was rated at a moderate level. The main limitations were difficulty maintaining exercise during periods of heavy academic workload and a lack of initiative in participation. Five measures were proposed, focusing on developing exercise knowledge and skills, encouraging initiative, diversifying participation opportunities, supporting the maintenance of exercise frequency and duration, and improving the environment and conditions that support exercise.
Keywords: Exercise habits; physical activity and sport; physical education; students; Banking Academy of Vietnam.

[1]ThS Bộ môn Giáo dục thể chất – Học viện Ngân hàng

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh giáo dục đại học đang đổi mới theo hướng hiện đại hóa và chuyển đổi số, việc nâng cao sức khỏe thể chất và phát triển thói quen tập luyện TDTT cho sinh viên ngày càng trở thành yêu cầu quan trọng nhằm góp phần đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao. Hoạt động TDTT không chỉ giúp nâng cao thể lực, cải thiện sức khỏe tinh thần mà còn hỗ trợ nâng cao hiệu quả học tập, khả năng thích ứng và sự phát triển toàn diện của người học trong môi trường đại học hiện đại.

Học viện Ngân hàng là cơ sở đào tạo đại học theo định hướng ứng dụng, đang từng bước xây dựng môi trường giáo dục hiện đại và phát triển người học toàn diện. Trong những năm gần đây, Học viện đã quan tâm đẩy mạnh công tác giáo dục thể chất (GDTC), phong trào TDTT và các hoạt động ngoại khóa dành cho sinh viên. Tuy nhiên, thực tế cho thấy thói quen tập luyện TDTT của sinh viên vẫn chưa thực sự ổn định và bền vững; tần suất tham gia tập luyện chưa cao, khả năng tự tổ chức hoạt động tập luyện còn hạn chế và việc duy trì vận động thường xuyên trong đời sống hằng ngày chưa được hình thành rõ nét.

Mặc dù đã có nhiều nghiên cứu về hoạt động thể chất và phong trào TDTT trong sinh viên, song các nghiên cứu đánh giá thói quen tập luyện TDTT theo các thành tố nhận thức, thái độ và hành vi đối với sinh viên HVNH còn chưa được quan tâm đầy đủ. Xuất phát từ thực tiễn đó, nghiên cứu được thực hiện nhằm đánh giá thực trạng thói quen tập luyện TDTT của sinh viên HVNH và đề xuất các giải pháp nâng cao, góp phần cải thiện hiệu quả GDTC, phát triển phong trào TDTT và nâng cao chất lượng nguồn nhân lực trong giai đoạn hiện nay.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn chuyên gia; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp toán học thống kê [5].

Thiết kế nghiên cứu:

Nghiên cứu được thực hiện theo phương pháp mô tả cắt ngang kết hợp điều tra xã hội học.

Mẫu khảo sát:

- Chuyên gia: 25 nhà khoa học, giảng viên GDTC và cán bộ quản lý có trình độ từ thạc sĩ trở lên, có ít nhất 5 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực GDTC và TDTT học đường.

- Sinh viên: 1.200 sinh viên HVNH được lựa chọn theo phương pháp lấy mẫu ngẫu nhiên phân tầng.

Công cụ khảo sát:

Phiếu khảo sát sử dụng thang đo Likert 5 mức, từ 1 đến 5 điểm.

Quy đổi mức đánh giá.

Điểm trung bình	Mức đánh giá
1.00 – 1.80	Rất thấp
1.81 – 2.60	Thấp
2.61 – 3.40	Trung bình
3.41 – 4.20	Cao
4.21 – 5.00	Rất cao

Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 07/2025 đến tháng 05/2026.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Cơ sở lý luận về thói quen tập luyện thể dục thể thao

Thói quen tập luyện TDTT là hệ thống các hành vi vận động được thực hiện thường xuyên, có tính tự giác và ổn định nhằm duy trì, nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần. Theo quan điểm tâm lý học hành vi, thói quen được hình thành thông qua quá trình lặp lại hành vi trong những điều kiện tương đối ổn định và dần trở nên tự động đối với cá nhân [4], [7].

Thói quen tập luyện TDTT được đặc trưng bởi tính thường xuyên, tính tự giác và khả năng duy trì hoạt động tập luyện trong thời gian dài. Quá trình hình thành và phát triển thói quen chịu ảnh hưởng của nhận thức, thái độ, động cơ cá nhân cũng như các điều kiện môi trường hỗ trợ [4], [7].

Theo lý thuyết hành vi có kế hoạch (TPB) [1] và lý thuyết nhận thức xã hội (SCT) [2], hành vi tập luyện TDTT được quyết định bởi nhận thức, thái độ, ý định hành vi, khả năng tự quản lý và các yếu tố môi trường. Trên cơ sở đó, nghiên cứu tiếp cận thói quen tập luyện TDTT của sinh viên theo ba thành tố: nhận thức, thái độ và hành vi, làm căn cứ xây dựng hệ thống tiêu chí đánh giá và đề xuất giải pháp.

2. Đánh giá thực trạng thói quen tập luyện TDTT của sinh viên HVNH

2.1. Lựa chọn tiêu chí đánh giá thói quen tập luyện TDTT của sinh viên

Trên cơ sở tổng quan các nghiên cứu về hành vi sức khỏe, hoạt động thể chất và tham chiếu Thông tư số 01/2019/TT-BVHTTDL ngày 17/01/2019 của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch về đánh giá phong trào TDTT quần chúng, nghiên cứu xây dựng hệ thống tiêu chí đánh giá theo ba nhóm thành tố: Nhận thức, Thái độ và Hành vi, gồm 15 chỉ báo [3].

Để bảo đảm tính khách quan và phù hợp, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 25 chuyên gia là các nhà khoa học, giảng viên GDTC và cán bộ quản lý có kinh nghiệm trong lĩnh vực thể thao học đường. Các chuyên gia đánh giá mức độ phù hợp của từng chỉ báo theo thang đo Likert 5 mức. Những chỉ báo đạt tỷ lệ đồng thuận từ 80,0% trở lên được lựa chọn đưa vào phiếu khảo sát chính thức. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn chuyên gia về hệ thống tiêu chí đánh giá thói quen tập luyện TDTT của sinh viên (n = 25)

Nhóm tiêu chí	Chỉ báo đánh giá	Rất thấp (%)	Thấp (%)	Trung bình (%)	Cao (%)	Rất cao (%)	Điểm TB
Nhận thức	Hiểu được lợi ích của tập luyện TDTT đối với sức khỏe thể chất	0	0	0	32	68	4.68
	Hiểu được vai trò của tập luyện TDTT đối với sức khỏe tinh thần và giảm căng thẳng	0	0	4	36	60	4.56
	Nhận thức được sự cần thiết của việc tập luyện TDTT thường xuyên	0	0	0	24	76	4.76
	Hiểu biết về các nguyên tắc tập luyện TDTT khoa học và an toàn	0	4	8	36	52	4.36
Thái độ	Yêu thích các hoạt động TDTT	0	0	4	32	64	4.6
	Cảm thấy hứng thú khi tham gia tập luyện TDTT	0	0	0	28	72	4.72
	Sẵn sàng dành thời gian cho hoạt động tập luyện TDTT	0	4	8	40	48	4.32
	Có ý thức tự giác tham gia tập luyện mà không cần nhắc nhở	0	4	4	36	56	4.44
	Mong muốn duy trì tập luyện TDTT trong thời gian dài	0	0	0	24	76	4.76
Hành vi	Tần suất tập luyện TD. TT (≥ 3 buổi/tuần)	0	0	4	32	64	4.6
	Thời gian dành cho mỗi buổi tập luyện TDTT (từ 30–60 phút)	0	0	8	36	56	4.48
	Mức độ chủ động tham gia tập luyện TDTT	0	4	12	40	44	4.24
	Mức độ duy trì thói quen tập luyện TDTT khi học tập bận rộn	0	4	8	40	48	4.32
	Tham gia hoạt động TDTT có tổ chức	0	8	8	40	44	4.2
	Tham gia hoạt động TDTT tự phát	0	4	8	40	48	4.32
	Trung bình nhóm						**4.49**

Kết quả phỏng vấn 25 chuyên gia cho thấy cả 15 chỉ báo đều đạt mức đánh giá cao, với điểm trung bình từ 4,20 đến 4,76 điểm và điểm trung bình chung đạt 4,49 điểm. Tỷ lệ đồng thuận (mức "Cao" và "Rất cao") dao động từ 84,0% đến 100,0%, vượt ngưỡng lựa chọn 80,0%. Do đó, toàn bộ 15 chỉ báo được giữ lại để xây dựng công cụ khảo sát thực trạng thói quen tập luyện TDTT của sinh viên HVNH.

2.2. Khảo sát thói quen tập luyện TDTT của sinh viên HVNH

Thói quen tập luyện TDTT được hình thành và duy trì thông qua sự tác động tổng hợp của các yếu tố nhận thức, thái độ và hành vi. Nhận thức đúng giúp sinh viên hiểu được ý nghĩa, lợi ích của hoạt động tập luyện; thái độ tích cực tạo động lực tham gia; trong khi hành vi tập luyện thường xuyên là biểu hiện trực tiếp của thói quen đã được hình thành. Trên cơ sở đó, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng thói quen tập luyện TDTT của sinh viên HVNH thông qua ba nhóm tiêu chí nêu trên.

Bảng 2. Kết quả khảo sát nhận thức về tập luyện TDTT của sinh viên HVNH (n = 1.200)

TT	Chỉ báo	Rất thấp (%)	Thấp (%)	Trung bình (%)	Cao (%)	Rất cao (%)	Điểm TB
1	Hiểu lợi ích của tập luyện TDTT đối với sức khỏe thể chất.	1.8	4.7	14.3	41.2	38	4.09
2	Hiểu vai trò của TDTT đối với sức khỏe tinh thần	2.5	6.2	18.4	39.6	33.3	3.95
3	Nhận thức sự cần thiết của tập luyện thường xuyên	1.7	4.5	13.8	42	38	4.1
4	Hiểu nguyên tắc tập luyện khoa học và an toàn	4.3	12.5	28.2	34.5	20.5	3.54
	Trung bình nhóm						**3.92**

Nhận thức của sinh viên về tập luyện TDTT đạt mức cao ($\bar{x}$ = 3,92), đặc biệt ở các nội dung liên quan đến lợi ích sức khỏe và sự cần thiết của tập luyện thường xuyên. Kết quả này cho thấy sinh viên đã có nhận thức tương đối đầy đủ về vai trò của vận động đối với sức khỏe thể chất và tinh thần, có thể nhờ tác động của chương trình GDTC, truyền thông sức khỏe và sự phổ biến của thông tin về lối sống lành mạnh trong môi trường đại học.

Tuy nhiên, chỉ báo "Hiểu nguyên tắc tập luyện khoa học và an toàn" có điểm thấp hơn rõ rệt ($\bar{x}$ = 3,54). Điều này phản ánh thực tế rằng nhiều sinh viên biết lợi ích của tập luyện nhưng chưa nắm vững cách tổ chức tập luyện đúng phương pháp, lựa chọn cường độ phù hợp và phòng tránh chấn thương. Kết quả này phù hợp với nhận định của các nghiên cứu về hành vi sức khỏe rằng kiến thức chung về lợi ích vận động thường cao hơn kiến thức chuyên môn về thực hành tập luyện an toàn.

Từ góc độ thực tiễn, phát hiện này cho thấy công tác GDTC tại Học viện cần chuyển từ việc tuyên truyền lợi ích chung sang tăng cường hướng dẫn kỹ năng tập luyện khoa học, kỹ thuật cơ bản và tự bảo vệ sức khỏe trong quá trình vận động.

Thái độ của sinh viên đối với hoạt động TDTT đạt mức cao ($\bar{x}$ = 3,55). Đa số sinh viên thể hiện sự yêu thích, hứng thú và mong muốn duy trì tập luyện lâu dài, cho thấy TD, TT đã được nhìn nhận như một hoạt động tích cực đối với đời sống sinh viên.

Tuy nhiên, hai chỉ báo "Sẵn sàng dành thời gian cho tập luyện" ($\bar{x}$ = 3,37) và "Tự giác tham gia tập luyện" ($\bar{x}$ = 3,27) thấp hơn các chỉ báo còn lại. Điều này cho thấy mặc dù sinh viên có thái độ tích cực, nhưng động lực nội tại và khả

Bảng 3. Kết quả khảo sát thái độ đối với hoạt động tập luyện TDTT của sinh viên HVNH (n = 1.200)

TT	Chỉ báo	Rất thấp (%)	Thấp (%)	Trung bình (%)	Cao (%)	Rất cao (%)	Điểm TB
1	Yêu thích các hoạt động TDTT	3.8	9.4	24.2	38.1	24.5	3.7
2	Hứng thú khi tham gia tập luyện TDTT	4.1	10.5	25.8	36.9	22.7	3.63
3	Sẵn sàng dành thời gian cho tập luyện	6.7	16.5	28.4	30.2	18.2	3.37
4	Tự giác tham gia tập luyện	8.3	17.8	29.5	27.4	17	3.27
5	Mong muốn duy trì tập luyện lâu dài	4	8.8	20.7	39.1	27.4	3.77
	Trung bình nhóm						**3.55**

năng ưu tiên thời gian cho hoạt động TDTT chưa thật sự mạnh. Nguyên nhân có thể đến từ áp lực học tập, lịch học dày đặc, thói quen sử dụng thiết bị số và thiếu môi trường thúc đẩy tập luyện thường xuyên.

Kết quả này phù hợp với quan điểm của lý thuyết hành vi có kế hoạch (TPB), trong đó thái độ tích cực chưa đủ để tạo ra hành vi nếu thiếu ý định mạnh mẽ, chuẩn mực xã hội hỗ trợ và cảm nhận kiểm soát hành vi. Vì vậy, các giải pháp can thiệp cần hướng tới tăng cường động lực, xây dựng văn hóa vận động và tạo điều kiện để sinh viên dễ dàng dành thời gian cho tập luyện.

Bảng 4. Kết quả khảo sát hành vi tập luyện TDTT của sinh viên HVNH (n = 1.200)

TT	Chỉ báo	Rất thấp (%)	Thấp (%)	Trung bình (%)	Cao (%)	Rất cao (%)	Điểm TB
1	Tần suất tập luyện TDTT (≥ 3 buổi/tuần)	15	30	35	15	5	2.65
2	Thời gian dành cho mỗi buổi tập luyện TDTT (từ 30–60 phút)	13	30	36	16	5	2.7
3	Mức độ chủ động tham gia tập luyện TDTT	17	32	34	13	4	2.55
4	Mức độ duy trì thói quen tập luyện TDTT khi học tập bận rộn	20	32	32	12	4	2.48
5	Tham gia hoạt động TDTT có tổ chức	10	22	35	24	9	3
6	Tham gia hoạt động TDTT tự phát	7	17	33	29	14	3.26
	Trung bình nhóm						**2.77**

Hành vi tập luyện TDTT của sinh viên HVNH đạt mức trung bình (x = 2,77). Trong đó, chỉ báo "Mức độ duy trì thói quen tập luyện TD, TT khi học tập bận rộn" có điểm thấp nhất (x = 2,48), tiếp đến là "Mức độ chủ động tham gia tập luyện TDTT" (x = 2,55). Điều này cho thấy sinh viên còn hạn chế trong việc duy trì và chủ động thực hiện hoạt động tập luyện. Ngược lại, tham gia hoạt động TDTT tự phát có điểm cao nhất (x = 3,26), cao hơn tham gia hoạt động TDTT có tổ chức (x = 3,00). Nhìn chung, tần suất và thời gian tập luyện của sinh viên chưa cao, cho thấy hành vi tập luyện chưa thực sự thường xuyên và ổn định.

Bảng 5. Đánh giá tổng hợp thói quen tập luyện TDTT của sinh viên HVNH

Nhóm tiêu chí	Điểm TB	Xếp loại
Nhận thức	3.92	Cao
Thái độ	3.55	Cao
Hành vi	2.77	Trung bình
Tổng hợp	3.41	Cao

Sinh viên HVNH có nhận thức (x = 3,92) và thái độ (x = 3,55) ở mức cao, trong khi hành vi tập luyện chỉ đạt mức trung bình (x = 2,77). Khoảng cách giữa nhận thức và hành vi cho thấy sinh viên tuy "biết và muốn" nhưng chưa chuyển hóa đầy đủ thành "làm và duy trì". Do đó, cần chú trọng các giải pháp giúp sinh viên chủ động tham gia, duy trì thói quen và tăng tính thường xuyên của hoạt động tập luyện TD, TT, đồng thời tạo môi trường tập luyện thuận lợi và phù hợp với điều kiện học tập của sinh viên.

3. Đề xuất các giải pháp hình thành thói quen tập luyện TDTT cho sinh viên HVNH

3.1. Lựa chọn các giải pháp hình thành thói quen tập luyện TDTT cho sinh viên HVNH

Để lựa chọn các giải pháp phù hợp với điều kiện thực tiễn của HVNH, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 25 chuyên gia và giảng viên trong lĩnh vực GDTC theo thang đo Likert 5 mức độ (1–Rất không đồng ý; 5–Rất đồng ý). Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Kết quả khảo sát cho thấy cả 05 giải pháp đều đạt điểm trung bình rất cao (x = 4,36–4,72), phản ánh mức độ phù hợp và tính khả thi cao trong điều kiện thực tiễn tại HVNH. Trong đó, giải pháp "Hình thành năng lực lập kế hoạch, tự theo dõi và duy trì tập luyện" đạt mức cao nhất (x = 4,72). Căn cứ kết quả này, nghiên cứu lựa chọn toàn bộ 05 giải pháp để triển khai nhằm hình thành thói quen tập luyện TDTT cho sinh viên HVNH.

Bảng 6. Kết quả đánh giá mức độ phù hợp của các giải pháp (n = 25)

TT	Giải pháp	$\bar{x}$	Mức đánh giá
1	Trang bị kiến thức và kỹ năng tập luyện TDTT khoa học, an toàn.	4.44	Rất cao
2	Tạo động lực và hình thành tính tự giác tập luyện.	4.6	Rất cao
3	Phát triển hoạt động TDTT ngoại khóa đa dạng, linh hoạt	4.36	Rất cao
4	Hỗ trợ duy trì tần suất và thời lượng tập luyện	4.72	Rất cao
5	Hoàn thiện môi trường và điều kiện hỗ trợ tập luyện	4.6	Rất cao

** **Ghi chú:** Thang Likert 5 mức (1–Rất không đồng ý; 5–Rất đồng ý).*

3.2. Nội dung các giải pháp

Giải pháp 1. Trang bị kiến thức và kỹ năng tập luyện TDTT khoa học, an toàn

Mục đích: Củng cố kiến thức và kỹ năng cần thiết để sinh viên có thể tự tổ chức hoạt động tập luyện phù hợp và an toàn.

Nội dung thực hiện:

- Lồng ghép kiến thức về nguyên tắc, phương pháp và an toàn tập luyện trong học phần GDTC.
- Hướng dẫn lựa chọn nội dung, cường độ và thời lượng tập luyện phù hợp.
- Cung cấp tài liệu, video hướng dẫn tập luyện.
- Tổ chức các chuyên đề về phương pháp tự tập luyện và phòng tránh chấn thương.

Đơn vị phối hợp: Bộ môn GDTC phối hợp với phòng Đào tạo và trạm Y tế.

Tiêu chí đánh giá: Điểm trung bình về kiến thức tập luyện khoa học, an toàn đạt ≥ 4,00 điểm.

Giải pháp 2. Tạo động lực và tăng tính chủ động trong tập luyện

Mục đích: Khắc phục hạn chế về mức độ chủ động tham gia tập luyện của sinh viên.

Nội dung thực hiện:

- Tổ chức các thử thách, phong trào vận động theo tuần, tháng và học kỳ.
- Khuyến khích sinh viên chủ động lựa chọn môn thể thao phù hợp với sở thích.
- Xây dựng các nhóm tập luyện theo lớp, khóa và sở thích.
- Biểu dương, khen thưởng sinh viên và tập thể tích cực tham gia.
- Phát huy vai trò của Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên và các câu lạc bộ TDTT.

Đơn vị phối hợp: Bộ môn GDTC phối hợp với Phòng công tác SV, Đoàn Thanh niên và Hội Sinh viên.

Tiêu chí đánh giá: Điểm trung bình về "Mức độ chủ động tham gia tập luyện TDTT" đạt ≥ 3,50 điểm.

Giải pháp 3. Phát triển hoạt động TDTT ngoại khóa đa dạng, linh hoạt.

Mục đích: Tăng cơ hội tham gia TDTT và tạo sự đa dạng về hình thức tập luyện cho sinh viên.

Nội dung thực hiện:

- Duy trì và phát triển các câu lạc bộ TDTT.
- Tổ chức giải thể thao, ngày hội và các hoạt động TDTT định kỳ.
- Khuyến khích các nhóm sinh viên tự tổ chức hoạt động tập luyện.
- Đa dạng hóa các môn và hình thức tập luyện theo nhu cầu, sở thích.
- Kết hợp hoạt động trực tiếp với các hình thức tập luyện có ứng dụng công nghệ.

Đơn vị phối hợp: Bộ môn GDTC phối hợp với Phòng công tác SV, Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên.

Tiêu chí đánh giá: Tỷ lệ sinh viên tham gia hoạt động TDTT có tổ chức đạt ≥ 50% và tham gia hoạt động TDTT tự phát đạt ≥ 50%.

Giải pháp 4. Hỗ trợ duy trì tần suất và thời lượng tập luyện

Mục đích: Nâng cao tần suất và thời lượng tập luyện, đồng thời khắc phục tình trạng gián đoạn tập luyện khi sinh viên học tập bận rộn.

Nội dung thực hiện:

- Hướng dẫn sinh viên xây dựng lịch tập phù hợp với thời khóa biểu.
- Khuyến khích duy trì tối thiểu 3 buổi tập/tuần, mỗi buổi từ 30–60 phút.
- Hướng dẫn lựa chọn thời gian và địa điểm tập luyện thuận tiện.
- Xây dựng các chương trình tập luyện ngắn, linh hoạt trong thời gian cao điểm học tập.
- Tổ chức các hoạt động nhắc nhở, theo dõi và khuyến khích duy trì tập luyện.

Đơn vị phối hợp: Bộ môn GDTC phối hợp với Phòng đào tạo, Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên và các câu lạc bộ TD, TT.

Tiêu chí đánh giá: Tỷ lệ sinh viên tập luyện từ 3 buổi/tuần trở lên đạt ≥ 60%; tỷ lệ sinh viên dành 30–60 phút/buổi đạt ≥ 60%; điểm trung bình về duy trì tập luyện khi học tập bận rộn đạt ≥ 3,40 điểm.

Giải pháp 5. Hoàn thiện môi trường và điều kiện hỗ trợ tập luyện

Mục đích: Tạo môi trường thuận lợi, giúp sinh viên dễ dàng tiếp cận và duy trì hoạt động TDTT.

Nội dung thực hiện:

- Rà soát, bổ sung và nâng cấp sân bãi, trang thiết bị TDTT.
- Bố trí thời gian sử dụng cơ sở vật chất phù hợp với lịch học.
- Tăng cường thông tin về địa điểm, thời gian

và các hoạt động TDTT.

- Xây dựng môi trường học đường khuyến khích sinh viên vận động thường xuyên.

Đơn vị phối hợp: Ban Giám đốc Học viện chỉ đạo và xem xét bố trí nguồn lực theo thẩm quyền; Phòng Quản trị, Trung tâm hỗ trợ đào tạo, Bộ môn GDTC, Phòng công tác SV, Đoàn Thanh niên, Hội Sinh viên và các câu lạc bộ TDTT, Ban truyền thông.

Tiêu chí đánh giá: Tỷ lệ sinh viên hài lòng với điều kiện và hoạt động TDTT đạt ≥ 80%.

Các giải pháp được xây dựng trên cơ sở kết quả khảo sát thực trạng và ý kiến chuyên gia, hướng tới tác động đồng bộ vào các thành tố nhận thức, thái độ và hành vi tập luyện TDTT của sinh viên. Để đánh giá mức độ hiệu quả của các giải pháp trong quá trình triển khai, nghiên cứu tiếp tục đề xuất hệ thống tiêu chí đánh giá kết quả thực hiện.

4. Đề xuất hệ thống tiêu chí đánh giá kết quả thực hiện các giải pháp

Các tiêu chí đánh giá được xây dựng trực tiếp từ những hạn chế được xác định trong thực trạng, tập trung vào tính chủ động, tần suất, thời lượng, khả năng duy trì và mức độ tham gia TDTT của sinh viên.

Bảng 7. Hệ thống tiêu chí đánh giá kết quả thực hiện giải pháp

TT	Tiêu chí đánh giá	Đơn vị	Mục tiêu
1	Mức độ chủ động tham gia tập luyện TDTT	Điểm	≥ 3,50
2	Duy trì tập luyện khi học tập bận rộn	Điểm	≥ 3,40
3	Sinh viên tập luyện từ 3 buổi/tuần trở lên	%	≥ 60
4	Sinh viên tập luyện từ 30–60 phút/buổi	%	≥ 60
5	Sinh viên tham gia hoạt động TDTT có tổ chức	%	≥ 50
6	Sinh viên tham gia hoạt động TDTT tự phát	%	≥ 50
7	Sinh viên hài lòng với điều kiện và hoạt động TDTT	%	≥ 80

Hệ thống tiêu chí trên cho phép đánh giá khách quan mức độ hiệu quả của các giải pháp đã đề xuất, đồng thời phản ánh sự chuyển biến trong thói quen tập luyện TDTT của sinh viên theo thời gian. Đây cũng là cơ sở khoa học giúp HVNH theo dõi, điều chỉnh hoạt động và phát triển phong trào TDTT theo hướng bền vững và hiệu quả.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy thói quen tập luyện TDTT của sinh viên HVNH có sự chênh lệch giữa nhận thức, thái độ và hành vi. Trong đó, nhận thức ($\overline{x}$ = 3,92) và thái độ ($\overline{x}$ = 3,55) ở mức cao, trong khi hành vi tập luyện chỉ đạt mức trung bình ($\overline{x}$ = 2,77). Đáng chú ý, mức độ chủ động tham gia tập luyện ($\overline{x}$ =2,55) và duy trì thói quen tập luyện khi học tập bận rộn ($\overline{x}$ =2,48) còn ở mức thấp, cho thấy việc chuyển hóa nhận thức và thái độ tích cực thành hành vi tập luyện thường xuyên vẫn còn hạn chế.

Trên cơ sở kết quả thực trạng và ý kiến của 25 chuyên gia, nghiên cứu đề xuất 05 giải pháp nhằm nâng cao thói quen tập luyện TDTT cho sinh viên, đó là: Trang bị kiến thức và kỹ năng tập luyện TDTT khoa học, an toàn; Tạo động lực và tăng tính chủ động trong tập luyện; Phát triển hoạt động TDTT ngoại khóa đa dạng, linh hoạt; Hỗ trợ duy trì tần suất và thời lượng tập luyện; Hoàn thiện môi trường và điều kiện hỗ trợ tập luyện. Đồng thời, nghiên cứu xây dựng các tiêu chí đánh giá cụ thể cho từng giải pháp, làm cơ sở theo dõi và đánh giá hiệu quả triển khai trong giai đoạn 2026–2027.

TUYÊN BỐ VỀ VIỆC SỬ DỤNG AI TẠO SINH

Trong quá trình chuẩn bị bản thảo, tác giả đã sử dụng Chat GPT để kiểm tra lỗi chính tả,



Sinh viên tập luyện đa dạng các môn thể thao, phần lớn là tự phát

chỉnh sửa văn phong trình bày. Sau khi sử dụng công cụ, tác giả đã kiểm tra, chỉnh sửa và xác minh nội dung, đồng thời chịu hoàn toàn trách nhiệm đối với bản thảo cuối cùng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T

2. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.

3. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch. (2019). *Thông tư số 01/2019/TT-BVHTTDL ngày 17 tháng 01 năm 2019 quy định về đánh giá phong trào thể dục, thể thao quần chúng*.

4. Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009.

5. Nguyễn Đức Văn. (2023). *Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

6. Phạm Ngọc Viễn, & Phạm Xuân Thành. (2007). *Giáo trình tâm lý học thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

7. Wood, W., & Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit–goal interface. *Psychological Review*, 114(4), 843–863.