

# HIỆU QUẢ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ TÌNH TRẠNG SỨC KHOẺ THỂ CHẤT, SỨC KHOẺ TINH THẦN CỦA SINH VIÊN THAM GIA CÂU LẠC BỘ THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Nguyễn Đức Thành<sup>(1)</sup>; Nguyễn Thị Tô Lan<sup>(2)</sup>

**Tóm tắt:** Qua tổng hợp và phỏng vấn chuyên gia, nghiên cứu đã xác định được 02 bộ tiêu chuẩn (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT và Bộ câu hỏi SF-36) để đánh giá hiệu quả phát triển thể lực và tình trạng sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần của SV khi tham gia các CLB TDDT ngoại khóa. Giá trị TB chung của cả 06 test thể lực sau thời gian tham gia các CLB TDDT ngoại khóa đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với P (Sig.) <0.05. Nhịp tăng trưởng của 06 test thể lực đạt từ 2.45% đến 11.6%. Tuy nhiên, kết quả chỉ nằm trong khoảng “Đạt” của lứa tuổi tương ứng so với Tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS, SV của Bộ GD&ĐT. Cùng với đó, sau 8 tháng tham gia các CLB TDDT ngoại khóa, cả 8/8 thang đo của Bộ câu hỏi SF-36 đều có giá trị TB cao hơn thời điểm trước khi tham gia với P<0.05. Tuy nhiên, giá trị TB của cả 8/8 thang đo đều giới hạn ở trung bình thấp so với thang điểm tối đa (100đ). Kết quả cho thấy chất lượng cuộc sống của SV tham gia các CLB TDDT ngoại khóa dù có thay đổi theo hướng tích cực nhưng mức độ đạt được không cao đã đặt ra vấn đề cần được đặc biệt quan tâm và cần có những giải pháp thiết thực để cải thiện tình trạng trên.

**Từ khoá:** Câu lạc bộ TDDT ngoại khóa, sinh viên, sức khỏe thể chất, tinh thần.

## The effectiveness of physical development and physical and mental health status of students participating in extracurricular sports clubs at Ho Chi Minh City University of Technology and Education

Nguyen Duc Thanh<sup>(1)</sup>; Nguyen Thi To Lan<sup>(2)</sup>

**Summary:** Through synthesis and expert interviews, the study identified 02 sets of standards (Decision No. 53/2008/QĐ-BGDĐT and SF-36 Questionnaire) to evaluate the effectiveness of physical development and physical health status, mental health of students when participating in extracurricular sports clubs. The average value of all 06 physical tests after participating in extracurricular sports clubs all had statistically significant differences with P (Sig.) <0.05. The growth rate of 06 physical tests reached from 2.45% to 11.6%. However, the results were only within the "Achieved" range of the corresponding age group compared to the Physical Fitness Assessment Standards for High School and Student of the Ministry of Education and Training. Along with that, after 8 months of participating in extracurricular sports clubs, all 8/8 scales of the SF-36 Questionnaire had higher average values than before participating with P <0.05. However, the average value of all 8/8 scales is limited to low average compared to the maximum score (100 points). The results show that although the quality of life of students participating in extracurricular sports clubs has changed in a positive direction, the level of achievement is not high, which raises the issue that needs special attention and practical solutions to improve the above situation.

**Keywords:** Extracurricular sports club, students, physical and mental health.

### Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 28/3/2025

Ngày phản biện: 16/04/2025

Ngày đăng: 30/06/2025

### Tác giả liên hệ:

Nguyen Duc Thanh

Email:

thanhd@hcmute.edu.vn

### Article Information:

Received: 28/03/2025

Review date: 16/04/2025

Published: 30/06/2025

### Corresponding Author:

Nguyen Duc Thanh

Email:

thanhd@hcmute.edu.vn

<sup>(1)</sup>PGS.TS, Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP HCM

<sup>(2)</sup>ThS, Trường Đại học Kiên Giang

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo Mác, giáo dục ở nhà trường có ba điều cần quan tâm đó là: giáo dục trí tuệ, GDTC và giáo dục kỹ thuật. Vì thế Mác đã viết: “Kết hợp lao động sản xuất với trí dục và thể dục. Đó không những là giải pháp để tăng thêm sức sản xuất của xã hội, mà còn là giải pháp duy nhất để đào tạo những con người phát triển toàn diện” [3]. Phát triển sâu hơn học thuyết giáo dục toàn diện, Lê Nin cho rằng: “Thanh niên đặc biệt cần sự yêu đời và sáng khoái, cần có thể thao lành mạnh, Thể dục, Bơi lội, tham gia các bài tập thể lực, những hứng thú phong phú về tinh thần, học tập, phân tích nghiên cứu và cố gắng phối hợp tất cả các hoạt động ấy với nhau”. Để khẳng định tính biện chứng của sự phát triển hài hòa giữa thể chất và tinh thần, Lê Nin còn khẳng định: “Tinh thần khỏe mạnh phụ thuộc vào thân thể khỏe mạnh” [3].

Tại Trường ĐHSPTK TPHCM, ngoài chương trình GDTC chính khóa (gồm 5 tín chỉ - 150 tiết) còn vận hành chương trình tập luyện của các CLB TDTT ngoại khóa. Các CLB TDTT ngoại khóa hoạt động theo Quy chế Tổ chức và hoạt động CLB thể thao của Nhà trường. Nội dung hoạt động, tập luyện trải ra nhiều môn theo nhiều tỉ lệ khác nhau căn cứ đặc thù điều kiện, cũng như sở thích, giới tính. Cụ thể, Trường hiện có 10 CLB TDTT ngoại khóa hoạt động thường xuyên là: CLB Bóng đá, CLB Bóng rổ, CLB Bóng chuyền, CLB Cầu lông, CLB Taekwondo, CLB Karate, CLB Vovinam, CLB Võ Cổ truyền, CLB Boxing, CLB Cờ vua - Cờ tướng, CLB Thể thao điện tử. Hình thức tập luyện là theo nhóm lớp và thường xuyên, tự giác. Tập luyện được tổ chức bài bản, tự quản lý và có hướng dẫn của GV và HLV. Thời gian sinh hoạt là ngoài giờ học từ 18h00 - 20h00; Mỗi tuần 3 buổi (2-4-6 hoặc 3-5-7). Địa điểm sinh hoạt tại các sân tập trong khuôn viên Trường. Kinh phí tổ chức tập luyện theo cơ chế tự thu chi của các CLB.

Nhìn chung, các CLB TDTT ngoại khóa dành cho hơn 25.000 người học ở các hệ đào tạo luôn nhận được sự quan tâm của lãnh đạo Nhà trường, tuy vậy, vẫn tồn tại một số khó khăn về không gian, CSVC, và trang thiết bị, dụng cụ tập luyện. Việc kiểm tra sự tác động tới thể lực

và trạng thái sức khỏe của SV tham gia CLB TDTT ngoại khóa tại Trường ĐH SPKT TPHCM đến nay chưa được đánh giá khoa học để làm cơ sở đề xuất và ứng dụng các giải pháp tăng cường các hoạt động ngoài giờ, tạo sân chơi lành mạnh, giúp cân bằng thể chất và tinh thần cho SV đã trở thành vấn đề có tính cấp thiết và có giá trị thực tiễn.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp Kiểm tra sự phạm, phương pháp Toán học thống kê.

Thể lực được đánh giá theo 06 test căn cứ Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT.

Tình trạng sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần của sinh viên được đánh giá theo Bộ câu hỏi SF-36, gồm 36 câu hỏi tự đánh giá, được chia thành hai phần: sức khỏe thể chất (4 thang đo) và sức khỏe tinh thần (4 thang đo).

Khách thể phỏng vấn là 20 GV GDTC, HLV am hiểu và trải nghiệm phụ trách, hướng dẫn hoạt động thể thao ngoại khóa, với học vị bao gồm: 03 Tiến sĩ (chiếm tỉ lệ 15%); 14 Thạc sĩ (chiếm 70%); 03 Cử nhân (tỉ lệ 15%) và thâm niên công tác: <3 năm (đạt tỉ lệ 5%); 3-5 năm (đạt 20%); 6-10 năm (tỉ lệ 50%); >10 năm (25%).

Khách thể để kiểm tra đánh giá: 200 SV nam tuổi từ 18 -22, tham gia các CLB TDTT ngoại khóa (Taekwondo, Vovinam, Karate) tại Trường ĐH SPKT TP.HCM.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**1. Xác định công cụ (thang đo/test) đánh giá hiệu quả phát triển thể lực và tình trạng sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần của sinh viên**

Từ kết quả tham khảo tài liệu chuyên môn, để đảm bảo tính khoa học và khách quan, tăng độ tin cậy trong lựa chọn công cụ (thang đo/test) đánh giá, chúng tôi đã phỏng vấn gián tiếp 2 lần bằng phiếu hỏi (cách nhau 2 tuần) để lấy ý kiến 20 chuyên gia (là cán bộ, giảng viên GDTC cơ hữu và thỉnh giảng) tại Trường ĐH SPKT TP.HCM.

Mỗi thang đo/test trong bảng phỏng vấn có 3 mức lựa chọn để trả lời: Ưu tiên 1: 3 điểm; Ưu tiên 2: 2 điểm; Ưu tiên 3: 1 điểm. Quy ước chỉ chọn những thang đo/test có tỉ lệ  $\geq 80\%$  ý kiến

tán thành, đồng thời phải có sự nhất quán (không có sự khác biệt đáng kể) giữa 2 lần phỏng vấn.

Kết quả tổng hợp và phỏng vấn chuyên gia đề tài đã xác định được:

- 01 bộ tiêu chuẩn/thang đo đánh giá thể lực là TC6 - Các test của Việt Nam (theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT), bao gồm: Nằm ngửa gập bụng/30s; Lực bóp tay thuận; Bật xa tại chỗ;

Chạy con thoi 4x10m; Chạy 30m XPC; Chạy 5 phút tùy sức) [2].

- 01 bộ tiêu chuẩn/thang đo đánh giá tình trạng sức khỏe thể chất là CL3 - Bộ câu hỏi SF-36 [4].

Hai bộ tiêu chuẩn/thang đo này sẽ được sử dụng để đánh giá thể lực và tình trạng sức khỏe thể chất của SV khi tham gia các CLB TDTT ngoại khóa.

**Bảng 1. Kết quả tham khảo ý kiến chuyên gia để lựa chọn thang đo/test đánh giá thể lực của sinh viên**

Mã hoá	Thang đo/Test	Lần 1 (n=20)		Lần 2 (n=20)		Test Statistics <sup>a</sup>	
		Σ điểm	%	Σ điểm	%	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
TC1	Các test của cộng đồng châu Âu	23	38	25	42	-1.414 <sup>b</sup>	.157
TC2	Các test của Mỹ	27	45	28	47	-1.000 <sup>b</sup>	.317
TC3	Các test của Liên bang Nga	26	43	29	48	-1.732 <sup>b</sup>	.083
TC4	Các test của Nhật Bản	25	42	27	45	-1.414 <sup>b</sup>	.157
TC5	Các test của Thái Lan	28	47	30	50	-1.000 <sup>b</sup>	.317
<b>TC6</b>	<b>Các test của Việt Nam</b>	<b>51</b>	<b>85</b>	<b>51</b>	<b>88</b>	<b>.000<sup>b</sup></b>	<b>1.000</b>

(a. Wilcoxon Signed Ranks Test, b. Based on negative ranks. c. Based on positive ranks, d. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks)

**Bảng 2. Kết quả tham khảo ý kiến chuyên gia để lựa chọn thang đo/test đánh giá tình trạng sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần của sinh viên**

Mã hoá	Thang đo/Test	Lần 1 (n=20)		Lần 2 (n=20)		Test Statistics <sup>a</sup>	
		Σ điểm	%	Σ điểm	%	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
CL1	Bảng hỏi Chất lượng cuộc sống của Tổ chức Y tế Thế giới (WHOQOL-BREFL)	24	40	22	37	-1.414 <sup>b</sup>	.157
CL2	Bài Test đánh giá Lo âu - Trầm cảm - Stress (DASS 21)	30	50	29	48	-1.000 <sup>b</sup>	.317
CL3	<b>Bộ câu hỏi SF-36</b>	<b>55</b>	<b>92</b>	<b>57</b>	<b>95</b>	<b>-1.000<sup>b</sup></b>	<b>.317</b>
CL4	Thang đo mức độ tha thứ Heartland	28	47	30	50	-1.414 <sup>b</sup>	.157
CL5	Bài kiểm tra Self Compassion Scale (SCS)	33	55	34	57	-1.000 <sup>b</sup>	.317

(a. Wilcoxon Signed Ranks Test, b. Based on negative ranks. c. Based on positive ranks, d. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks)

**2. Hiệu quả phát triển thể lực, tình trạng sức khỏe của sinh viên trước và sau khi tham gia các CLB TDTT ngoại khóa**

**2.1. Sự phát triển thể lực của sinh viên trước và sau khi tham gia các CLB TDTT ngoại khóa**

**Bảng 3. Hiệu quả phát triển thể lực của sinh viên trước và sau khi tham gia các CLB TDTT ngoại khóa**

TT	Test	CLB	n	Bắt đầu		Sau 8 tháng		W%	So sánh	
				1	0	2	0		t	P (Sig.)
1	Nằm ngửa gập bụng/30s (lần)	Vovinam	84	17.7	1.18	19.8	1.25	11.2	-11.8	0.00
		Taekwondo	80	17.9	1.20	20.1	1.13	11.6	-12.8	0.00
		Karate	36	18.0	1.20	20.3	1.21	12	-8.5	0.00
		<b>Tổng</b>	<b>200</b>	<b>17.8</b>	<b>1.19</b>	<b>20.0</b>	<b>1.20</b>	<b>11.6</b>	<b>-19.5</b>	<b>0.00</b>
2	Lực bóp tay thuận (KG)	Vovinam	84	39.3	1.53	41.4	1.34	5.2	-8.9	0.00
		Taekwondo	80	39.2	1.59	41.7	1.17	6.18	-10.5	0.00
		Karate	36	39.1	1.63	41.5	1.20	5.96	141.7	0.00
		<b>Tổng</b>	<b>200</b>	<b>39.2</b>	<b>1.57</b>	<b>41.5</b>	<b>1.24</b>	<b>5.7</b>	<b>-15.2</b>	<b>0.00</b>
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Vovinam	84	207	16.74	217.1	17.58	4.76	-4.4	0.00
		Taekwondo	80	208	18.93	220.7	17.80	5.92	-5.0	0.00
		Karate	36	209	18.61	220.7	17.80	5.44	-3.7	0.00
		<b>Tổng</b>	<b>200</b>	<b>208</b>	<b>17.95</b>	<b>219.3</b>	<b>17.18</b>	<b>5.29</b>	<b>-7.6</b>	<b>0.00</b>
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	Vovinam	84	12.9	.58	12.3	.43	-4.76	7.5	0.00
		Taekwondo	80	12.9	.55	12.2	.41	-5.58	10.2	0.00
		Karate	36	12.9	.45	12.3	.51	-4.76	7.0	0.00
		<b>Tổng</b>	<b>200</b>	<b>12.9</b>	<b>.54</b>	<b>12.3</b>	<b>.44</b>	<b>-4.76</b>	<b>14.2</b>	<b>0.00</b>
5	Chạy 30m XPC (s)	Vovinam	84	5.45	.33	5.2	.27	-4.69	6.8	0.00
		Taekwondo	80	5.41	.29	5.27	.28	-2.62	4.3	0.00
		Karate	36	5.49	.29	5.22	.24	-5.04	.28	0.00
		<b>Tổng</b>	<b>200</b>	<b>5.44</b>	<b>.31</b>	<b>5.23</b>	<b>.27</b>	<b>-3.94</b>	<b>8.7</b>	<b>0.00</b>
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Vovinam	84	933	33.31	936.9	31.02	0.42	-2.4	0.01
		Taekwondo	80	938	38.16	952.6	45.81	1.54	-3.1	0.00
		Karate	36	934	33.64	1018.3	93.30	8.63	-5.0	0.00
		<b>Tổng</b>	<b>200</b>	<b>935</b>	<b>35.38</b>	<b>958.2</b>	<b>60.3</b>	<b>2.45</b>	<b>-5.5</b>	<b>0.00</b>

Kết quả nghiên cứu trình bày tại bảng 3 cho thấy giá trị TB của cả 06 test thể lực sau thời gian tham gia các CLB TDTT ngoại khóa đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với P (Sig.) <0.05. Nhịp tăng trưởng của 06 test thể lực đạt từ 2.45% đến 11.6%. Tuy nhiên, kết quả đạt được vẫn chỉ nằm trong khoảng “Đạt” của lứa tuổi tương ứng (19 tuổi) và chưa có test nào đạt mức “Tốt” so với Tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS, SV của Bộ GD&ĐT ban hành theo QĐ53/2008/QĐ-BGDĐT.

**2.2. Hiệu quả phát triển sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần của sinh viên trước và sau khi tham gia các CLB TDTT ngoại khóa**

Kết quả được xác định trên cơ sở áp dụng Bộ câu hỏi SF-36, trong đó Sức khỏe thể chất gồm 4 phần (4 thang đo): hoạt động thể chất, hạn chế do sức khỏe thể chất, sự đau đớn, sức khỏe chung. Sức khỏe tinh thần (SKTT) cũng gồm 4 phần (4 thang đo): hạn chế do các vấn đề tinh thần, năng lượng/ mệt mỏi, trạng thái tâm lý và hoạt động xã hội. Kết quả được trình bày tổng hợp tại bảng 4.

**Bảng 4. Hiệu quả phát triển sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần của sinh viên trước và sau khi tham gia các CLB TDTT ngoại khóa**

TT	Thang đo	CLB	n	Bắt đầu		Sau 8 tháng		W%	So sánh	
				1	0	2	0		t	P
									(Sig.)	
1	Chức năng thể chất	Vovinam	80	46.88	48.45	62.50	46.55	28.56	-2.41	.018
		Taekwondo	84	47.32	48.16	63.69	30.90	29.49	-2.71	.008
		Karate	36	47.22	49.56	63.19	34.06	28.93	-1.56	.127
		Tổng hợp	200	47.13	48.28	63.13	38.25	29.02	-3.98	.000
2	Hạn chế vai trò do sức khoẻ thể chất	Vovinam	80	49.81	17.34	66.19	18.83	28.24	-5.62	.000
		Taekwondo	84	45.95	18.04	66.13	19.83	36.01	-7.84	.000
		Karate	36	47.50	18.18	66.25	16.87	32.97	-4.65	.000
		Tổng hợp	200	47.78	17.79	66.18	18.84	32.29	-10.56	.000
3	Cảm giác đau của cơ thể	Vovinam	80	48.22	11.61	61.75	9.43	24.61	-7.56	.000
		Taekwondo	84	46.79	11.94	61.52	9.77	27.2	-9.56	.000
		Karate	36	47.08	10.42	61.04	10.07	25.82	-1.66	.105
		Tổng hợp	200	47.41	11.51	61.53	9.64	25.92	-13.28	.000
4	Cảm nhận sức khỏe chung	Vovinam	80	45.31	5.94	57.40	7.17	23.54	-11.68	.000
		Taekwondo	84	45.68	5.11	57.14	6.18	22.29	-13.53	.000
		Karate	36	47.11	6.04	58.68	5.92	21.87	-7.94	.000
		Tổng hợp	200	45.79	5.63	57.52	6.54	22.71	-19.46	.000
5	Hạn chế vai trò do các vấn đề cá nhân hoặc cảm xúc	Vovinam	80	44.58	48.30	62.92	37.87	34.12	-3.26	.002
		Taekwondo	84	49.21	49.21	62.70	39.54	24.11	-1.97	.051
		Karate	36	49.07	48.78	61.11	39.44	21.86	-1.05	.300
		Tổng hợp	200	47.33	48.58	62.50	38.67	27.62	-3.64	.000
6	Năng lượng/Mệt mỏi	Vovinam	80	42.75	15.11	60.00	11.39	33.58	-7.75	.000
		Taekwondo	84	40.89	15.56	59.46	12.65	37.01	-8.34	.000
		Karate	36	42.78	15.65	60.83	8.74	34.84	-6.80	.000
		Tổng hợp	200	41.97	15.35	59.93	11.49	35.25	-13.09	.000
7	Trạng thái tâm lý/thoải mái về cảm xúc	Vovinam	80	45.20	20.24	62.40	11.95	31.97	-7.26	.000
		Taekwondo	84	42.86	20.87	62.19	12.04	36.8	-7.09	.000
		Karate	36	48.56	23.36	61.78	12.48	23.96	-3.10	.004
		Tổng hợp	200	44.82	21.08	62.20	12.02	32.48	-10.41	.000
8	Chức năng xã hội	Vovinam	80	52.03	8.99	60.78	12.21	15.51	-5.10	.000
		Taekwondo	84	53.72	9.85	61.46	11.01	13.44	-10.52	.000
		Karate	36	57.29	12.45	60.42	11.37	5.318	-1.02	.312
		Tổng hợp	200	53.69	10.16	61.00	11.52	12.75	-6.47	.000

(1) Hiệu quả phát triển sức khỏe thể chất của sinh viên trước và sau khi tham gia các CLB TDTT ngoại khóa.

Giá trị TB trước khi tham gia các CLB TDTT ngoại khóa của 4/4 thang đo phản ánh tình trạng sức khỏe thể chất đều dưới mức TB (<50đ).

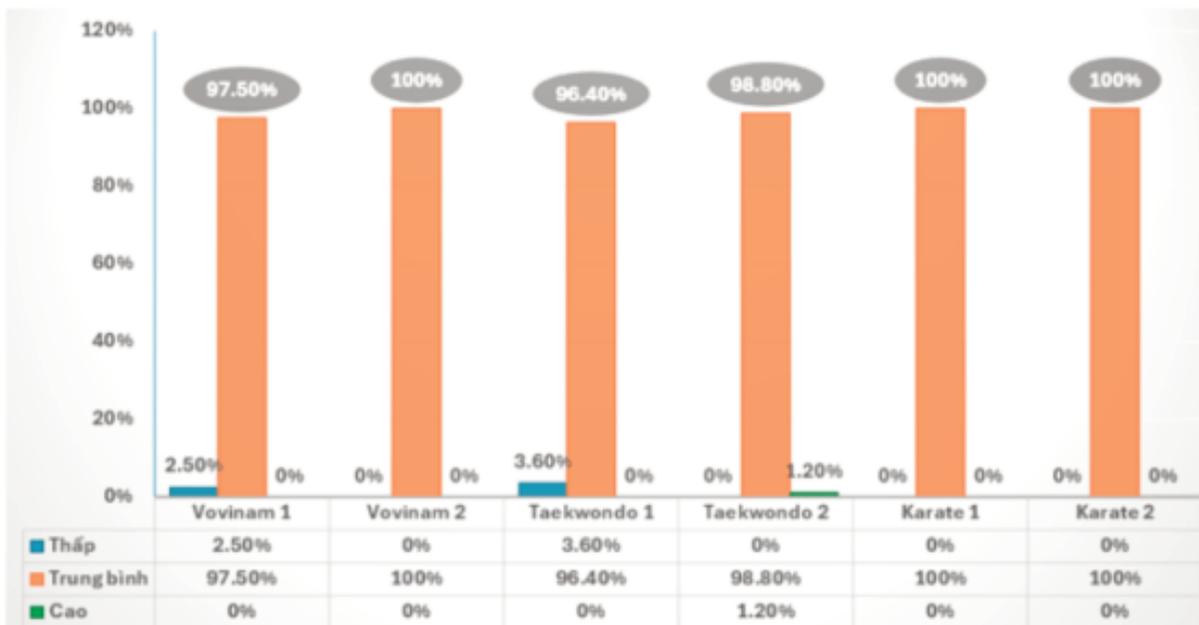
Sau khi tham gia các CLB TDTT ngoại khóa, cả 8/8 thang đo đều có giá trị TB cao hơn thời điểm trước khi bắt đầu, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với  $P < 0.05$ . Tuy nhiên, có thể nhận thấy giá trị TB của 8/8 thang đo đều giới hạn trong khoảng từ 57.5đ ~ 66.1đ, tức là chỉ đạt ở mức trung bình thấp so với thang điểm tối đa 100đ (bảng 4).

(2) Hiệu quả phát triển sức khỏe tinh thần của sinh viên trước và sau khi tham gia các CLB TDTT ngoại khóa.

Để đánh giá hiệu quả phát triển sức khỏe tinh thần của SV chúng tôi căn cứ giá trị TB lập test theo 04 thang đo của Bộ câu hỏi SF-36 (bảng 4), đồng thời đề tài cũng sử dụng kết quả thu được này để phân loại Chất lượng cuộc sống theo bộ tiêu chuẩn đã được Phạm Hoài Thu và cộng sự chuẩn hoá 2017 tại Việt Nam theo 3 mức: cao, TB, thấp (biểu đồ 1)

Giá trị TB trước khi tham gia các CLB TDTT ngoại khóa của 3/4 thang đo phản ánh tình trạng sức khỏe tinh thần đều dưới mức TB (<50đ), riêng duy nhất thang đo Chức năng xã hội là có giá trị TB chung cao hơn mức TB (=53.69 > 50đ).

Xét dưới góc độ phân loại Chất lượng cuộc sống của SV trước và sau thời gian tham gia các CLB TDTT ngoại khóa được ghi nhận tại Biểu đồ 1.



**Biểu đồ 1. Phân loại chất lượng cuộc sống của SV trước và sau thời gian tham gia các CLB TDTT ngoại khóa**

Trước khi tham gia, chất lượng cuộc sống của SV nhóm Vovinam có 2.5% SV phân loại ở mức “Thấp”, 97.5%, phân loại ở mức “Trung bình”, 0% phân loại ở mức “Cao”; nhóm Taekwondo có 3.6% SV phân loại ở mức “Thấp”, 96.4% phân loại ở mức “Trung bình”, 0% phân loại ở mức “Cao”; nhóm Karate có 0% SV phân loại ở mức “Thấp”; 100% phân loại ở mức “Trung bình”; 0% phân loại ở mức “Cao”.

Sau thời gian tham gia, cả 03 CLB đều không

có SV phân loại chất lượng cuộc sống ở mức “Thấp”, gần như đại đa số SV của các CLB đều đạt ở mức “Trung bình”; có 1.2% phân loại chất lượng cuộc sống của SV ở mức “Cao” (CLB Taekwondo).

Có thể thấy sau thời gian tham gia các CLB thể thao, chất lượng cuộc sống của dù có thay đổi theo chiều hướng tích cực nhưng mức độ không cao, đại đa số SV đều chỉ có chất lượng cuộc sống ở mức “Trung bình”. Qua đó cho thấy



**Câu lạc bộ TDTT ngoại khóa ở các hệ đào tạo luôn nhận được sự quan tâm của lãnh đạo Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh**

cần phải có những giải pháp thiết thực để cải thiện thực trạng này.

Cùng với quan điểm này, các tác giả Yao B, Takata SC, Mack WJ, Roll SC. Modeling (2023) đã đưa ra đề xuất: Các nhà giáo dục nên xem xét tác động tiềm tàng của việc duy trì các hoạt động ngoại khóa đối với sức khỏe của SV đại học khi thiết kế các khóa học [6]. Các tác giả Aleksandar Stojmenović, Borko Katanić, Bojan Ugrinić (2021) thì nhận định: Phân tích dữ liệu xác nhận tác động tích cực của việc tập thể dục đối với sức khỏe tâm thần; Bất kỳ loại hoạt động thể chất nào cũng đều dẫn đến giảm các triệu chứng rối loạn tâm thần như lo âu, trầm cảm, tâm thần phân liệt và lối sống ít vận động [1]. Rõ ràng, những giá trị tinh thần mà TDTT NK mang lại cho người tập sau tập luyện có ý nghĩa còn cao hơn giá trị tăng trưởng thể chất đơn thuần [5].

### **KẾT LUẬN**

Sau thời gian tham gia các CLB TDTT ngoại khóa thể lực SV các CLB đều có sự tăng trưởng rõ rệt với P (Sig.) <0.05. Nhịp tăng trưởng của 06 test thể lực đạt từ 2.45% đến 11.6%. Tuy nhiên, kết quả chỉ nằm trong khoảng “Đạt” của lứa tuổi tương ứng.

Giá trị TB trước khi tham gia các CLB TDTT ngoại khóa của 7/8 thang đo thuộc Bộ câu hỏi SF-36 đều dưới mức TB. Sau khi tham gia các CLB TDTT ngoại khóa, cả 8/8 thang đo đều có giá trị TB cao hơn với P<0.05. Tuy nhiên, giá trị TB của cả 8/8 thang đo đều giới hạn ở mức trung bình thấp.

Kết quả cho thấy chất lượng cuộc sống của SV dù có thay đổi theo chiều hướng tích cực nhưng mức độ không cao, cần phải được xem xét nghiêm túc và có những giải pháp thiết thực để cải thiện tình trạng trên.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Aleksandar Stojmenović, Borko Katanić, Bojan Ugrinić (2021), “Physical Activity and Mental Health”, *4th International Online Conference - Health Sport Recreation 14th May 2021*, Belgrade, pp 259-268.
2. Bộ GD&ĐT, *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 Ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
3. Các Mác, F. Anghen tuyển tập, tập 23, tr.495.
4. John E. Ware Jr., PhD (1993), *SF-36-Health-Survey (Manual Interpretation Guide)*, Nimrod Press, Boston Massachusetts.
5. Nguyễn Đức Thành (2012), “Xây dựng nội dung và hình thức tổ chức 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 TDTT.
6. Yao B, Takata SC, Mack WJ, Roll SC. (2023), “Modeling extracurricular activity participation with physical and mental health in college students over time”. *J Am Coll Health*. 2023 May-Jun;71(4):1232-1240. doi: 10.1080/07448481.2021.1926263.

**1. Ban biên tập**

Báo chí cách mạng Việt Nam

**LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**

**4. Trương Quốc Uyên**

Bác Hồ trực tiếp động viên cán bộ và chiến sĩ rèn luyện thân thể

**6. Trần Đức Thọ**

Quan tâm tổ chức hoạt động thể dục thể thao cho trẻ em khuyết tật

**8. Trần Thủy**

Tầm nhìn quy hoạch định hướng phát triển du lịch thể thao tại Quảng Bình

**BÀI BÁO KHOA HỌC**

**13. Nguyễn Văn Phúc; Đào Thị Tú Anh**

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro thiên tai trong hoạt động Thể dục thể thao ở Việt Nam

**16. Mai Thị Bích Ngọc; Trần Huyền Trang**

Thực trạng công tác truyền thông thương hiệu Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh trên các kênh mạng xã hội

**21. Đinh Thị Uyên**

Khảo sát thực trạng tập luyện thể dục thể thao giải trí của người cao tuổi Thành phố Hà Nội

**26. Phùng Thế Lập; Khuất Thị Hương**

Giải pháp nâng cao chất lượng công tác Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học FPT

**30. Phan Thành Lễ**

Lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn giáo dục thể chất của học sinh Trường Trung học thực hành – Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

**36. Trương Thị Ngọc Hà; Nguyễn Thị Hiền**

Thực trạng chương trình, phương pháp và phương tiện rèn luyện thể lực trong huấn luyện chính khóa dành cho nữ học viên Học viện Quân Y

**42. Trần Quang Chí**

Thực trạng kết quả học tập môn Giáo dục thể chất và năng lực thể chất của sinh viên Trường Đại học Giao thông vận tải

**48. Vũ Hoàng Sơn**

Lựa chọn bài tập nâng cao tốc độ di chuyển của nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên

**52. Đỗ Ngọc Cương; Lê Văn Giang**

Thực trạng hoạt động dạy học môn Giáo dục thể chất cho học sinh Trung học phổ thông tại thành phố Phổ Yên, tỉnh Thái Nguyên

**56. Huỳnh Việt Nam; Phạm Quang Thảo; Phạm Tuấn Hùng**

Đánh giá mức độ hoạt động thể chất của sinh viên chuyên ngành Bóng đá tại Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng thông qua chỉ số MET

**61. Nguyễn Đức Thành; Nguyễn Thị Tô Lan**

Hiệu quả phát triển thể lực và tình trạng sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần của sinh viên tham gia câu lạc bộ thể dục thể thao ngoại khóa tại Trường Đại học Sư phạm kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

**68. Nguyễn Văn Tạng; Đào Chánh Thức**

Đánh giá mức độ nhận thức, hành vi ăn uống và sự chênh lệch năng lượng ở sinh viên chuyên ngành Thể dục thể thao: hướng tới thiết kế chế độ dinh dưỡng tối ưu tại Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

**TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**

**77. Nguyễn Phương Thảo**

Bài tập tạ tay cho nữ

**80. Thẻ lệ viết và gửi bài.**

**1. Editorial board**

Vietnamese revolutionary press

**THEORY AND PRACTICE OF SPORTS**

**4. Truong Quoc Uyen**

Uncle Ho directly encouraged cadres and soldiers to exercise

**6. Tran Duc Tho**

Pay attention to organizing sports activities for disabled children

**8. Tran Thuy**

Vision of planning and development orientation of sports tourism in Quang Binh

**ARTICLES**

**13. Nguyen Van Phuc; Dao Thi Tu Anh**

Proposing a model to reduce natural disaster risks in sports activities in Vietnam

**16. Mai Thi Bich Ngoc; Tran Huyen Trang**

Current status of brand communication work of Bac Ninh Sport University on social media channels

**21. Dinh Thi Uyen**

Survey on the current status of physical exercise and recreation of the elderly in Hanoi City

**26. Phung The Lap; Khuat Thi Huong**

Solutions to improve the quality of Physical Education for students at FPT University

**30. Phan Thanh Le**

Selecting and applying physical education games to improve the learning efficiency of physical education for students of Practical High School - Ho Chi Minh City University of Education

**36. Truong Thi Ngoc Ha; Nguyen Thi Hien**

Current status of physical training programs, methods and means in official training

**42. Tran Quang Chi**

Current status of learning outcomes of Physical Education and physical capacity of students at the University of Transport and Communication

**48. Vu Hoang Son**

Selecting exercises to improve movement speed for male students of the Badminton Club of the University of Information and Communications Technology - Thai Nguyen University

**52. Do Ngoc Cuong; Le Van Giang**

Current status of Physical Education activities for high school students in Pho Yen City, Thai Nguyen Province

**56. Huynh Viet Nam; Pham Quang Thao; Pham Tuan Hung**

Assessment of physical activity level of students majoring in Football at Da Nang Sport University through met index

**61. Nguyen Duc Thanh; Nguyen Thi To Lan**

The effectiveness of physical development and physical and mental health status of students participating in extracurricular sports clubs at Ho Chi Minh City University of Technology and Education

**68. Nguyen Van Tang; Dao Chanh Thuc**

Assessment of Awareness, Eating Behavior and Energy Gap in Physical Education and Sports Students: Towards Designing Optimal Nutrition Regimes at University of Sport Ho Chi Minh city

**NEWS - EVENTS AND PEOPLE**

**77. Nguyen Phuong Thao**

Dumbbell exercises for women

**80. Rules of writing and posting.**



**Tạp chí KHOA HỌC**

# **ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO**

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

**Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch**

ISSN 1859-4417

**Số 3 -2025**  
**(85)**

