

# THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

Chu Xuân Tiến<sup>(1)</sup>

## Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong Thể dục thể thao (TDTT), đề tài đã xác định được các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên, góp phần nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên.

**Từ khóa:** Giải pháp, TDTT ngoại khóa, Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên.

## Choosing solutions to improve the efficiency of extracurricular sports activities for students at the University of Information and Communication Technology - Thai Nguyen University

### Summary:

Through employing routine research methods, the topic has identified solutions to improve the efficiency of extracurricular sports activities for students at the University of Information and Communication Technology - Thai Nguyen University. The solution would contribute to improving the quality in student's learning Physical Education subject.

**Keywords:** Solutions, extracurricular sports, University of Information and Communication Technology - Thai Nguyen University

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động TDTT ngoại khóa là một hoạt động nằm trong nội dung nâng cao thể lực chung và chuyên môn trong nhà trường, nhằm tạo cho học sinh, SV có sân chơi bổ ích sau giờ học chính khóa, tạo môi trường rèn luyện thường xuyên.

Hiện nay, việc tập luyện ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên chưa mang lại hiệu quả cao do nhiều nguyên nhân như: Nhận thức về GDTC chưa đúng, tổ chức tập luyện chưa có hệ thống, điều kiện sân bãi dụng cụ phục vụ cho tập luyện còn thiếu, chưa thu hút sinh viên tham gia tập luyện ... nên tác dụng của hoạt động ngoại khóa đối với sinh viên còn hạn chế. Điều đó đặt ra nhiệm vụ phải xác định được những giải pháp để giúp hoạt động TDTT đạt kết quả cao. Chính vì vậy, việc nghiên cứu lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả

hoạt động TDTT ngoại khóa của SV Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên để nâng cao sức khỏe cho SV là vấn đề mang tính cấp thiết.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng những phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**1. Đánh giá thực trạng động cơ và mức độ tập luyện TDTT ngoại khóa của SV Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên**

Tiến hành đánh giá thực trạng động cơ và mức độ tập luyện TDTT ngoại khóa của SV Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên thông qua quan sát sư phạm; phỏng vấn trực tiếp và phỏng vấn

<sup>(1)</sup>ThS, Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông - ĐH Thái Nguyên  
Email: Cxtien@ictu.edu.vn

bằng phiếu hỏi đối với sinh viên tại Nhà trường.  
Kết quả cho thấy:

- Chất lượng, số lượng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện TDTT ngoại khóa cho SV Trường Đại học CNTT và Truyền thông – ĐH Thái Nguyên còn thiếu cả về số lượng và chất lượng so với nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của SV.

- Đội ngũ cán bộ làm công tác GDTC của Nhà trường còn thiếu về số lượng và chưa cập nhật các kiến thức mới cũng như đào tạo lại một cách thường xuyên.

- Về động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa:

+ Động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa với mục đích được giải trí chiếm tỷ lệ cao, từ 44.5% đến 51.5%.

+ Tỷ lệ tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa để mở rộng mối quan hệ xã hội, giao lưu, học hỏi chiếm tỷ lệ 9.5% đến 24%.

+ Tỷ lệ tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa để nâng cao sức khỏe, thể lực chiếm tỷ lệ thấp, SV chưa thực sự quan tâm tới việc nâng cao sức khỏe, nâng cao thể lực chiếm tỷ lệ 7% đến 9.25%.

+ Tỷ lệ tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa để tập luyện tốt các môn thể thao, các bài tập thể

dục trong giờ học chiếm tỷ lệ khá cao, 13% đến 29.5%. Như vậy, động cơ tập luyện của SV Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên chủ yếu là để thỏa mãn nhu cầu vận động giải trí, giao lưu.

- Về mức độ tập luyện TDTT ngoại khóa:

+ Mức độ tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên chiếm tỷ lệ thấp, từ 9% đến 19.5%.

+ Mức độ tập luyện TDTT ngoại khóa thỉnh thoảng chiếm tỷ lệ cao từ 25% đến 48.3%.

- Về nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của SV Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên cho thấy: Phần lớn SV cho rằng cần thiết phải tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa chiếm tỷ lệ 85.25% và 85.6% SV có nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa theo hình thức CLB. Kết quả này cho thấy SV đã nhận thức được ý nghĩa vai trò của hoạt động TDTT ngoại khóa.

- Về nội dung hoạt động TDTT ngoại khóa của SV Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả điều tra thực trạng nội dung tập luyện TDTT ngoại khóa của SV Trường Đại học Công nghệ thông tin & Truyền thông – ĐH Thái Nguyên (n=235)**

TT	Nội dung	CNTT (n=64)		CNKT (n=43)		KTQT (n=74)		MT (n=14)		TTBC (n=40)	
		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%
1	Bóng chuyền	36	55.30	39	90.10	41	55.40	8	57.10	24	60.00
2	Cầu lông	41	63.10	26	60.10	53	71.60	9	64.30	30	75.00
3	Điền kinh	3	4.60	5	11.60	9	12.10	2	14.30	6	15.00
4	Bóng rổ	54	83.10	28	65.10	61	82.40	12	85.70	27	67.50
5	Thể dục	2	3.10	5	11.60	3	4.05	2	14.30	4	10.00
6	Môn khác	9	13.80	6	13.90	10	13.51	3	21.40	2	5.00

*Ghi chú: CNTT: Công nghệ Thông tin; CNKT: Công nghệ kỹ thuật; KTQT: Kinh tế quản trị; MT: Mỹ thuật; TTBC: Truyền thông báo chí*

Qua bảng 1 cho thấy: Các môn thể thao được sinh viên tham gia tập luyện nhiều là Bóng chuyền, Cầu lông, Bóng rổ, phù hợp với nội dung môn học GDTC. Đây cũng là những môn thể thao phổ biến, hấp dẫn, lôi cuốn người tập. Tuy nhiên tỷ lệ % sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa chưa cao.

- Kết quả khảo sát thực trạng hình thức tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Các hình thức tự tập luyện chiếm tỷ lệ đông nhất, tiếp theo là hình thức tập luyện nhóm lớp, hình thức tập luyện đội tuyển, câu lạc bộ chiếm tỷ lệ thấp. Ta thấy hình thức tự tập luyện Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên chiếm tỷ lệ cao, tức là sinh viên tham gia tập luyện Thể dục thể thao đều do tự phát, không theo tổ chức, không có người hướng dẫn.

**Bảng 2. Thực trạng hình thức tổ chức tập luyện TDDT ngoại khóa của SV Trường Đại học Công nghệ thông tin & Truyền thông – Đại học Thái Nguyên (n=235)**

TT	Nội dung	CNTT (n=64)		CNKT (n=43)		KTQT (n=74)		MT (n=14)		TTBC (n=40)	
		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%
1	Đội tuyển	9	14.10	8	18.60	16	21.60	2	14.30	8	20.00
2	Nhóm lớp	16	25.00	9	20.90	16	21.60	3	21.40	8	20.00
3	CLB	10	15.60	12	27.90	13	17.50	1	7.10	6	15.00
4	Tự tập	29	45.30	14	32.60	29	39.10	8	57.10	18	45.00

Phân tích thực trạng tập luyện TDDT ngoại khóa của SV Trường ĐH Công nghệ thông tin & Truyền thông – ĐH Thái Nguyên cho thấy: Tập luyện TDDT ngoại khóa nói chung chưa trở thành thói quen trong đời sống sinh viên và không thường xuyên. Tổ chức tập luyện TDDT ngoại khóa của SV mang tính tự phát và tùy thuộc vào hoàn cảnh điều kiện của SV... Đặc biệt tập hoạt động luyện TDDT ngoại khóa thiếu sự quan tâm đầu tư về cơ sở vật chất, kinh phí, sự phối hợp của Đoàn thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh với Ban Giám Hiệu nhà trường trong công tác tổ chức, xây dựng các hoạt động TDDT ngoại khóa.

**2. Lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa của SV Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên**

Qua quan sát thực trạng hoạt động TDDT ngoại khóa của SV, để nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa của SV, qua tham khảo các nguồn tư liệu khác nhau, bước đầu đề tài đã xác định được 7 giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên. Đề lựa chọn được các giải pháp phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho SV, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi với 18 người (Cán bộ quản lý 11, chuyên gia, giảng viên GDTC 07). Đề tài chỉ lựa chọn giải pháp được các nhà chuyên môn đánh giá ở mức rất cần thiết và cần thiết đạt từ 80 % trở lên.

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy, có 6/7 giải pháp đề tài đưa ra phỏng vấn được các nhà chuyên môn có ý kiến tán thành ở mức rất cần thiết và cần thiết (từ 80% trở lên).

Với kết quả đó đề tài đã lựa chọn được 06 giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên. Nội dung và cách thức thực hiện các giải pháp được thể hiện ở mục 2.1:

**2.1. Mục đích, nội dung và cách thức thực hiện các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDDT ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên**

Từ những cơ sở khoa học nêu trên, đề tài tiến hành cụ thể hóa từng giải pháp đã lựa chọn:

***Giải pháp 1: Tăng cường tuyên truyền giáo dục nâng cao nhận thức và hiểu biết về nội dung, phương pháp và ý nghĩa của luyện tập TDDT***

*Mục đích:* Nhằm nâng cao nhận thức và hiểu biết của sinh viên về vấn đề tập luyện TDDT để tạo hứng thú tập luyện TDDT. Đồng thời thu hút sự quan tâm của các cấp lãnh đạo, các cán bộ quản lý và cán bộ giảng viên.

*Nội dung giải pháp:*

+ Giáo dục tuyên truyền nâng cao ý thức học tập của sinh viên, giúp cho các em nhận thức đúng vị trí, vai trò, nội dung, phương pháp cũng như tác dụng của việc tập luyện TDDT thường xuyên.

+ Tuyên truyền nâng cao nhận thức và trách nhiệm của các cấp lãnh đạo Nhà trường, các tổ chức đoàn thể, các cán bộ giảng viên về tầm quan trọng của luyện tập TDDT trong công tác đào tạo thế hệ trẻ.

+ Tổ chức, duy trì và phổ biến rộng rãi mọi hoạt động phong trào về TDDT của Nhà trường, thường xuyên tham gia đóng góp ý kiến cho các cấp lãnh đạo về hoạt động TDDT của Trường.

*Tổ chức thực hiện:*

+ Bộ môn GDTC kết hợp với Phòng công tác

**Bảng 3. Kết quả phỏng vấn xác định giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên (n=18)**

TT	Các giải pháp	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%
1	Tăng cường tuyên truyền giáo dục nâng cao nhận thức và hiểu biết về nội dung, phương pháp và ý nghĩa của luyện tập TDTT	16	88.90	2	11.10	0	0.00
2	Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa theo kế hoạch đã đề ra với các hình thức tập luyện tập thể có sự hướng dẫn, quản lý của giảng viên để sau đó lớp tự quản	17	94.40	1	5.60	0	0.00
3	Khai thác hiệu quả sử dụng các công trình, trang thiết bị thể thao hiện có, đồng thời thường xuyên cải tạo, nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật	15	83.30	2	11.10	1	5.60
4	Tăng cường và cải tiến hệ thống thi đấu TDTT các giải từ cấp khoa tới cấp trường. Khuyến khích khai thác các nguồn kinh phí tài trợ cho các giải đấu	15	83.30	3	16.70	0	0.00
5	Thành lập, duy trì thường xuyên đội tuyển năng khiếu thể thao của từng môn và cử đội VĐV tham gia thi đấu ở cấp tỉnh	5	27.70	4	22.20	9	50.00
6	Thành lập các CLB thể thao của nhà trường để tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên tham gia tập luyện, thi đấu và giao lưu tại CLB	18	100.00	0	0.00	0	0.00
7	Tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lý và thỏa đáng cho đội ngũ cán bộ, giảng viên và sinh viên tham gia sinh hoạt tại các CLB	15	83.30	2	11.10	1	5.60

chính trị HS - SV, Đoàn Thanh Niên, Hội SV và các tổ chức đoàn thể thường xuyên tuyên truyền trên các bản tin của Trường. Thông báo, tuyên truyền rộng rãi về các giải đấu truyền thống của trường để cho sinh viên nắm bắt được thông tin, tích cực tham gia cũng như theo dõi cổ vũ.

+ Phối hợp với các tổ chức đoàn thể (Đoàn thanh niên, Hội sinh viên) thường xuyên tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, giao hữu kỷ niệm các ngày lễ lớn.

**Giải pháp 2: Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa theo kế hoạch đã đề ra với các hình thức tập luyện tập thể và có sự hướng dẫn, quản lý của giảng viên, sau đó lớp tự quản**

**Mục đích:** Nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT, thu hút ngày càng đông sinh viên tham

gia tập luyện TDTT ngoại khóa để nâng cao chất lượng đào tạo và tinh thần tự giác, tích cực rèn luyện bản thân cho từng sinh viên.

*Nội dung giải pháp:*

+ Tăng cường quan tâm, chỉ đạo của các cấp ủy Đảng, chính quyền, đoàn thể về sự cần thiết phải có hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên. Thường xuyên làm tốt công tác giáo dục chính trị tư tưởng cho đội ngũ cán bộ giảng viên và các sinh viên.

+ Bộ môn GDTC được sự chỉ đạo của Ban Giám hiệu kết hợp với Đoàn thanh niên, Hội sinh viên xây dựng kế hoạch hoạt động ngoại khóa TDTT theo từng tháng, từng kỳ và theo từng năm học một cách cụ thể.

+ Chỉ đạo, cử cán bộ giảng viên Bộ môn

GDTC tham gia phụ trách công tác hướng dẫn, chỉ đạo hoạt động ngoại khóa của sinh viên.

+ Nếu cao tinh thần tự giác tích cực, tự rèn luyện nghiêm túc các sinh viên để họ có ý thức tự rèn luyện.

*Tổ chức thực hiện:*

+ Ban chủ nhiệm Bộ môn GDTC phối hợp với các tổ chức đoàn thể xây dựng kế hoạch tổ chức hoạt động ngoại khóa và phân công cán bộ giảng viên cụ thể có trách nhiệm hướng dẫn, chỉ đạo hoạt động ngoại khóa của sinh viên.

+ Thời gian tiến hành hoạt động ngoại khóa do giáo viên hướng dẫn vào các buổi chiều từ 16h - 18h và vào các thứ 2, 4, 6 trong tuần (như giờ học chính khóa, có giảng viên, HLV trực tiếp phụ trách giảng dạy, huấn luyện).

+ Bộ môn GDTC tiến hành nghiên cứu, thống nhất phương án bố trí phân công vị trí tập luyện ngoại khóa cùng các lớp và nhóm sinh viên, quản lý sinh viên tạo điều kiện cho sinh viên sử dụng sân bãi dụng cụ một cách hiệu quả nhất.

***Giải pháp 3: Khai thác hiệu quả sử dụng các công trình, trang thiết bị thể thao hiện có, đồng thời thường xuyên cải tạo, nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật***

*Mục đích:* Nhằm tận dụng hiệu quả tối đa của các công trình, trang thiết bị thể thao hiện có của Nhà trường để đáp ứng nhu cầu tập luyện, đồng thời thường xuyên cải tạo, nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật để tạo mọi điều kiện thuận lợi cho việc tập luyện (chính khóa và ngoại khóa) và thi đấu của sinh viên.

*Nội dung giải pháp:*

+ Tận dụng cơ sở vật chất hiện có sử dụng để cho sinh viên có dụng cụ để phục vụ cho quá trình học tập nội khóa cũng như tập luyện ngoại khóa.

+ Tiến hành cải tạo, sửa chữa, nâng cấp cơ sở vật chất tập luyện như sân bãi, nhà tập ... để tận dụng tối đa cơ sở vật chất của Nhà trường phục vụ cho học tập.

+ Bộ môn GDTC lập kế hoạch, xây dựng phương án cụ thể sử dụng sân bãi, nhà tập theo đối tượng tập luyện tránh hiện tượng sử dụng ồ ạt không theo quy định, đưa ra quy chế sử dụng trang thiết bị tập luyện.

+ Tạo điều kiện cho sinh viên mượn dụng cụ, phương tiện tập luyện, mở cửa nhà tập, sân tập để cho các em có điều kiện tập luyện thuận lợi,

thoải mái trong thời gian nhàn rỗi.

+ Bộ môn GDTC kiến nghị với Ban giám hiệu Nhà trường quy hoạch xây dựng, cải tạo sân bãi phục vụ cho tập luyện, nâng cấp sân Bóng rổ, Bóng chuyền đã xuống cấp nghiêm trọng, sân Bóng đá thường xuyên ngập nước khi trời mưa...

+ Thường xuyên kiểm tra, sửa chữa hệ thống điện chiếu sáng cho nhà tập, hệ thống thoát nước và mặt bằng sân.

+ Tiến hành kiểm tra theo định kỳ số lượng và chất lượng dụng cụ để xây dựng kế hoạch báo cáo BGH để xem xét và bổ sung kịp thời.

*Tổ chức thực hiện:*

+ Bộ môn GDTC phối hợp với Phòng Hành chính - tài vụ tiến hành triển khai phương án, kế hoạch đã đề ra có trách nhiệm quản lý, sử dụng cơ sở của Nhà trường trang bị, đồng thời cử cán bộ phụ trách việc mở cửa nhà tập đúng giờ cho sinh viên tập luyện ngoại khóa buổi chiều từ 16h và buổi tối.

***Giải pháp 4: Tăng cường và cải tiến hệ thống thi đấu TDTT các giải từ cấp khoa đến cấp trường. Khuyến khích khai thác các nguồn kinh phí tài trợ cho các giải đấu***

*Mục đích:* Tăng cường hiểu biết, giao lưu, học hỏi lẫn nhau; Tạo điều kiện để sinh viên rèn luyện phẩm chất đạo đức, tính kiên trì, dũng cảm, đoàn kết ... tạo không khí thi đua tập luyện trong các Khoa cũng như của toàn Trường.

*Nội dung giải pháp:*

+ Bám sát kế hoạch giảng dạy, học tập trong và ngoài trường, kế hoạch năm học và theo chỉ đạo của Đảng ủy, Ban Giám hiệu, Đoàn Thanh niên để xây dựng kế hoạch tổ chức hoạt động phong trào và các giải thi đấu của Trường.

+ Duy trì và cải tiến các giải đấu thể thao truyền thống của Trường như: Bóng đá, Bóng chuyền,..

+ Khuyến khích các Khoa tích cực tổ chức các giải thi đấu thể thao cấp Khoa hàng năm.

+ Thường xuyên chỉ đạo, theo dõi, giám sát công tác tổ chức các giải đấu

+ Bộ môn GDTC xây dựng chương trình tổ chức giải truyền thống một số môn thể thao như: Cầu lông, Bóng bàn.

+ Tích cực kêu gọi thu hút các nhà tài trợ kinh phí cho các giải đấu TDTT của Trường.

*Tổ chức thực hiện:*

- + Bộ môn GDTC ngay từ đầu năm học xây dựng kế hoạch tổ chức thi đấu các giải hàng năm trình lên ban giám hiệu phê duyệt.
- + Tiến hành tổ chức các giải nhân dịp các ngày lễ, ngày kỷ niệm lớn của Nhà trường.
- + Tích cực tổ chức các giải đấu giao lưu, giao hữu giữa giáo viên trẻ với sinh viên.

***Giải pháp 5: Thành lập các câu lạc bộ thể thao của Nhà trường, tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên tham gia tập luyện, thi đấu và giao lưu tại câu lạc bộ***

*Mục đích:* Đáp ứng nhu cầu thiết thực của SV trong việc nâng cao hiệu quả học tập giờ chính khóa, đạt được tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của ngành đã quy định và đạt thành tích cao trong các môn thể thao khi tham gia thi đấu tại các giải của khoa, Trường và Ngành tổ chức.

*Nội dung giải pháp:*

- + Lập kế hoạch xây dựng mô hình CLB các môn thể thao trình BGH phê duyệt.
- + Bộ môn GDTC xây dựng kế hoạch, chương trình hoạt động của các CLB và chỉ đạo hoạt động của CLB.
- + Thông qua quá trình hoạt động tập luyện và thi đấu của CLB, phát hiện SV có năng khiếu tốt về môn thể thao nào đó, để chọn lọc và bổ sung vào đội tuyển thể thao của Trường.
- + Tuyên truyền rộng rãi hoạt động của CLB thu hút nhiều SV hơn tham gia sinh hoạt tập luyện tại CLB.
- + Tham gia tổ chức thi đấu giao lưu, giao hữu, cọ xát, nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, kinh nghiệm thi đấu của các thành viên trong CLB.

*Tổ chức thực hiện:*

- + Bộ môn GDTC xây dựng kế hoạch trình BGH thành lập các CLB thể thao của Nhà trường.
- + Xây dựng kế hoạch, nội quy, điều lệ, quy định hoạt động của CLB cho phù hợp với điều kiện thực tiễn Nhà trường về thời gian, sở thích, điều kiện vật chất.
- + Bộ môn GDTC phân công cán bộ có trình độ chuyên môn của từng lĩnh vực chỉ đạo điều hành hoạt động của từng CLB theo từng chuyên môn riêng biệt.
- + Bộ môn GDTC cần thường xuyên theo dõi, kiểm tra CLB để nắm được tâm tư nguyện vọng

của sinh viên và tìm kinh nghiệm về phương thức hoạt động của CLB sao cho hiệu quả nhất.

- + Thời gian tiến hành tập luyện ngoại khóa là từ 16h00 - 17h30. Sắp xếp hợp lý thời gian tập luyện của các CLB một tuần ít nhất 2 đến 3 buổi sinh hoạt chung.

***Giải pháp 6: Tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lý và thỏa đáng đối với đội ngũ cán bộ, giảng viên và sinh viên tham gia sinh hoạt tại các câu lạc bộ thể thao***

*Mục đích:* Cải tiến chế độ, chính sách thỏa đáng giúp tạo điều kiện và động lực cho đội ngũ cán bộ, giảng viên, sinh viên tham gia hoạt động tập luyện tại các câu lạc bộ.

*Nội dung giải pháp:*

- + Tiếp tục vận dụng các chế độ chính sách đã được thực hiện, xây dựng và ban hành chính sách đãi ngộ cụ thể, trước mắt và lâu dài để đáp ứng được nguyện vọng, nhu cầu của cán bộ, giáo viên và sinh viên.
- + Tích cực huy động các nguồn tài trợ về tài chính, giải thưởng....
- + Có chế độ động viên, khen thưởng kịp thời thỏa đáng, giảng dạy, tập luyện và thi đấu của cán bộ, giảng viên và sinh viên. Còn có hình thức giáo dục, kỷ luật nhằm giữ vững kỷ cương trong công tác giáo dục bồi dưỡng những phẩm chất chính trị, đạo đức, tác phong cho người chủ tương lai của đất nước.

*Tổ chức thực hiện:*

- + Ban Giám hiệu nhà trường: Quyết định và ban hành quy chế khen thưởng và chính sách bồi dưỡng theo chức năng được phân cấp.
- + Bộ môn GDTC phối hợp với các đơn vị, các ban ngành, đoàn thể để giữ vững hoạt động của các CLB, tích cực tổ chức các hoạt động thi đấu của CLB cho phong phú để đáp ứng nhu cầu tập luyện của cán bộ, giáo viên và sinh viên tham gia tại các CLB.

**3. Đánh giá hiệu quả các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên**

Do điều kiện thực tiễn của Nhà trường, thời gian và những tác động cá nhân nên trong quá trình thực nghiệm đề tài chỉ tiến hành kiểm chứng trong thực tiễn 03 giải pháp: 2, 4, 5.



**Phát triển đa dạng các môn thể thao ngoại khóa là một trong những giải pháp hiệu quả thu hút sinh viên tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa**

Các giải pháp còn lại là giải pháp 1, 3 và 6 là các giải pháp đánh giá về mặt nhận thức không đo lường, kiểm tra cụ thể được nên đề tài không tiến hành kiểm tra qua thực nghiệm.

Để xác định hiệu quả của các giải pháp đã lựa, đề tài tiến hành thực nghiệm trong thời gian 06 tháng tương ứng với 1 học kỳ trong năm học. Đối tượng thực nghiệm là 92 sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên.

Trong quá trình TN SV vẫn học tập theo tiến độ chương trình đào tạo hiện tại của Nhà trường, đối tượng TN được áp dụng các giải pháp đã được đề tài nghiên cứu và xây dựng, đồng thời được tham gia các CLB thể thao, các đội tuyển với các biện pháp, hình thức tổ chức, quản lý chặt chẽ có sự phối hợp đồng bộ của các đơn vị có liên quan trong Nhà trường.

Các kết quả ứng dụng các giải pháp được trình bày từ bảng 4 đến bảng 6.

**Bảng 4. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên trước và sau thực nghiệm (n= 92)**

TT	Nội dung kiểm tra	Trước TN		Sau TN		t	P
		$\bar{x}$	$\delta$	$\bar{x}$	$\delta$		
	<b>Nam</b>	n=74		n=74			
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	20.04	1.603	23.81	2.143	2.538	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	224.09	11.205	241.01	12.051	2.87	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	4.87	0.244	4.23	0.38	2.434	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1002.24	50.112	1056.12	84.489	2.473	<0.05
	<b>Nữ</b>	n = 18		n = 18		t	P
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16.93	1.345	19.12	1.53	2.212	<0.05
2	bật xa tại chỗ (cm)	165.72	8.286	179.03	8.952	2.164	<0.05
3	Chạy 30m XPC	5.97	0.658	5.31	0.584	2.312	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	922.24	46.112	959.16	63.14	2.684	<0.05

Qua bảng 4 cho thấy: Trước thực nghiệm trình độ thể lực của SV ở mức Trung bình và đạt. Tuy nhiên, sau thực nghiệm trình độ thể lực của sinh viên tốt hơn hẳn so với trước TN ( $p < 0.05$ ). Điều đó chứng tỏ trình độ thể lực của sinh viên sau thời gian có ứng dụng các giải pháp đã được nâng cao rõ rệt.

Ngoài ra kết quả học tập ở nội dung thực hành môn GDTC (chịu ảnh hưởng chủ yếu do các yếu tố thể lực) cũng cho một kết quả tương tự, tỷ lệ sinh viên nhóm TN đạt loại giỏi, khá đã được tăng lên đáng kể (SV đạt loại giỏi tăng từ 10.87% lên 37.16%), đặc biệt không còn sinh viên xếp loại yếu.

**Bảng 5. Thống kê số số CLB, số SV tham gia TDTT thường xuyên trước và sau thực nghiệm**

TT	CLB	Số CLB			Số người tập luyện		
		Trước TN	Sau TN	W (%)	Trước TN	Sau TN	W (%)
1	Bóng chuyền	1	4	120.00	35	94	91.50
2	Cầu lông	2	5	85.70	41	86	70.90
3	Bóng rổ	3	6	66.70	54	105	64.10
<b>Tổng</b>		6	15	85.70	130	285	74.70

**Bảng 6. Số các giải đấu thể thao và số VĐV của các đội tuyển tham gia thi đấu trước và sau thực nghiệm**

TT	Tên giải	Số giải			Số VĐV tham gia		
		Trước TN	Sau TN	W (%)	Trước TN	Sau TN	W (%)
1	Thi đấu giải các trường	2	4	66.67	51	93	58.33
2	Giải cấp trường	2	5	85.71	93	159	52.38
3	Giải cấp khoa	1	4	120.00	75	124	49.25
4	Giao lưu trong và ngoài trường	3	6	66.67	72	102	34.48

Kết quả ở bảng 5 và 6 cũng cho thấy, số CLB thể thao và số SV tham gia tập luyện thường xuyên sau thực nghiệm tăng lên từ 64.1% đến 91.5%. Đồng thời, số các giải đấu thể thao và số VĐV của các đội tuyển tham gia thi đấu trước và sau thực nghiệm cũng có sự gia tăng rõ rệt.

**KẾT LUẬN**

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 6 giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên. Thực nghiệm các giải pháp bước đầu đã mang lại hiệu quả tích cực, góp phần nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất cho đối tượng nghiên cứu.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ giáo dục và Đào tạo, *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008, quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2019), *Số: 3833/BGDĐT-GDTC, Hà Nội, ngày 23 tháng 8 năm 2019. V/v hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục thể chất, thể thao và y tế trường học năm học 2019-2020.*

3. Lưu Quang Hiệp, Phạm thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và Phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Thủ tướng chính phủ (2016), *QĐ 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 tới năm 2025.*

(Bài nộp ngày 24/8/2021, phản biện ngày 22/10/2021, duyệt in ngày 22/11/2021)

## LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

### 3. NGUYỄN VĂN PHÚC

Phát biểu đề dẫn hội thảo khoa học “Chủ tịch Hồ Chí Minh với sự nghiệp TDTT – Giá trị lý luận và thực tiễn trong phát triển TDTT hiện nay”

#### **Nguyen Van Phuc**

Scientific conference title “President Ho Chi Minh with the sports career - theoretical and practical values in the development of physical training and sports today”

### 5. TRƯƠNG QUỐC UYÊN

Tư tưởng Hồ Chí Minh về thể thao thành tích cao

#### **Truong Quoc Uyen**

Ho Chi Minh's thoughts on high-achievement sports

### 8. VŨ THỊ KIM YẾN

Chủ tịch Hồ Chí Minh - tấm gương sáng về giữ gìn và rèn luyện sức khỏe

#### **Vu Thi Kim Yen**

President Ho Chi Minh - a shining example of health maintenance and exercise

### 12. NGUYỄN THỊ THANH HUYỀN

Vận dụng tư tưởng Hồ Chí Minh để phát triển phong trào rèn luyện Thể dục thể thao toàn dân trong giai đoạn hiện nay

#### **Nguyen Thi Thanh Huyen**

Applying Ho Chi Minh's thoughts in developing the movement of physical training and sports in the community in the current period

### 17. NGUYỄN THỊ KIM DUNG

Quan điểm Hồ Chí Minh về vai trò của thể dục thể thao và ý nghĩa trong giai đoạn cách mạng hiện nay

#### **Nguyen Thi Kim Dung**

Ho Chi Minh's opinions about the role of sport and its meaning in the current revolutionary period

### 21. NGUYỄN VĂN PHÚC; NGUYỄN TIẾN SƠN

Công tác bồi dưỡng cán bộ Thể dục thể thao của Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh hiện nay dưới ánh sáng tư tưởng Hồ Chí Minh

#### **Nguyen Van Phuc; Nguyen Tien Son**

Enhancing staffs in physical training and sports at the Bac Ninh Sports University today - following Ho Chi Minh's thoughts

### 27. VŨ HOÀNG SƠN; NGUYỄN VĂN HÙNG

Lời kêu gọi toàn quốc kháng chiến với nhiệm vụ giáo dục, bồi dưỡng lý tưởng cách mạng cho thanh niên hiện nay

#### **Vu Hoang Son; Nguyen Van Hung**

The call to national resistance and the task of educating and fostering revolutionary ideals for today's youth

### **29. TRẦN MINH TRƯỜNG**

Khỏe để xây dựng và bảo vệ tổ quốc theo tư tưởng Hồ Chí Minh

**Tran Minh Truong**

Be healthy and strong to develop and defend the country according to Ho Chi Minh's thought

### **32. NGUYỄN VĂN TUẤN**

Phát triển đội ngũ giảng viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh trong giai đoạn hiện nay

**Nguyen Van Tuan**

Developing the lecturers force at the Bac Ninh Sports University in the current period

## **QUẢN LÝ THỂ DỤC THỂ THAO VÀ THỂ DỤC THỂ THAO QUẦN CHÚNG**

### **36. BUI TRỌNG PHƯƠNG**

Lựa chọn giải pháp trọng tâm và phần việc cụ thể nhằm đẩy mạnh học tập và làm theo tư tưởng, đạo đức, phong cách Hồ Chí Minh ở Khoa Quân sự, Võ thuật, Thể dục thể thao – Học viện An ninh nhân dân

**Bui Trong Phuong**

Selecting key solutions and specific tasks to promote learning and following Ho Chi Minh's ideology, morality and style at the Faculty of Military, Martial Arts, Physical Education and Sports - People's Security Academy

### **41. ĐẶNG VĂN DŨNG**

Thực trạng hướng dẫn, hỗ trợ người khuyết tật tham gia thể dục thể thao thích ứng ở các Trung tâm Văn hóa đô thị

**Dang Van Dung**

Actual situation of guiding and supporting people with disabilities (PWDs) to participate in adaptive sports and physical training in urban cultural centers

### **44. ĐỖ HỮU TRƯỜNG; PHAN ĐỨC THẮNG**

So sánh đặc điểm nhân khẩu học của người dân tập luyện Thể dục thể thao thường xuyên khu vực miền núi thuộc các miền tại Việt Nam

**Do Huu Truong; Phan Duc Thang**

Compare the demographic characteristics of people practicing sports regularly in mountainous areas in different regions of Vietnam

### **51. ĐẶNG VĂN KHAI**

Giải pháp đổi mới phương pháp giảng dạy các học phần môn học Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Công đoàn

**Dang Van Khai**

Solutions for innovative teaching methodology in Physical Education subjects for students of Trade Union University

### **57. TRẦN VĂN KHÔI; NGÔ DUY ĐÔNG**

Giải pháp phát triển phong trào tập luyện thể dục thể thao cho nhân dân huyện Đông Anh, thành phố Hà Nội

**Tran Van Khoi; Ngo Duy Dong**

Solutions to develop the movement of physical training and sports for residents in Dong Anh district, Hanoi city

**61. BUI THI LIÊU**

Lựa chọn biện pháp thay đổi phương pháp dạy và học môn GDTC tại Học viện Ngân hàng  
**Bui Thi Lieu**

Choosing measures to alternate the method of teaching and learning Physical Education subject at Banking Academy

**65. NGUYỄN THỊ DIỆP LY**

Thực trạng phong trào tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên không chuyên giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức

**Nguyen Thi Diep Ly**

The current situation of extracurricular sports movement of non-PE specialized students at Hong Duc University

**70. NGUYỄN ĐỨC TRƯỜNG**

Giải pháp phát triển phong trào thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên không chuyên ngành thể dục thể thao, Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên

**Nguyen Duc Truong**

Solutions extracurricular sports movement of non-PE specialized students at Thai Nguyen University of Education

**75. MAI THỊ BÍCH NGỌC; TRẦN TRUNG KHÁNH; DƯƠNG VĂN PHƯƠNG**

Nhận thức, đánh giá của người dân khu vực miền núi về hoạt động thể dục thể thao Quần chúng

**Mai Thi Bích Ngọc; Tran Trung Khanh; Duong Van Phuong**

Awareness and assessment of people living in mountainous areas about public sports activities

**80. CHU XUÂN TIẾN**

Thực trạng và giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên

**Chu Xuan Tien**

Choosing solutions to improve the efficiency of extracurricular sports activities for students at the University of Information and Communication Technology - Thai Nguyen University

**88. PHÙNG XUÂN DŨNG; LÊ THỊ THU THÚY**

Xây dựng biện pháp nâng cao hiệu quả công tác quản lý sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

**Phung Xuan Dung; Le Thi Thu Thuy**

Effectiveness of measures in improving the quality of student management activity at Hanoi University of Physical Education and Sports

**92. NGUYỄN ĐỨC TRƯỜNG**

Giải pháp lựa chọn việc làm thêm cho sinh viên Trường Đại học sư phạm – Đại học thái nguyên theo định hướng nghề nghiệp

**Nguyen Duc Truong**

Solutions for choosing part-time jobs for students at the Thai Nguyen University of Education according to career orientation

**96. NGUYỄN THU HƯỜNG**

Biện pháp nâng cao hiệu quả quản lý công tác đào tạo sau đại học tại Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**Nguyen Thu Huong**

Measures to improve the efficiency of postgraduate training management at Bac Ninh Sports University

### **100. NGUYỄN HỒNG ĐĂNG**

Thực trạng thể dục thể thao quần chúng gắn với phong trào xây dựng nông thôn mới tại tỉnh Bắc Giang, giai đoạn 2012-2017

#### **Nguyen Hong Dang**

The current situation of public physical training and sports associated with the movement of developing Nong Thon Moi in Bac Giang province in the period 2012-2017

### **106. LÝ ĐỨC TRƯỜNG**

Thực trạng phong trào tập luyện Boxing trên địa bàn Thành phố Bắc Ninh, tỉnh Bắc Ninh

#### **Ly Duc Truong**

Actual situation of boxing training movement in Bac Ninh city, Bac Ninh province

### **110. NGUYỄN XUÂN HOẠT; ĐOÀN LÊ XUÂN HẠNH; PHAN THÁI ANH**

Thử nghiệm đánh giá nhận thức và chất lượng cuộc sống liên quan đến sức khỏe của nhóm người cao tuổi tập luyện Cầu lông thường xuyên lứa tuổi 60-69 tại Từ Sơn

#### **Nguyen Xuan Hoat; Doan Le Xuan Hanh; Phan Thai Anh**

Experiment to assess health-related awareness and life quality of elderly people who regularly practice badminton aged 60-69 in Tu Son

### **115. NGÔ SÁCH THỌ**

Đặc điểm phát triển thể chất của học sinh dân tộc thiểu số lứa tuổi 11 -14 khu vực Trung du miền núi phía Bắc Việt Nam, thời điểm tháng 10/2018

#### **Ngo Sach Tho**

Physical development characteristics of ethnic minority students aged 11-14 in the Northern midland and mountainous regions of Vietnam in October 2018

### **121. PHAN BỬU TÚ**

Thực trạng sử dụng hệ thống quản lý học tập LMS trong dạy học môn giáo dục thể chất tại Trường Đại học Đà Lạt

#### **Phan Buu Tu**

Actual situation of deploying LMS learning management system in teaching Physical Education at Da Lat University

### **128. NGUYỄN HOÀNG MINH THUẬN; NGUYỄN ANH TRÍ; NGUYỄN THỊ KIM PHƯƠNG**

Thực trạng nhu cầu và sự hài lòng của người tham gia tại giải Marathon quốc tế Đà Lạt Ultra Trail

#### **Nguyen Hoang Minh Thuan; Nguyen Anh Tri; Nguyen Thi Kim Phuong**

Current status of requirements and satisfaction of participants at the Da Lat Ultra Trail International Marathon Race

### **135. LÊ XUÂN ĐIỆP; DƯƠNG VĂN VĨ**

Tác động sau 12 tuần tập luyện thái cực quyền đến lượng vận động, hiệu quả phòng ngừa té ngã của người cao tuổi từ 60-69 tuổi phía bắc Việt Nam

#### **Le Xuan Diep; Duong Van Vi**

Impact of practicing Tai chi on physical activity and fall prevention effectiveness after 12 weeks of the elderly aged 60-69 in the Northern of Vietnam

### **144. NGUYỄN HỮU HÙNG**

Giải pháp nâng cao chất lượng đào tạo nguồn nhân lực cử nhân chuyên ngành thể dục Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

#### **Nguyen Huu Hung**

Solutions to improve the training quality of bachelor's degree - holding human resources in Physical Education at the Bac Ninh Sports University

## **GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO TRƯỜNG HỌC**

### **151. PHẠM ĐỨC VIỄN; VŨ CHUNG THUY**

Thực trạng hiệu quả nội dung chương trình đào tạo cử nhân ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Tây Bắc

**Pham Duc Vien; Vu Chung Thuy**

Actual situation of content effectiveness in Physical Education Bachelor's training program at Tay Bac University

### **156. NGUYỄN KHÁNH DUY; HÀ VĂN TOÁN; NGUYỄN THIÊN QUANG**

Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt năm nhất Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

**Nguyen Khanh Duy; Ha Van Toan; Nguyen Thien Quang**

Selecting exercises to develop strength for tennis-specialized male freshmen at the University of Sport Ho Chi Minh City

### **162. TRẦN THỊ HỒNG VIỆT; TRẦN HUYỀN TRANG**

Lựa chọn nhóm phương pháp dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên phổ tu Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**Tran Thi Hong Viet; Tran Huyen Trang**

Choosing a group of table tennis teaching methods for students at Bac Ninh Sports University

### **166. ĐẶNG VĂN KHAI**

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến công tác Giáo dục thể chất của sinh viên Trường Đại học Công đoàn

**Dang Van Khai**

The factors affecting the Physical Education organization work for students at Trade Union University

### **171. PHAN VĂN THẨM**

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn bóng chuyền cho sinh viên nam Trường Đại học Sư Phạm Kỹ Thuật Vinh

**Phan Van Tham**

Developing fitness-assessment standards in volleyball subject for male students at Vinh University of Technology and Education

### **174. TRƯƠNG THỊ HỒNG TUYẾN**

Lựa chọn bài tập nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngòi cho nữ sinh K68 khối không chuyên giáo dục thể chất Trường Đại học sư phạm Hà Nội

**Truong Thi Hong Tuyen**

Selecting exercises to stride long jumping technique performance for K68 non-PE specialized female students, at Hanoi National University of Education

### **180. TRẦN THANH HOÀI**

Thực trạng kết quả học tập và những sai lầm thường mắc trong học tập nội dung nhảy xa ưỡn thân của sinh viên Trường Đại học Điện lực

**Tran Thanh Hoai**

The learning results and regular mistakes while learning hang style in long jump of students at Electric Power University

**183. TRẦN THUY**

Thực trạng thể chất của học sinh lớp 6 trên địa bàn Thành phố Đồng Hới – Quảng Bình

**Tran Thuy**

Fitness status of grade-6 students in Dong Hoi city - Quang Binh

**188. TRẦN VĂN TRƯỜNG; NGUYỄN NGỌC TUẤN; ĐÀM CÔNG TÙNG; NGUYỄN VĂN DŨNG**

Thực trạng mức độ đáp ứng nhu cầu xã hội về năng lực nghề nghiệp của cử nhân Thể dục thể thao Chuyên ngành Cờ Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**Tran Van Truong; Nguyen Ngoc Tuan; Dam Cong Tung; Nguyen Van Dung**

The status of social-requirement-satisfied level in terms of professional competence of PE Bachelor owner specializing in Board game at Bac Ninh Sports University

**194. NGUYỄN VĂN TOÀN; CAO TRƯỜNG GIANG; LÊ TRỌNG ĐỘNG**

Thực trạng công tác Giáo dục thể chất tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam trong tình hình dịch bệnh Covid-19

**Nguyen Van Toan; Cao Truong Giang; Le Trong Dong**

Actual situation of Physical Education organization works at Vietnam National University of Agriculture during Covid-19 pandemic

**201. NGUYỄN XUÂN HƯƠNG**

Lựa chọn bài tập khắc phục những sai lầm thường mắc trong thực hiện kỹ thuật đánh bóng cho sinh viên Golf năm thứ nhất Ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**Nguyen Xuan Huong**

Selecting exercises to overcome common mistakes in golf ball-hitting technique for first-year Golf-majoring students studying in the Sports Training Department of Bac Ninh Sports University

**206. TRẦN XUÂN GIANG**

Lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động của các câu lạc bộ thể dục thể thao sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên

**Tran Xuan Giang**

Choosing measures to improve the operating quality of student's sports clubs at the University of Information and Communication Technology - Thai Nguyen University

**212. NGUYỄN THẾ HÃNH; ĐẶNG ĐỨC HOÀN; ĐỖ THÀNH TRUNG**

Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập môn Cờ vua cho sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam

**Nguyen The Hanh; Dang Duc Hoan; Do Thanh Trung**

Research on standards for assessing learning outcomes in chess subject for students at Vietnam National University of Agriculture

**217. NGUYỄN VĂN PHÚC; NGUYỄN VĂN CƯƠNG**

Thực trạng công tác phát triển thể lực cho học viên sĩ quan chỉ huy tham mưu lục quân cấp phân đội chuyên ngành trinh sát đặc nhiệm, Trường Sĩ quan Lục quân 1

**Nguyen Van Phuc; Nguyen Van Cuong**

Actual situation of fitness development for Military-dividing-level Army staff commanding officers majoring in Special Police at Army Officer School 1

**223. PHẠM ANH TUẤN; NGUYỄN VĂN HẠNH; PHẠM PHI ĐIỆP**

Biện pháp phát triển thể lực chung cho sinh viên hệ cao đẳng, Trường Đại học Giao thông vận tải

**Nguyen Anh Tuan; Nguyen Van Hanh; Pham Phi Diep**

Research on measures for developing general fitness for college students at University of Transport and Communication

**227. NGUYỄN NGỌC KHÔI; PHẠM HẢI YẾN**

Lựa chọn phương pháp nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật cho sinh viên chuyên ngành Karate Ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**Nguyen Ngoc Khoi; Pham Hai Yen**

Choosing methods to improve the effectiveness in teaching techniques for students majoring in Karate in the Sports Training Department at Bac Ninh Sports University

**231. NGUYỄN VĂN THẠCH**

Hiệu quả ứng dụng bài tập giảng dạy kỹ thuật tay cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông Ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**Nguyen Van Thach**

Exercise-applied effectiveness in teaching handy techniques for students majoring in Badminton in the Department of Physical Education at Bac Ninh Sports University

**236. TRẦN VĂN TÙNG**

Đặc điểm phát triển thể chất của sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

**Tran Van Tung**

Physical development characteristics of students at Hanoi Metropolitan University

**241. TẠ HỮU HIẾU; PHẠM BÁ DŨNG; NGUYỄN VĂN TỈNH; NGUYỄN THỊ THU HÀ; NGUYỄN VĂN HƯNG**

Biện pháp khắc phục các sai lầm thường mắc trong hoạt động giải bài tập toán cho học sinh Trường Phổ thông năng khiếu Thể dục thể thao Olympic

**Ta Huu Hieu; Pham Ba Dung; Nguyen Van Tinh; Nguyen Thi Thu Ha; Nguyen Van Hung**

Measures to overcome students' regular mistakes in solving Math problems at the Olympic Gifted High School of Sports

**246. NGUYỄN SONG TUẤN HẢI**

Đề xuất biện pháp nâng cao hứng thú tập luyện cho võ sinh câu lạc bộ Vovinam Trường Trung học cơ sở Huỳnh Thúc Kháng - Quận Thanh Khê - Thành phố Đà Nẵng

**Nguyen Song Tuan Hai**

Proposing measures to improve the student's interest in practicing in Vovinam in the Vovinam clubs at Huynh Thuc Khang Secondary School - Thanh Khe District - Da Nang City

**251. VÕ XUÂN THỦY; LÊ QUANG HUY**

Thực trạng và nguyên nhân ảnh hưởng đến năng lực dạy học thực hành môn Giáo dục thể chất của sinh viên Khoa Thể dục Thể thao, Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên

**Vo Xuan Thuy; Le Quang Huy**

Situation and causes affecting the proficiency in practical teaching in Physical Education subject of students at the Faculty of Physical Education and Sports, Thai Nguyen University of Education

**257. TRẦN MINH TUẤN; TRẦN NGỌC CƯƠNG**

Xây dựng chương trình môn Bóng rổ theo mô hình câu lạc bộ trong đào tạo tín chỉ tại Trường Đại học Sài Gòn

**Tran Minh Tuan; Tran Ngoc Cuong**

Developing the basketball program according to the club model under credit course system at Saigon University

**263. PHẠM ANH TUẤN; ĐOÀN THANH NAM; NGUYỄN VĂN TRUNG**

Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực cho học viên năm thứ nhất, Học viện An ninh nhân dân

**Pham Anh Tuan; Doan Thanh Nam; Nguyen Van Trung**

Research on physical development exercises for first-year students at the People's Security Academy

### **267. TRẦN VĂN HƯNG**

Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho nam học viên Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

**Tran Van Hung**

Selecting exercises to improve fitness for male students at the University of Fire Prevention and Fighting

### **271. NGUYỄN XUÂN TRỌNG**

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Bóng bàn Khoa Giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức

**Nguyen Xuan Trong**

Choosing exercises to develop speed strength for male students studying table tennis in the Department of Physical Education, Hong Duc University

### **276. HOÀNG HẢI; PHẠM ĐỨC THẠNH; PHẠM VIỆT ĐỨC; NGÔ DUY TOÀN**

Thực trạng hoạt động ngoại khóa môn bơi mang bao gói trang bị của học viên năm thứ nhất Trường Đại học Chính trị

**Hoang Hai; Pham Duc Thanh; Pham Viet Duc; Ngo Duy Toan**

Situation of extracurricular activities in swimming with equipment packs of first-year students of the Political University

### **281. LÊ VƯƠNG ANH**

Ứng dụng giải pháp nâng cao chất lượng dạy học môn bóng bàn cho sinh viên Ngành Huấn luyện thể thao – Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**Le Vuong Anh**

Applying solutions to improve the quality in teaching table tennis for students majoring in Sports coaching at the Bac Ninh Sports University

### **287. NGUYỄN VĂN TUYẾN**

Kết quả thực hiện các giải pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất tại Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

**Nguyen Van Tuyen**

Evaluate the effectiveness of solutions used to improve Physical Education work at the University of Fire Prevention and Fighting

### **293. NGUYỄN DUY HÙNG**

Xây dựng tiêu chuẩn kiểm tra - đánh giá trình độ tập luyện học phần Bóng đá cho sinh viên Ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức

**Nguyen Duy Hung**

Developing test standards in order to assess the training level in the Football module of students majoring in Physical Education at the Hong Duc University

### **296. DƯƠNG THÁI BÌNH**

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất không chuyên Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức

**Duong Thai Binh**

Selecting exercises to develop fitness for first-year male students who are non-specialized in Physical Education at the Hong Duc University

### **301. TRẦN PHÚC BA; ĐINH QUANG KIỀU**

Thực trạng chương trình đào tạo trình độ đại học Ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hùng Vương tỉnh Phú Thọ dưới góc nhìn đa chiều

**Tran Phuc Ba; Dinh Quang Kieu**

The current status of the university-level training program in Physical Education at Hung Vuong University, Phu Tho province under a multi-dimensional perspective

**306. HOÀNG DUY TƯỜNG; NGUYỄN THỊ BÌNH**

Thực trạng nội dung, hình thức, động cơ và nhu cầu tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên chuyên ngành Điều trị đa khoa năm thứ 2 Trường Đại học Y dược - Đại học Thái Nguyên

**Hoang Duy Tuong; Nguyen Thi Binh**

Current status of content, style, motivation and demand for extra-curricular sports training for second-year students learning in General Practitioner at the Thai Nguyen University of Medicine and Pharmacy

**312. LÊ THỊ THANH THỦY; NGUYỄN TRỌNG BÓN; LƯU XUÂN THÁI**

Thực trạng hoạt động đào tạo cử nhân Thể dục thể thao chuyên ngành Bóng ném - Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**Le Thi Thanh Thuy; Nguyen Trong Bon; Luu Xuan Thai**

Current status of Bachelor's degree in Sports training program in Handball major at the Bac Ninh Sports University

**318. NGUYỄN HOÀNG ĐIỆP; ĐẶNG PHƯƠNG THẢO**

Ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh nâng cao thành tích chạy 100m cho nam sinh viên không chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hùng Vương, tỉnh Phú Thọ

**Nguyen Hoang Diep; Dang Phuong Thao**

Applying strength development exercises to improve 100m running performance for non-specialized Physical Education students at the Hung Vuong University, Phu Tho province

**322. NGUYỄN MỸ VIỆT**

Thực trạng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông của học sinh trung học phổ thông thành phố Tuyên Quang, tỉnh Tuyên Quang

**Nguyen My Viet**

Situation of extra-curricular badminton training activities of high school students in Tuyen Quang city, Tuyen Quang province

**327. HOÀNG CÔNG MINH**

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả chiến thuật tấn công phá phòng thủ 1 kèm 1 trong thi đấu Bóng rổ cho nam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

**Hoang Cong Minh**

Selecting exercises to improve the effectiveness of 1-on-1 defensive counterattack tactics in the Basketball competition for male students at Vinh University of Technology and Education

**331. TRẦN THỊ GÁI; NGUYỄN VIỆT HỒNG**

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nữ sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Yersin Đà Lạt

**Tran Thi Gai; Nguyen Viet Hong**

Choosing exercises to develop general fitness for first-year female students at Yersin University

**336. VŨ THỊ HỒNG ĐỊNH; TẠ HỮU HIẾU**

Thực trạng tính tự giác, tích cực trong giờ học Giáo dục thể chất của sinh viên Khoa Du lịch Trường Đại học Hạ Long

**Vu Thi Hong Dinh; Ta Huu Hieu**

Actual situation of self-discipline and activeness in Physical Education class of students at Faculty of Tourism, Ha Long University

**341. CAO TRƯỜNG GIANG; NGUYỄN VĂN TOÀN; NGUYỄN ANH TUẤN**

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập môn học Bóng đá cho sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam

## MỤC LỤC

### **Cao Truong Giang; Nguyen Van Toan; Nguyen Anh Tuan**

Developing standards for assessing the learning outcomes of the Football subject for students at the Vietnam National University of Agriculture

### **345. NGUYỄN VĂN PHÚC; ĐÀM VĂN GIANG**

Thực trạng trình độ thể lực của học viên năm thứ nhất Trường Sĩ quan lục quân 1

#### **Nguyen Van Phuc; Dam Van Giang**

Current status of physical strength of first-year learners at the Army Officer School 1

### **349. LƯƠNG CAO ĐẠI; NGÔ HỒNG VIỆT**

Ứng dụng phần mềm Kinovea đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng theo phương lầy đà trong giảng dạy sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền K40 huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

#### **Luong Cao Dai; Ngo Hong Viet**

Application of Kinovea software to evaluate the effectiveness of teaching ball hitting technique associated with direction of momentum for k40 volleyball-specialized students in the Department of Sports training, Ho Chi Minh City University of Sports

### **355. VÕ XUÂN THUY**

Thực trạng thiết kế và sử dụng kế hoạch bài dạy môn Giáo dục thể chất lớp 6 theo định hướng phát triển năng lực học sinh tại Trường Nội trú IVS

#### **Vo Xuan Thuy**

The current situation of designing and using lesson plans for grade-6 Physical Education subject according to the orientation of student competence development at IVS Boarding School

### **361. HOÀNG VĂN TÙNG**

Lựa chọn bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể phát triển thể lực chung cho học viên Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

#### **Hoang Van Tung**

Selecting exercises that use body weight to develop general fitness for students at the People's Police College II

### **365. NGUYỄN VĂN HUY; NGUYỄN THÀNH LONG; ĐÀO VĂN THẮNG**

Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chuyên môn chạy 100m cho nam học sinh đội tuyển Điền kinh trường Trung học phổ thông Thuận thành Số 1 – Bắc Ninh

#### **Nguyen Van Huy; Nguyen Thanh Long; Dao Van Thang**

Selecting and evaluating effectiveness of exercises used in developing male students' professional fitness in 100m running in the Athletics team at Thuan Thanh 1 High School - Bac Ninh

### **371. LÊ TUẤN**

Thực trạng và nguyên nhân ảnh hưởng đến trình độ thể lực chung của nữ sinh viên Học viện Ngân hàng

#### **Le Tuan**

Situation and causes affecting the general fitness level of female students at Banking Academy

## HUẤN LUYỆN THỂ THAO

### **377. LÊ TRÍ TRƯỜNG, NGÔ TRANG HƯNG, PHẠM THẾ VƯỢNG**

Xây dựng khung chương trình đào tạo vận động viên cấp cao môn Bóng chuyền tại Việt Nam

#### **Le Tri Truong, Ngo Trang Hung, Pham The Vuong**

Developing a framework for training high-level volleyball athletes in Vietnam

**381. NGUYỄN HỒNG ĐĂNG**

Thực trạng chiến thuật phòng thủ phản công của nam vận động viên Karate Việt Nam

**Nguyen Hong Dang**

The current situation of defensive counter-attack tactics of Vietnamese male Karate athletes

**385. NGUYỄN THÀNH LONG**

Thực trạng công tác huấn luyện thể lực trong giảng dạy nhảy xa cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**Nguyen Thanh Long**

Current training activity situation of long-jumping strength for male students majoring in Athletics, in the Sports Training department at Bac Ninh Sports University

**390. NGUYỄN LƯƠNG KHÁNH**

Xây dựng tiêu chuẩn thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên Bóng đá U17 Khatoco Khánh Hòa

**Nguyen Luong Khanh**

Developing fitness and technique standards for male athletes in the U17 Khatoco Khanh Hoa football team

**395. LÊ TRÍ TRƯỜNG, ĐINH QUANG NGỌC, NGUYỄN NGỌC SỰ**

Đánh giá chương trình đào tạo vận động viên Cấp cao môn Bóng chuyền tại Việt Nam thông qua các chỉ số, thông số về đào tạo và hoạt động thi đấu

**Le Tri Truong, Dinh Quang Ngoc, Nguyen Ngoc Su**

Evaluating the volleyball training program for high-level athletes in Vietnam through indicators and parameters in training and competition

**400. VŨ CÔNG LÂM; NGUYỄN THỊ HOA**

Hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên Boxing lứa tuổi 14 - 15 Trung tâm Huấn luyện Thể dục thể thao tỉnh Thái Bình

**Vu Cong Lam; Nguyen Thi Hoa**

Effectiveness in applying exercises to develop speed strength for female boxing athletes aged 14 - 15 in Thai Binh Sports Training Center

**404. NGUYỄN NGỌC CANG; NGUYỄN VĂN TRƯƠNG**

Thực trạng trình độ kỹ thuật của nam vận động viên Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Phạm Văn Đồng – Quảng Ngãi

**Nguyen Ngoc Cang; Nguyen Van Truong**

The situation of technique performance of male athletes in the Volleyball Team at Pham Van Dong University, Quang Ngai

**408. LÊ ANH DŨNG; HỒ ĐĂNG QUỐC HÙNG; TRẦN THỊ THÙY LINH**

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá năng lực ở vị trí tiền đạo cho vận động viên Bóng đá nam U17 Việt Nam

**Lê Anh Dũng; Ho Dang Quoc Hung; Tran Thi Thuy Linh**

Developing standards for assessing performance proficiency in the striker position for Vietnam U17 men's football players

**413. TÔ XUÂN THỰC, ĐẶNG VĂN DŨNG, NGÔ SÁCH THỌ**

Thực trạng chương trình đào tạo vận động viên cấp cao môn Bóng chuyền tại Việt Nam

**To Xuan Thuc, Dang Van Dung, Ngo Sach Tho**

Current status of the training program for high-level volleyball athletes in Vietnam

### **417. ĐỖ XUÂN ANH**

Thực trạng trình độ sức bền chuyên môn của nam vận động viên Đua thuyền Rowing lứa tuổi 15-17 Cụ ly 2000, Thành phố Hải Phòng

#### **Do Xuan Anh**

Current status of professional endurance of male 2000-meter rowing athletes aged 15-17 in Hai Phong city

## **TÂM LÝ, Y SINH HỌC THỂ DỤC THỂ THAO**

### **421. ĐINH QUANG NGỌC**

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trạng thái tâm lý trong tập luyện và thi đấu của vận động viên Đội tuyển quốc gia các môn Bắn Súng, Bắn Cung và Cử Tạ

#### **Dinh Quang Ngoc**

Developing criteria for assessing athletes' psychological state in training and competition in the National Athletes Teams of Gun-Shooting, Archery and Weightlifting

### **425. ĐINH HÙNG TRƯỜNG; ĐỖ ĐÌNH DU**

Đánh giá tác động của lượng vận động trong chương trình huấn luyện lên các chỉ tiêu hình thái của vận động viên Cử tạ Đội tuyển trẻ Quốc gia lứa tuổi 15-16 sau 6 tháng tập luyện

#### **Dinh Hung Truong; Do Dinh Du**

Evaluating the impact of the exercise quantity in the training program on the morphometric index of the athletes aged 15-16 after 6 months of training in the National Youth Weightlifters Team

### **431. TRẦN TRUNG KHÁNH; DƯƠNG VĂN PHƯƠNG**

Diễn biến hình thái, chức năng tâm sinh lý và thể lực chuyên môn của nam vận động viên Karate lứa tuổi 13-14, Quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh sau 06 tháng tập luyện

#### **Tran Trung Khanh; Duong Van Phuong**

Morphological change, psychophysiological function and professional strength of male Karate athletes aged 13-14 after 6 months of training in Binh Thanh District, Ho Chi Minh City

### **435. NGUYỄN VĂN TUẤN**

Đánh giá hiệu quả tác động của hoạt động thể chất tới chất lượng cuộc sống và căng thẳng tâm lý của sinh viên Trường Đại học Nông Lâm Bắc Giang

#### **Nguyen Van Tuan**

Evaluating the effect of physical activities on quality of life and mental stress of students at Bac Giang University of Agriculture and Forestry

### **441. ĐINH HÙNG TRƯỜNG; ĐINH QUANG NGỌC**

Trạng thái tâm lý trước và trong thời kỳ thi đấu của nữ vận động viên Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

#### **Dinh Hung Truong; Dinh Quang Ngoc**

Research on psychological state during the competition period of female athletes in the National Youth Gun Shooter Team at Bac Ninh Sports University

### **447. LÊ XUÂN ĐIỆP; TÔ TRUNG KIÊN; MA ĐỨC TUẤN; PHAN THÁI ANH**

Mối quan hệ giữa cơ hội hoạt động thể chất với lượng hoạt động thể chất và BMI ở học sinh tiểu học

**Le Xuan Diep; To Trung Kien; Ma Duc Tuan; Phan Thai Anh**

Relationship among physical activity opportunities, physical activity intake and BMI in primary school students

**452. ĐỖ VĂN THẬT**

Thực trạng hình thái và chức năng của nam học viên Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I thời điểm nhập trường

**Do Van That**

Current morphological and functional state of male students of People's Police College I at the time of admission

**456. NGUYỄN NGỌC TUẤN; TRẦN TRUNG; NGUYỄN THỊ LAN ANH**

Đặc điểm hình thái và cấu trúc thành phần cơ thể học sinh lứa tuổi 7 – 8, Trường Tiểu học Đình Bảng 1, Thị xã Từ Sơn, tỉnh Bắc Ninh

**Nguyen Ngoc Tuan; Tran Trung; Nguyen Thi Lan Anh**

Morphological characteristics and body composition structure of students aged 7 - 8 at the Dinh Bang 1 Primary School, Tu Son town, Bac Ninh province

**TIN TỨC, SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**

**461. MINH ĐỨC**

Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh phát triển và hội nhập trong giai đoạn mới từ năm 2011 đến nay

**Minh Duc**

Bac Ninh Sports University has developed and integrated in a new period from 2011 to now

**464. PHẠM TUẤN DŨNG**

Bài tập thể lực tạ bình vôi

**Pham Tuan Dung**

Weight training exercises with dumbbells



**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 ĐẶC BIỆT/2021**

