

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
ĐẠI HỌC HUẾ



NHIỀU TÁC GIẢ

KỶ YẾU

HỘI THẢO KHOA HỌC TOÀN QUỐC NĂM 2025

CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO TRƯỜNG HỌC
TRONG CÁC CƠ SỞ GIÁO DỤC ĐẠI HỌC, HỌC VIỆN VÀ CAO ĐẲNG
TRONG KHU THỂ HỘI NHẬP QUỐC TẾ



KỶ YẾU

HỘI THẢO KHOA HỌC TOÀN QUỐC NĂM 2025

CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO TRƯỜNG HỌC
TRONG CÁC CƠ SỞ GIÁO DỤC ĐẠI HỌC, HỌC VIỆN VÀ CAO ĐẲNG TRONG KHU THỂ HỘI NHẬP QUỐC TẾ

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC HUẾ



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC HUẾ



Sách không bán

KỶ YẾU

HỘI THẢO KHOA HỌC TOÀN QUỐC NĂM 2025

CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO TRƯỜNG HỌC
TRONG CÁC CƠ SỞ GIÁO DỤC ĐẠI HỌC, HỌC VIỆN VÀ CAO ĐẲNG
TRONG KHU THỂ HỘI NHẬP QUỐC TẾ



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
ĐẠI HỌC HUẾ



NHIỀU TÁC GIẢ

KỶ YẾU
HỘI THẢO KHOA HỌC TOÀN QUỐC NĂM 2025

CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO TRƯỜNG HỌC
TRONG CÁC CƠ SỞ GIÁO DỤC ĐẠI HỌC, HỌC VIỆN VÀ CAO ĐẲNG
TRONG XU THẾ HỘI NHẬP QUỐC TẾ

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC HUẾ
Huế, 2025

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Kỷ yếu Hội thảo khoa học toàn quốc năm 2025: Công tác giáo dục thể chất và thể thao trường học trong các cơ sở giáo dục đại học, học viện và cao đẳng trong xu thế hội nhập quốc tế / Nguyễn Thế Tình, Trần Văn Lam, Hà Minh Diệu... - Huế : Đại học Huế, 2025. - 670 tr. ; 30 cm

ĐTTS ghi: Bộ Giáo dục và Đào tạo. Đại học Huế. - Thư mục cuối mỗi bài

1. Giáo dục thể chất 2. Thể thao 3. Trường học 4. Kỷ yếu hội thảo

796.071 - dc23

DUM0996p-CIP

Mã số sách: NC/332-2025

MỤC LỤC

	Trang
1 PHÁT TRIỂN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI CÁC CƠ SỞ GIÁO DỤC ĐẠI HỌC VIỆT NAM TRONG BỐI CẢNH ĐỔI MỚI VÀ HỘI NHẬP QUỐC TẾ: ĐỊNH HƯỚNG TỪ GÓC NHÌN QUẢN LÝ NHÀ NƯỚC <i>TS. Nguyễn Thế Tình, TS. Trần Văn Lam, TS. Hà Minh Diệu</i>	1
2 ĐÀO TẠO GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI VIỆT NAM: KINH NGHIỆM QUỐC TẾ VÀ ĐỊNH HƯỚNG THỰC TIỄN <i>TS. Vũ Minh Cường</i>	7
3 ĐỊNH HƯỚNG ĐÀO TẠO NGHIỆP VỤ SƯ PHẠM PHÙ HỢP VỚI CHƯƠNG TRÌNH PHỔ THÔNG MỚI CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI CÁC CƠ SỞ ĐÀO TẠO <i>ThS. Lê Trung Thành</i>	13
4 PHÁT TRIỂN THỂ THAO TRƯỜNG HỌC TẠI ĐẠI HỌC HUẾ HIỆN NAY - THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP <i>ThS. Nguyễn Văn Tuấn, ThS. Nguyễn Đình Duy Nghĩa</i>	19
5 ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG GIẢNG DẠY CỦA GIÁNG VIÊN CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ <i>TS. Nguyễn Hữu Tri, PGS.TS. Nguyễn Văn Hòa, TS. Đặng Thị Kim Quyên</i>	25
6 CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHỔ THÔNG MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2018: TỪ BẢN SẮC ĐẾN HỘI NHẬP - SO SÁNH QUỐC TẾ <i>ThS. Đoàn Thanh Phong</i>	30
7 CÔNG TÁC TỔ CHỨC, QUẢN LÝ HOẠT ĐỘNG DU LỊCH GẮN VỚI CÁC MÔN THỂ THAO TẠI QUẢNG BÌNH <i>TS. Trần Thủy, ThS. Nguyễn Thế Thành</i>	35
8 NGHIÊN CỨU GIẢI PHÁP TĂNG CƯỜNG CƠ SỞ VẬT CHẤT VÀ ĐỘI NGŨ GIÁNG VIÊN CHÌA KHÓA CHO GIÁO DỤC THỂ CHẤT HIỆU QUẢ <i>ThS. Bùi Trung Hiếu</i>	41
9 THỰC TRẠNG NĂNG LỰC SƯ PHẠM THỰC HÀNH CỦA SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÚ YÊN <i>TS. Nguyễn Quốc Trâm, CN. Nguyễn Ngọc Sách</i>	46
10 MỘT SỐ GIẢI PHÁP NHẪM NÂNG CAO NĂNG LỰC TỰ HỌC MÔN LÝ THUYẾT GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ DẦU MỘT, TỈNH BÌNH DƯƠNG <i>ThS. Chu Thị Bảo Châu</i>	51
11 ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRONG CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC, CAO ĐẲNG TRÊN ĐỊA BÀN TỈNH HƯNG YÊN <i>ThS. Trần Đức Nam, ThS. Đỗ Văn Hùng, ThS. Nguyễn Mạnh Hùng, ThS. Nguyễn Anh Dũng</i>	55
12 THỰC TRẠNG VÀ ĐỀ XUẤT ĐỔI MỚI TRONG ĐÀO TẠO THẠC SĨ GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI <i>ThS. Nguyễn Thị Toàn</i>	59

13	PHÁT TRIỂN CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO CỬ NHÂN GIÁO DỤC THỂ CHẤT THEO ĐỊNH HƯỚNG ĐÁP ỨNG CHUẨN ĐẦU RA Ở TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN	64
	<i>TS. Trần Thị Tú, TS. Đỗ Ngọc Cương, TS. Ma Đức Tuấn, ThS. Nguyễn Thị Hà</i>	
14	NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG ĐÀO TẠO GIÁO VIÊN THỂ CHẤT TRONG BỐI CẢNH HỘI NHẬP QUỐC TẾ	71
	<i>TS. Lưu Thị Như Quỳnh</i>	
15	LỰA CHỌN TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO KHỐI KIẾN THỨC CƠ SỞ NGÀNH CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH TẠI KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT - ĐẠI HỌC HUẾ	77
	<i>TS. Lê Anh Dũng, ThS. Nguyễn Đình Duy Nghĩa, ThS. Phạm Việt Đức, ThS. Lê Hải Yến</i>	
16	SO SÁNH, ĐÁNH GIÁ NỘI DUNG HỌC PHẦN THI TỐT NGHIỆP NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC Ở VIỆT NAM	82
	<i>TS. Hoàng Hải, TS. Lê Cát Nguyên, ThS. Nguyễn Văn Lợi</i>	
17	CƠ SỞ LUẬN LÝ LIÊN KẾT HIỆU QUẢ GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG HỌC CÁC CẤP TẠI VIỆT NAM	86
	<i>TS. Lê Xuân Diệp, ThS. Vũ Mạnh Trường</i>	
18	VĂN HÓA THỂ CHẤT TRONG ĐỜI SỐNG SINH VIÊN	92
	<i>ThS. Phạm Đức Hậu, ThS. Phạm Phi Hùng</i>	
19	NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG PHƯƠNG PHÁP ĐỒNG ĐẲNG TRONG GIẢNG DẠY BÀI CHACHACHA MÔN KHIÊU VŨ THỂ THAO CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP	96
	<i>ThS. Đào Ngọc Minh</i>	
20	ỨNG DỤNG PHƯƠNG PHÁP SƯ PHẠM PHI TUYẾN TÍNH TRONG GIẢNG DẠY GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC	101
	<i>ThS. Đỗ Thị Huyền Trang</i>	
21	ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC XÃ HỘI VÀ NHÂN VĂN, ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI	105
	<i>ThS. Nguyễn Thị Đào, ThS. Nguyễn Thị Huyền</i>	
22	CHUYỂN ĐỔI GIỮA CÁC MÔN THỂ THAO: PHÂN TÍCH TRƯỜNG HỢP THÀNH CÔNG CỦA ĐỘI BÓNG ĐÁ VÀ BÓNG RỔ CỦA TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP	113
	<i>ThS. Cao Duy Chương, ThS. Đoàn Thanh Phong, ThS. Đoàn Hùng Tráng</i>	
23	ỨNG DỤNG TRÍ TUỆ NHÂN TẠO (AI) TRONG QUẢN LÝ CÂU LẠC BỘ THỂ THAO SINH VIÊN	118
	<i>TS. Hà Minh Diệu, PGS.TS. Nguyễn Đức Thành</i>	
24	ĐỐI SÁNH MỤC TIÊU VÀ NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI ĐẠI HỌC HUẾ VỚI CÁC CƠ SỞ GIÁO DỤC TRONG NƯỚC	124
	<i>TS. Dương Văn Dũng, ThS. Phạm Việt Đức, ThS. Nguyễn Văn Cường, CN. Nguyễn Đón Vinh, CN. Nguyễn Thị Ly</i>	
25	NHỮNG LỢI ÍCH VÀ GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG TRÍ TUỆ NHÂN TẠO (AI) TRONG DẠY - HỌC CÁC HỌC PHẦN LÝ THUYẾT VÀ NGHIÊN CỨU KHOA HỌC CHO NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI ĐẠI HỌC HUẾ	129
	<i>TS. Nguyễn Thế Tình, TS. Lê Quang Dũng, ThS. Nguyễn Mậu Hiển, ThS. Dương Anh Tuấn</i>	

26	ỨNG DỤNG AI TRONG DẠY HỌC CÁC MÔN LÝ LUẬN CHUYÊN NGÀNH NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG HỌC TẬP CHO SINH VIÊN KHOA KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI 2	135
	<i>ThS. Bùi Văn Quyết, TS. Vũ Tuấn Anh, TS. Hà Minh Diệu</i>	
27	NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT THÔNG QUA ỨNG DỤNG CÔNG NGHỆ 4.0 TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC HÀ TĨNH	142
	<i>ThS. Nguyễn Công Viên</i>	
28	SỬ DỤNG CÔNG NGHỆ THÔNG TIN TRONG DẠY HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT ĐÁP ỨNG CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHỔ THÔNG 2018: THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP	146
	<i>ThS. Nguyễn Thị Toàn</i>	
29	NGHIÊN CỨU TIỀM NĂNG ỨNG DỤNG TRÍ TUỆ NHÂN TẠO (AI) VÀO GIẢNG DẠY KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ	152
	<i>TS. Nguyễn Đăng Hào, TS. Lê Quang Dũng, TS. Nguyễn Phan Tiến Trung, ThS. Bùi Thanh Hòa, ThS. Phạm Thị Mai</i>	
30	THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP NÂNG CAO HỨNG THÚ HỌC TẬP MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC BÁCH KHOA - ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG	156
	<i>TS. Đào Thị Thanh Hà</i>	
31	PHÂN TÍCH NHỮNG NGUYÊN NHÂN KHIẾN SINH VIÊN HẠN CHẾ THAM GIA HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT VÀ ĐỀ XUẤT MỘT SỐ MÔ HÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT PHÙ HỢP VỚI ĐẶC ĐIỂM CỦA SINH VIÊN	160
	<i>TS. Nguyễn Thị Tùng Lâm, ThS. Nguyễn Bảo Long</i>	
32	CƯỜNG ĐỘ VẬN ĐỘNG VÀ SỨC KHỎE HỆ MIỄN DỊCH: HƯỚNG DẪN TẬP LUYỆN KHOA HỌC CHO SINH VIÊN	167
	<i>ThS. Đỗ Văn Tùng, ThS. Đoàn Thanh Phong</i>	
33	KHẢO SÁT SỰ HÀI LÒNG CỦA SINH VIÊN ĐỐI VỚI HỌC PHẦN PICKLEBALL TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐÀ LẠT	171
	<i>TS. Trần Quốc Hùng, ThS. Nguyễn Thị Khánh Hòa</i>	
34	ĐÁNH GIÁ SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ THAM GIA TẬP LUYỆN TẠI CÂU LẠC BỘ THỂ THAO GIẢI TRÍ BÓNG CHUYỀN	177
	<i>TS. Nguyễn Thế Tình, TS. Phạm Văn Hiếu, ThS Nguyễn Đình Duy Nghĩa, ThS. Nguyễn Mậu Hiển, ThS. Lê Thị Bích Đào</i>	
35	NGHIÊN CỨU LÒNG TRUNG THÀNH CỦA HUẤN LUYỆN VIÊN CÂU LẠC BỘ THỂ THAO MỘT SỐ TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHU VỰC NAM SÀI GÒN	182
	<i>ThS. Ngô Đăng Khoa, ThS. Nguyễn Văn Quyết</i>	
36	MỘT SỐ GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIẢNG DẠY MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI THƯƠNG	187
	<i>ThS. Nguyễn Quang Huy</i>	
37	ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG PHONG TRÀO CHẠY BỘ CỦA CÁN BỘ VÀ SINH VIÊN TRONG ĐẠI HỌC HUẾ	193
	<i>TS. Phạm Văn Hiếu, ThS. Phạm Đức Thanh, ThS. Cao Thái Ngọc, ThS. Hồ Đăng Quốc Hùng, CN. Nguyễn Khoa Minh Duy</i>	

38	GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO PICKLEBALL CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH - MARKETING	198
	<i>ThS.GVC. Hồ Trung Nghi, ThS. Hồ Văn Cương, TS. Phạm Thanh Giang, ThS. Nguyễn Thị Kiều Oanh, TS. Lê Nguyễn Ngọc Yến</i>	
39	CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG TỚI HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CỦA SINH VIÊN CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HÀ NỘI	204
	<i>TS. Nguyễn Văn Đức, ThS. Nguyễn Thị Huyền</i>	
40	THỰC TRẠNG NHU CẦU VÀ THÁI ĐỘ CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT HƯNG YÊN ĐỐI VỚI HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO	208
	<i>ThS. Đỗ Văn Hùng, ThS. Trần Đức Nam, ThS. Nguyễn Mạnh Hùng</i>	
41	THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH TRƯỜNG NỘI TRÚ IVS THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH	213
	<i>TS. Đoàn Kim Bình, TS. Ngô Kiên Trung</i>	
42	THỰC TRẠNG VỀ HOẠT ĐỘNG THỂ THAO NGOẠI KHÓA CỦA HỌC SINH NỮ TRƯỜNG THCS KIM BÌNH - PHỦ LÝ - HÀ NAM	219
	<i>ThS. Đinh Thị Uyên, ThS. Hoàng Thu Thủy, ThS. Nguyễn Lê Minh Huy</i>	
43	THỰC TRẠNG THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRUNG TÂM THỂ DỤC THỂ THAO, ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH	225
	<i>CN. Võ Thị Mỹ Hạnh, ThS. Nguyễn Văn Long</i>	
44	NGHIÊN CỨU CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN QUYẾT ĐỊNH THAM GIA CÂU LẠC BỘ THỂ THAO NGOẠI KHÓA CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÔN ĐỨC THẮNG	230
	<i>ThS. Trần Cao Cẩm Tiên</i>	
45	ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG VÀ XÁC ĐỊNH NHU CẦU MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ	235
	<i>ThS. Phạm Thị Mai, TS. Nguyễn Đăng Hào, ThS. Trần Thanh Tú, ThS. Nguyễn Thế Lợi, ThS. Trần Hữu Nam, ThS. Đỗ Văn Tùng</i>	
46	ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ HIỆU QUẢ CÔNG TÁC XÓA MÙ BƠI CHO CHO HỌC SINH TIỂU HỌC AN THỚI 2, QUẬN BÌNH THỦY, THÀNH PHỐ CẦN THƠ	240
	<i>PGS.TS. Nguyễn Văn Hòa, TS. Nguyễn Hữu Tri, ThS. Phạm Liêng Tuấn Khanh</i>	
47	NGHIÊN CỨU CẢI TIẾN VÀ ĐỔI MỚI CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI CÁC TRƯỜNG THÀNH VIÊN THUỘC ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG	245
	<i>ThS. Trần Đăng Chiến</i>	
48	ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ TẬP LUYỆN HAI MÔN THỂ THAO NGOẠI KHÓA ĐÁ CẦU VÀ CẦU LÔNG Ở TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG YÊN PHONG 1, TỈNH BẮC NINH	248
	<i>ThS. Nguyễn Thị Bé, ThS. Lê Việt Hùng</i>	
49	PHÂN TÍCH CÁC KHÓ KHĂN CƠ BẢN TRONG QUÁ TRÌNH HỌC MÔN KHIÊU VŨ THỂ THAO CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP	251
	<i>ThS. Đoàn Hùng Tráng</i>	
50	ĐỀ XUẤT MỘT SỐ GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC HỒNG ĐỨC	256
	<i>TS. Lê Trọng Đồng, ThS. Lê Anh Vinh</i>	

51	ỨNG DỤNG BÀI TẬP GIẢNG DẠY KỸ THUẬT GIAO CẦU CHO SINH VIÊN HỌC MÔN CẦU LÔNG TỰ CHỌN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI NGỮ - ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG	262
	<i>ThS. Phạm Đức Hòa</i>	
52	NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG, CẢI TIẾN NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI ĐẠI HỌC HUẾ NHẪM ĐÁP ỨNG NHU CẦU CỦA NGƯỜI HỌC	268
	<i>ThS. Phạm Thị Mai, TS. Nguyễn Đăng Hào, ThS. Trần Thanh Tú, ThS. Hồ Đăng Quốc Hùng, ThS. Lê Thị Uyên Phương, CN. Nguyễn Đôn Vinh</i>	
53	THỰC TRẠNG TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG CỦA CÁC CÂU LẠC BỘ KARATE-DO HUYỆN A LUỐI, THÀNH PHỐ HUẾ	273
	<i>TS. Hoàng Hải, CN. Hồ Văn Cường, ThS. Nguyễn Thành Việt, ThS. Nguyễn Văn Cường, ThS. Dương Anh Tuấn</i>	
54	THỰC TRẠNG VÀ CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN MÔN PICKLEBALL CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ	279
	<i>ThS. Nguyễn Văn Cường, ThS. Trần Hữu Nam, ThS. Nguyễn Quang Tùng, ThS. Nguyễn Thanh Bình</i>	
55	THỰC TRẠNG BIỆN PHÁP TỔ CHỨC GIỜ HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG LÀM VIỆC NHÓM CHO SINH VIÊN NĂM NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI THƯƠNG	283
	<i>ThS. Nguyễn Bảo Long, ThS. Nguyễn Viết Sáng, ThS. Thang Văn Minh</i>	
56	NGHIÊN CỨU YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ	287
	<i>TS. Nguyễn Hữu Tri, PGS.TS Nguyễn Văn Hòa, TS. Lê Bá Tường</i>	
57	ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIẢNG DẠY MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN ĐỐI TƯỢNG YẾU SỨC KHỎE TẠI ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG	292
	<i>ThS. Phan Ngọc Thiết Kế</i>	
58	THỰC TRẠNG VÀ ĐỊNH HƯỚNG XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN CHẠY BỘ CHO CÁN BỘ VÀ SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ	299
	<i>TS. Phạm Văn Hiếu, ThS. Phạm Đức Thanh, ThS. Trần Trung Kiên, ThS. Nguyễn Ngọc Hà, ThS. Nguyễn Văn Cường</i>	
59	XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY NGOẠI KHÓA MÔN BÓNG CHUYỀN CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI THƯƠNG	304
	<i>TS. Võ Xuân Lộc, ThS. Nguyễn Viết Sáng, ThS. Thang Văn Minh, TS. Hoàng Hải</i>	
60	THỰC TRẠNG VÀ CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN HỌC VIỆN TÀI CHÍNH	308
	<i>ThS. Trần Huy Thảo</i>	
61	ĐỀ XUẤT MỘT SỐ BIỆN PHÁP NHẪM PHÁT HUY VAI TRÒ CHỈ ĐẠO CỦA TỔ CHỨC ĐOÀN THANH NIÊN CỘNG SẢN HỒ CHÍ MINH ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO CHO ĐOÀN VIÊN THANH NIÊN HUYỆN CHƯƠNG MỸ	313
	<i>ThS. Đinh Thị Uyên</i>	
62	XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN TAEKWONDO NHẪM NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRONG GIỜ HỌC TỰ CHỌN TẠI TRƯỜNG TIỂU HỌC TRẦN QUỐC TOẢN, TỈNH ĐỒNG NAI	319
	<i>TS. Phan Thái Anh, ThS. Nguyễn Xuân Huy, ThS. Hà Chí Vũ</i>	

63	THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG <i>ThS. Trần Thị Vi Vân</i>	324
64	THỰC TRẠNG VÀ ĐỀ XUẤT GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO HỌC SINH LỚP 6 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ DIỄN KÝ- DIỄN CHÂU- NGHỆ AN <i>ThS. Đồng Nguyệt Thu, ThS. Đồng Thị Minh Tâm</i>	331
65	ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ VIỆC ỨNG DỤNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY NGOẠI KHÓA MÔN BƠI CỦA NỮ HỌC SINH KHỐI 8 TRƯỜNG NỘI TRÚ IVS THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH <i>TS. Đoàn Kim Bình</i>	336
66	THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CỦA HỌC SINH KHỐI 7 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ NGHĨA ĐẠO, HUYỆN THUẬN THÀNH, TỈNH BẮC NINH <i>ThS. Nguyễn Thị Huyền, TS. Nguyễn Văn Đức</i>	342
67	THỰC TRẠNG SÂN BÃI DỤNG CỤ VÀ NGUYÊN NHÂN ẢNH HƯỞNG TỚI KẾT QUẢ HỌC TẬP MÔN THỂ DỤC Ở TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG YÊN PHONG 1, TỈNH BẮC NINH <i>ThS. Nguyễn Thị Bé, ThS. Lê Việt Hùng</i>	346
68	NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ GIẢI PHÁP NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ CÔNG TÁC GIẢNG DẠY HỌC PHẦN BÓNG RỔ CHO SINH VIÊN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG <i>ThS. Huỳnh Thái Hưng</i>	350
69	LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC XÃ HỘI VÀ NHÂN VĂN, ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH <i>ThS. Nguyễn Thị Lệ Hằng, TS. Phan Thanh Mỹ</i>	355
70	THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NỮ SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ TAEKWONDO TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÁI BÌNH <i>ThS. Hà Văn Toán</i>	360
71	LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ FUTSAL NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN LANG <i>PGS.TS. Lương Thị Ánh Ngọc, ThS. Nguyễn Võ Hoàng Phú, CN. Trần Khánh Dư</i>	365
72	THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH <i>ThS. Nguyễn Doãn Quang, ThS. Phạm Văn Tuấn</i>	370
73	LỰA CHỌN ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH CỰ LY NGẮN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH - MARKETING <i>TS. Phạm Thanh Giang, ThS. Hồ Văn Cương, ThS. Nguyễn Phú Nhật, TS. Lê Nguyễn Ngọc Yến</i>	376
74	ĐÁNH GIÁ SỰ TĂNG TRƯỞNG CÁC TỔ CHẤT THỂ LỰC CỦA NỮ SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HIẾN SAU 1 NĂM TẬP LUYỆN <i>ThS. Trần Xuân Quang</i>	382
75	THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ ĐÒN ĐÁ TỔNG TRƯỚC (APCHAGI) CỦA NAM HỌC SINH CÂU LẠC BỘ TAEKWONDO TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG NGÔ GIA TỰ - VĨNH PHÚC <i>ThS. Lê Thị Thu Thủy, ThS. Nguyễn Khánh Toàn, CN. Trần Hùng Cường</i>	387

76	GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIẢNG DẠY MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO HỌC SINH - SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM QUẢNG TRỊ	392
	<i>TS. Lê Trần Quang, ThS. Nguyễn Thanh Bình, ThS. Nguyễn Hữu Thịnh</i>	
77	NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM TRƯỜNG CAO ĐẲNG VĨNH LONG	397
	<i>ThS. Nguyễn Minh Tuấn, PGS.TS. Nguyễn Văn Hòa</i>	
78	ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NAM ĐỘI TUYỂN VÕ CỔ TRUYỀN THÀNH PHỐ THỦ ĐỨC	405
	<i>ThS. Nguyễn Văn Phương, ThS. Lâm Văn Vũ</i>	
79	ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NỮ ĐỘI TUYỂN VOVINAM QUÂN ĐỘI	410
	<i>ThS. Huỳnh Thị Diệu Trang, ThS. Lê Thị Thu Hằng, ThS. Lâm Văn Vũ</i>	
80	LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH BẬT NHẢY CHO NAM ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG THPT TRẦN HƯNG ĐẠO - HÀ ĐÔNG - HÀ NỘI	415
	<i>ThS. Lê Dung, ThS. Lê Thị Thu Thủy, Đỗ Hữu Phúc</i>	
81	ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC BÁCH KHOA, ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH	420
	<i>TS. Võ Nhật Thanh</i>	
82	NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN VOVINAM LỨA TUỔI 15-16 TỈNH BÌNH ĐỊNH SAU 3 THÁNG TẬP LUYỆN	426
	<i>TS. Vũ Văn Huế, ThS. hạm Thị Kim Liên, CN. Lê Xuân Trung</i>	
83	ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN VOVINAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC TIỀN GIANG SAU 1 NĂM TẬP LUYỆN	431
	<i>ThS. Nguyễn Đăng Hải</i>	
84	NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VOVINAM QUẬN PHÚ NHUẬN, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH	436
	<i>ThS. Nguyễn Hoàng Tấn, ThS. Đặng Ngọc Tiên, ThS. Trần Thanh Quân</i>	
85	ỨNG DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN NỮ NĂM THỨ NHẤT KHOA GIÁO DỤC MẦM NON, TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÚ YÊN	442
	<i>ThS. Lê Đức Hiếu</i>	
86	NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHẠY CỰ LY NGẮN 100M CHO NAM HỌC VIÊN KHÓA K30S HỌC TẬP MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN II	448
	<i>ThS. Phạm Như Cường</i>	
87	ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TRONG CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH CHO NAM HỌC SINH LỚP 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TRẦN KHAI NGUYỄN, QUẬN 5, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH	453
	<i>ThS. Nguyễn Văn Phương</i>	

88	ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NAM ĐỘI TUYỂN TAEKWONDO TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG NGUYỄN VĂN TĂNG, THÀNH PHỐ THỦ ĐỨC	458
	<i>ThS. Lê Thị Thu Hằng</i>	
89	THỰC TRẠNG THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM LỨA TUỔI 13-14 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TRUNG MỸ TÂY 1, HUYỆN HÓC MÔN, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH	464
	<i>TS. Đoàn Kim Bình, NCS. Trần Thụy Ngọc Minh</i>	
90	ẢNH HƯỞNG CỦA TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG ĐẾN SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CỦA NAM SINH VIÊN KHI THAM GIA HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1 TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SÀI GÒN	469
	<i>TS. Trần Ngọc Cương, CN. Huỳnh Duy Hải, ThS. Lê Trần Nhật Hoàn</i>	
91	XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI THƯƠNG	475
	<i>ThS. Phan Chí Quyết</i>	
92	ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ ĐỘI TUYỂN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH	479
	<i>ThS. Lâm Văn Vũ, ThS. Nguyễn Văn Phương, ThS. Vũ Công Trường</i>	
93	THỰC TRẠNG NHỮNG SAI LẦM THƯỜNG MẮC TRONG TẬP LUYỆN KỸ THUẬT CƠ BẢN MÔN BÓNG CHUYỀN CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI	484
	<i>ThS. Nguyễn Hải Tùng</i>	
94	LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN THEO HƯỚNG ĐẶC THÙ NGHỀ HÀN CHO NAM HỌC SINH LỚP TRUNG CẤP 9 ⁺ TƯỜNG DƯƠNG, TRƯỜNG CAO ĐẲNG KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP VIỆT NAM - HÀN QUỐC	487
	<i>ThS. Lang Thanh Thương</i>	
95	NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC THĂNG LONG	492
	<i>ThS. Nguyễn Hữu Lăng, ThS. Nguyễn Xuân Thành</i>	
96	LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG SỐ 1 BẢO YÊN - BẢO YÊN - LÀO CAI	496
	<i>ThS. Lê Nguyễn Hoàn, ThS Nguyễn Viết Sáng, ThS. Phan Chí Quyết</i>	
97	LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ HỌC VIỆN HÀNG KHÔNG VIỆT NAM	502
	<i>ThS. Lê Hữu Toàn, ThS. Võ Minh Vương, ThS. Nguyễn Viên Giác, TS. Lê Thị Hoài Phương</i>	
98	ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI THƯƠNG	507
	<i>ThS. Đặng Hà Huy, ThS. Thang Văn Minh, ThS. Nguyễn Viết Sáng</i>	
99	LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG BẮC NINH	510
	<i>ThS. Nguyễn Viết Sáng, ThS. Thang Văn Minh, ThS. Phan Chí Quyết, Lê Đình Huỳnh</i>	

100	NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO TÂN SINH VIÊN NỮ HỌC ĐIỀN KINH KHÔNG CHUYÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ	515
	<i>ThS. Ngô Khén, KS. Huỳnh Huệ Trúc, TS. Nguyễn Thanh Liêm</i>	
101	ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP THỂ LỰC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NAM ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG PHAN NGỌC HIỂN, THÀNH PHỐ CẦN THƠ	518
	<i>TS. Nguyễn Hữu Tri, ThS. Lương Minh Cường</i>	
102	LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN VOVINAM KHÓA 37 KHOA HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU 1 NĂM TẬP LUYỆN	523
	<i>ThS. Võ Nhật Sơn, ThS. Bùi Thiện Mến, NCS. Hồ Văn Cương</i>	
103	GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ VÀ QUẢN TRỊ KINH DOANH - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN	527
	<i>ThS. Nguyễn Ngọc Bình, ThS. Đinh Thị Uyên</i>	
104	ĐÁNH GIÁ HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH	532
	<i>ThS. Phạm Văn Tuấn, ThS. Nguyễn Doãn Quang</i>	
105	ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN NỮ ĐỘI TUYỂN VOVINAM QUÂN ĐỘI	537
	<i>ThS. Huỳnh Thị Diệu Trang</i>	
106	THỰC TRẠNG KỸ THUẬT NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN CAO CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG RỔ NĂNG KHIẾU 15 - 16 TUỔI THÀNH PHỐ CẦN THƠ	542
	<i>ThS. Nguyễn Lê Trường Sơn, TS. Đặng Minh Thành, ThS. Lê Văn Hiếu, SV. Trần Như Anh</i>	
107	LỰA CHỌN CÁC TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ NĂNG LỰC HỌC BÓNG RỔ CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HIỂN	546
	<i>ThS. Trần Xuân Quang</i>	
108	LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM LỨA TUỔI 13-14 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TRUNG MỸ TÂY 1, HUYỆN HÓC MÔN, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH.	550
	<i>TS. Đoàn Kim Bình, ThS. Võ Quang Trung</i>	
109	NGHIÊN CỨU ĐỀ XUẤT MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM CẢI THIỆN NĂNG LỰC VẬN ĐỘNG CHO HỌC SINH THỪA CÂN, BÉO PHÌ LỚP 1 TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ ĐỒNG HỚI, QUẢNG BÌNH	555
	<i>TS. Cao Phương</i>	
110	LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM HỌC SINH CẦU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG KIM BÔI - HỐA BÌNH	559
	<i>ThS. Hoàng Thu Thủy, ThS. Lê Thị Thu Thủy, CN. Nguyễn Thanh Tùng</i>	
111	LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP THỂ DỤC AEROBIC NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KỸ THUẬT Y - DƯỢC ĐÀ NẴNG	564
	<i>ThS. Phạm Tuấn Anh, ThS. Phạm Tiến Dũng</i>	

112	ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT GIẬT BÓNG THUẬN TAY CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI THƯƠNG	568
	<i>ThS. Vương Quỳnh Anh, ThS. Nguyễn Quang Huy</i>	
113	HIỆU QUẢ VÀ NHỮNG SAI LẦM THƯỜNG MẮC KHI ĐỒ PHÁT BÓNG THẤP TAY BẰNG HAI TAY CỦA NAM SINH VIÊN CẦU LẠC BỘ BÓNG CHUYÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC XÂY DỰNG HÀ NỘI	571
	<i>ThS. Trần Văn Mạnh</i>	
114	THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GDTC VÀ KỸ NĂNG VẬN ĐỘNG CỦA HỌC SINH 5-6 TUỔI TRƯỜNG MẦM NON VIỆT ĐOÀN, HUYỆN TIỀN DU, TỈNH BẮC NINH	574
	<i>PGS.TS. Đinh Khánh Thu, ThS. Phan Thanh Hùng</i>	
115	NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LẠC BỘ VOVINAM, HUYỆN GÒ CÔNG TÂY, TỈNH TIỀN GIANG SAU 3 THÁNG TẬP LUYỆN	580
	<i>ThS. Phạm Thị Kim Liên, ThS. Bùi Văn Hưng, CN. Võ Hùng Dương</i>	
116	CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN TÍNH TỰ GIÁC, TÍCH CỰC HỌC TẬP MÔN CẦU LÔNG CỦA SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH	585
	<i>ThS. Đồng Thị Minh Tâm, ThS. Đồng Nguyệt Thu</i>	
117	NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH CHO SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HIẾN	590
	<i>ThS. Hoàng Hải Dương</i>	
118	SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN NĂNG KHIẾU QUẦN VỢT QUẬN 1, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU MỘT CHU KỲ HUẤN LUYỆN	594
	<i>TS. Võ Nhật Thanh</i>	
119	THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUNG CỦA HỌC SINH KHỐI 6 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ ĐỒNG MAI - HÀ ĐÔNG - HÀ NỘI	599
	<i>TS. Phùng Mạnh Cường, CN. Lê Thu Hằng</i>	
120	LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN KARATEDO TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG SỸ LIÊN - CHƯƠNG MỸ - HÀ NỘI	603
	<i>ThS. Nguyễn Viết Sáng, ThS. Thang Văn Minh, ThS. Nguyễn Xuân Thành, ThS. Lâm Văn Sơn</i>	
121	ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN QUẦN VỢT QUẬN 8, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH	609
	<i>ThS. Lê Tiến Dũng, ThS. Lê Thị Thu Hằng, ThS. Lâm Văn Vũ</i>	
122	LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN VOVINAM TRƯỜNG CAO ĐẲNG FPT POLYTECHNIC THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH	614
	<i>CN. Di Minh Trí, TS. Phan Thanh Mỹ, PGS.TS. Lưu Thiên Sương</i>	
123	MỨC ĐỘ HỨNG THÚ CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ ĐỐI VỚI MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT THEO CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHỔ THÔNG 2018 TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ ĐỒNG HỚI, QUẢNG BÌNH	619
	<i>ThS. Nguyễn Anh Tuấn</i>	
124	THỰC TRẠNG HỨNG THÚ HỌC TẬP VÀ NHẬN THỨC CỦA SINH VIÊN KHI HỌC ĐIỀU BACHATA VÀ CHACHACHA	624
	<i>ThS. Đoàn Thanh Phong, ThS. Đỗ Văn Tùng</i>	

125	ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO HỌC SINH KHỐI 7 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ NGÔ SỸ LIÊN - CHƯƠNG MỸ - HÀ NỘI	629
	<i>ThS. Phùng Thị Tâm Tình, TS. Phùng Mạnh Cường, CN. Vũ Văn Tuấn</i>	
126	ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CỦA ỨNG DỤNG “PHOTO FINISH” TRONG CHẠY CỰ LY NGẮN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐÀ LẠT	633
	<i>TS. Phan Bửu Tú</i>	
127	THỰC TRẠNG CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN VIỆC VẬN DỤNG ÂM NHẠC TRONG QUÁ TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN THỂ DỤC TAY KHÔNG TẠI KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT - ĐẠI HỌC HUẾ	638
	<i>CN. Nguyễn Thị Ly, TS. Lê Quang Dũng</i>	
128	THỰC TRẠNG KỸ THUẬT ĐẬP CẦU THUẬN TAY CỦA NỮ HỌC SINH LỚP 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LƯƠNG THỂ VINH, TỈNH HẬU GIANG	644
	<i>TS. Đặng Minh Thành, TS. Nguyễn Thanh Liêm, TS. Nguyễn Hữu Tri, CN. Đoàn Tuyết Nhi</i>	
129	THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP ỨNG DỤNG TRÍ TUỆ NHÂN TẠO TRONG CÔNG TÁC HÀNH CHÍNH TẠI KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT - ĐẠI HỌC HUẾ	649
	<i>ThS. Dương Anh Tuấn, TS. Lê Cát Nguyên, ThS. Nguyễn Lê Minh Huy</i>	
130	LỰA CHỌN BÀI TẬP THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NỮ HỌC SINH KHỐI 10 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHUYÊN KHOA HỌC XÃ HỘI VÀ NHÂN VĂN	655
	<i>ThS. Nguyễn Thị Đào</i>	
131	ỨNG DỤNG VÀ LỢI ÍCH CỦA AI TRONG THỂ THAO	659
	<i>PGS.TS Nguyễn Đức Thành, TS. Hà Minh Dịu, ThS. Nguyễn Thị Tô Lan</i>	
132	THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO CỦA SINH VIÊN HỌC VIỆN NGÂN HÀNG	667
	<i>TS. Vũ Quốc Huy</i>	

ĐÁNH GIÁ SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ THAM GIA TẬP LUYỆN TẠI CÂU LẠC BỘ THỂ THAO GIẢI TRÍ BÓNG CHUYỀN

**TS. Nguyễn Thế Tĩnh, TS. Phạm Văn Hiếu,
ThS. Nguyễn Đình Duy Nghĩa, ThS. Nguyễn Mậu Hiền**
Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế

ThS. Lê Thị Bích Đào
Ban Đào tạo và Công tác sinh viên - Đại học Huế

TÓM TẮT

Nghiên cứu nhằm đánh giá ảnh hưởng của hoạt động thể thao giải trí, cụ thể là bóng chuyền, đối với sức khỏe tâm thần của sinh viên Đại học Huế. Thông qua việc so sánh hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, cũng như theo dõi sự thay đổi trước và sau ba tháng tham gia câu lạc bộ, kết quả cho thấy hoạt động thể thao giải trí có ảnh hưởng tích cực rõ rệt đến tình trạng stress, lo âu và trầm cảm ở sinh viên. Tỷ lệ sinh viên không mắc rối loạn tâm lý tăng lên đáng kể trong nhóm thực nghiệm. Nghiên cứu cung cấp thêm bằng chứng thực nghiệm về vai trò của thể thao giải trí trong việc nâng cao sức khỏe tinh thần tại Đại học Huế nói riêng và trong môi Trường Đại học nói chung.

Từ khóa: *Sức khỏe tâm thần, thể thao giải trí, bóng chuyền, sinh viên, Đại học Huế.*

ABSTRACT

This study aims to evaluate the impact of recreational sports activities, specifically volleyball, on the mental health of students at Hue University. By comparing an experimental group with a control group and monitoring changes before and after three months of participation in a volleyball club, the results reveal a significant positive effect of recreational sports on students' levels of stress, anxiety, and depression. The proportion of students without psychological disorders increased markedly in the experimental group. This research provides further empirical evidence for the role of recreational sports in promoting mental well-being, both at Hue University and in higher education settings more broadly.

Keywords: *Mental Health, Recreational Sports, Volleyball, Students, Hue University.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh áp lực học tập, xã hội và cá nhân ngày càng gia tăng đối với sinh viên, đặc biệt là trong môi trường giáo dục đại học, sức khỏe tâm thần ngày càng trở thành một vấn đề cần được quan tâm đúng mức. Các nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng stress, lo âu và trầm cảm đang có xu hướng gia tăng trong nhóm dân số trẻ, đặc biệt là sinh viên đại học - nhóm đang trong giai đoạn hình thành nhân cách, định hình nghề nghiệp và thích nghi với nhiều biến đổi trong cuộc sống.

Giáo dục thể chất và thể thao, đặc biệt là các hoạt động thể thao giải trí, từ lâu đã được coi là một trong những giải pháp hiệu quả giúp cân bằng đời sống tinh thần, cải thiện tâm lý và tăng cường kết nối xã hội. Trong đó, bóng chuyền - một môn thể thao mang tính tập thể, tương tác cao và có tính cạnh tranh vừa phải - có thể tạo ra môi trường thuận lợi cho việc phát triển cả thể chất lẫn tinh thần.

Tuy nhiên, ở Việt Nam nói chung và tại Đại học Huế nói riêng, việc tổ chức và đánh giá hiệu quả các mô hình câu lạc bộ thể thao giải trí đối với sức khỏe tâm thần sinh viên vẫn còn chưa phổ biến. Đề tài này nhằm đánh giá tác động thực tiễn của việc tham gia câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng chuyền đến sức khỏe tâm thần của sinh viên, từ đó đưa ra các gợi ý hữu ích trong việc tổ chức hoạt động thể thao trong Trường Đại học.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp phổ biến trong nghiên cứu khoa học thể dục thể thao như sau:

Phương pháp phân tích - tổng hợp: Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, phân tích kết quả nghiên cứu, tổng hợp các luận điểm để rút ra kết luận.

Phương pháp điều tra xã hội học: Sử dụng bảng hỏi DASS-21 (Depression, Anxiety, Stress Scale - 21) để đánh giá các chỉ số về lo âu, trầm cảm và căng thẳng trước và sau thực nghiệm đối với cả hai nhóm thực nghiệm (TN) và đối chứng (ĐC) ở các mức độ khác nhau, cụ thể: *Trầm cảm (Depression)* là trạng thái rối loạn cảm xúc với biểu hiện buồn bã, mất hứng thú, giảm động lực, kéo dài từ mức nhẹ đến rất

nặng. Ở mức nhẹ, người bệnh vẫn có thể sinh hoạt bình thường nhưng thỉnh thoảng cảm thấy cô đơn, không có giá trị. Khi nặng hơn, cảm giác trống rỗng, tuyệt vọng kéo dài, kèm theo mệt mỏi, khó tập trung, mất niềm vui và có thể dẫn đến suy nghĩ tiêu cực, thậm chí tự tử. Trầm cảm rất nặng thể hiện ở sự mất hoàn toàn khả năng sinh hoạt, không nói chuyện, cô lập và cần can thiệp y tế khẩn cấp. *Lo âu (Anxiety)* là cảm giác bất an kéo dài, xuất hiện từ mức nhẹ như hồi hộp, lo lắng không rõ nguyên nhân nhưng có thể kiểm soát, cho đến các triệu chứng nặng như run tay, khó ngủ, khó thở, sợ xã hội, rối loạn thần kinh thực vật (tim đập nhanh, ngất xỉu), và mất khả năng làm việc hay giao tiếp. Lo âu rất nặng thường liên quan đến các cơn hoảng loạn không kiểm soát và ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng cuộc sống. *Căng thẳng (Stress)* thường xuất phát từ áp lực công việc và đời sống, biểu hiện qua dễ cáu gắt, mất kiên nhẫn, khó kiểm soát cảm xúc, kèm theo mệt mỏi tâm lý kéo dài. Ở mức nặng, người bệnh phản ứng thái quá, khó thư giãn, luôn cảm thấy bị áp lực. Khi căng thẳng đạt mức rất nặng, người bệnh có thể kiệt sức, mất khả năng làm việc, học tập, dễ dẫn đến rối loạn tâm lý nghiêm trọng nếu không được can thiệp kịp thời.

Phương pháp thực nghiệm: Tổ chức cho nhóm thực nghiệm tham gia tập luyện tại CLB thể thao giải trí bóng chuyền trong 3 tháng, theo kế hoạch huấn luyện định kỳ 3 buổi/tuần, sau đó tiến hành so sánh sự thay đổi của các chỉ số sức khỏe tâm thần giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng trước và sau quá trình thực nghiệm.

Phương pháp thống kê toán học: Xử lý, tính toán và so sánh số liệu bằng phần mềm Excel và SPSS nhằm đưa ra kết luận có cơ sở khoa học.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Để đánh giá sức khỏe tinh thần cho sinh viên tham gia tập luyện tại CLB TTGT Bóng chuyền đề tài tiến hành so sánh song song các nhóm sinh viên tham gia tập luyện theo mô hình CLB thể thao giải trí Bóng chuyền ở thời điểm trước và sau 03 tháng tập luyện theo mô hình CLB Bóng chuyền. Ngoài ra, cũng tiến hành so sánh nhóm sinh viên tham gia tập luyện theo CLB thể thao giải trí Bóng chuyền với nhóm sinh viên học theo chương trình GDTC hiện tại đang được áp dụng tại Đại học Huế.

3.1. Đánh giá sức khỏe tâm thần của sinh viên Đại học Huế tham gia câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng chuyền

Để đánh giá sức khỏe tâm thần của sinh viên Đại học Huế trước và sau khi tham gia câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng chuyền, đề tài đã tiến hành phỏng vấn 32 nam, 30 nữ, kết quả thu được tại bảng 1.

Bảng 1. Sức khỏe tâm thần của nam sinh viên Đại học Huế trước và sau khi tham gia câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng chuyền (n=32)

Tiêu chí	Trước TN (%)	Sau TN (%)
Stress (có rối loạn)	31,25	6,25
Lo âu (có rối loạn)	21,88	9,38
Trầm cảm (có rối loạn)	15,63	3,13

Bảng 2. Sức khỏe tâm thần của nữ sinh viên Đại học Huế trước và sau khi tham gia câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng chuyền (n=30)

Tiêu chí	Trước TN (%)	Sau TN (%)
Stress (có rối loạn)	36,67	10,00
Lo âu (có rối loạn)	23,33	6,67
Trầm cảm (có rối loạn)	16,67	3,33

Từ kết quả ở bảng 1 và bảng 2 cho thấy kết quả đánh giá về sức khỏe tâm thần của sinh viên Đại học Huế theo thang đánh giá Dass - 21 trước và sau khi tham gia câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng chuyền trên cả đối tượng nam và nữ đều có sự khác biệt rõ rệt, thông qua Câu lạc bộ thể thao giải trí bóng chuyền, đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc cải thiện sức khỏe tinh thần của sinh viên, đặc biệt trong việc giảm stress, lo âu và trầm cảm ở cả nam và nữ. Dữ liệu cho thấy tỷ lệ sinh viên không mắc rối loạn tâm lý tăng đáng kể, trong khi số trường hợp bị stress, lo âu và trầm cảm ở các mức độ khác nhau đều giảm mạnh sau thời gian tham gia câu lạc bộ. Điều này phản ánh rằng bóng chuyền giải trí không chỉ là một hoạt động thể chất mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ sức khỏe tinh thần, giúp sinh viên giải tỏa căng thẳng, tăng cường tương tác xã hội và nâng cao chất lượng cuộc sống.

Những kết quả trên góp phần cung cấp bằng chứng thực nghiệm về tác động tích cực của việc tham gia câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng chuyền đối với sức khỏe tâm thần của sinh viên khi tham gia tập luyện, đồng thời gợi mở hướng nghiên cứu sâu hơn về cơ chế tác động và tính bền vững của các mô hình

câu lạc bộ thể thao trong môi trường giáo dục đại học. Ngoài ra, để khẳng định được sự thay đổi về các chỉ số sức khỏe tâm thần của nhóm thực nghiệm đề tài tiến hành so sánh với nhóm đối chứng, nhóm đối chứng sẽ không tham gia vào các câu lạc bộ thể thao giải trí, mà đơn thuần học theo chương trình GDTC hiện hành của Đại học Huế.

3.2. Đánh giá sức khỏe tâm thần của hai nhóm sinh viên thực nghiệm và đối chứng tại câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng chuyền

3.2.1. Đánh giá sức khỏe tâm thần của hai nhóm sinh viên thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm tại câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng chuyền

Để đánh giá sức khỏe tâm thần của nam sinh viên Đại học Huế thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm tại câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng chuyền, đề tài tiến hành phỏng vấn 95 sinh viên nhóm ĐC, 32 sinh viên nhóm TN, kết quả thu được tại bảng 3.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra đánh giá sức khỏe tâm thần của nam sinh viên Đại học Huế thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm tại câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng chuyền

TT	Chỉ tiêu đánh giá		Nhóm ĐC (n=95)		Nhóm TN (n=32)		
			n	%	n	%	
1	Stress	Không rối loạn		70	73,68	22	68,75
		Có rối loạn		25	26,32	10	31,25
		Mức độ rối loạn	Nhẹ	18	18,95	5	15,63
			Vừa	7	7,37	4	8,57
			Nặng	1	1,05	1	2,86
			Rất nặng	0	0,00	0	0
2	Lo âu	Không rối loạn		73	76,84	25	78,125
		Có rối loạn		22	23,16	7	21,875
		Mức độ rối loạn	Nhẹ	14	14,74	5	15,625
			Vừa	6	6,32	2	6,25
			Nặng	2	2,11	0	0
			Rất nặng	0	0,00	0	0
3	Trầm cảm	Không rối loạn		79	83,16	27	84,38
		Có rối loạn		16	16,84	5	15,63
		Mức độ rối loạn	Nhẹ	10	10,53	3	9,38
			Vừa	6	6,32	2	6,25
			Nặng	0	0,00	0	0
			Rất nặng	0	0,00	0	0

Để đánh giá sức khỏe tâm thần của nữ sinh viên Đại học Huế thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm tại câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng chuyền, đề tài tiến hành phỏng vấn 60 sinh viên nhóm ĐC, 30 sinh viên nhóm TN, kết quả thu được tại bảng 4.

Bảng 4: Kết quả kiểm tra đánh giá sức khỏe tâm thần của nữ sinh viên Đại học Huế thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm tại câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng chuyền

TT	Chỉ tiêu đánh giá		Nhóm ĐC (n=60)		Nhóm TN (n=30)		
			n	%	n	%	
1	Stress	Không rối loạn		45	75,00	19	63,33
		Có rối loạn		15	25,00	11	36,67
		Mức độ rối loạn	Nhẹ	12	20,00	8	26,67
			Vừa	2	3,33	3	10,00
			Nặng	1	1,67	0	0,00
			Rất nặng	0	0,00	0	0,00

2	Lo âu	Không rối loạn		50	83,33	23	76,67
		Có rối loạn		10	16,67	7	23,33
		Mức độ rối loạn	Nhẹ	7	11,67	4	13,33
			Vừa	3	5,00	2	6,67
			Nặng	0	0,00	1	3,33
3	Trầm cảm	Không rối loạn		54	90,00	25	83,33
		Có rối loạn		6	10,00	5	16,67
		Mức độ rối loạn	Nhẹ	5	8,33	3	10,00
			Vừa	1	1,67	2	6,67
			Nặng	0	0,00	0	0,00
				0	0,00	0	0,00

Kết quả thu được từ bảng 3 và bảng 4 cho thấy, sự khác biệt giữa nhóm đối chứng và thực nghiệm trước khi thực nghiệm không quá lớn (đa số chênh lệch dưới 6%, ngoại trừ stress ở nữ có mức chênh lệch 12%). Nhóm nữ có tỷ lệ rối loạn cao hơn nhóm nam, đặc biệt là về stress và lo âu. Tỷ lệ rối loạn tâm lý ở mức nặng và rất nặng gần như không xuất hiện, chủ yếu tập trung ở mức nhẹ và vừa. Từ đây, có thể cho thấy trước thực nghiệm, hai nhóm có điểm xuất phát tương đồng, đảm bảo tính khách quan, đảm bảo yêu cầu tổ chức thực nghiệm. Và để có góc nhìn rõ hơn, đề tài so sánh kết quả sức khỏe tâm thần sau TN tại bảng 5.

Bảng 5. So sánh sức khỏe tâm thần của nam sinh viên Đại học Huế thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm tại câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng chuyền

Tiêu chí	Nhóm ĐC Nam (%)	Nhóm TN Nam (%)	Nhóm ĐC Nữ (%)	Nhóm TN Nữ (%)
Stress (có rối loạn)	22,11	6,25	21,67	10,00
Lo âu (có rối loạn)	20,00	6,25	13,33	6,67
Trầm cảm (có rối loạn)	15,79	3,13	13,33	3,33

Qua bảng cho thấy sự khác biệt giữa nhóm TN và ĐC sau TN là rõ ràng. Nhóm TN có sự cải thiện vượt trội, đặc biệt trong nhóm nam. Điều này cho thấy tác động tích cực và bền vững của việc tham gia CLB bóng chuyền đối với sức khỏe tâm thần.

4. KẾT LUẬN

Sau 3 tháng thực nghiệm, tình trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trên cả đối tượng nam và nữ đều thu được kết quả khá khả quan, tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng đáng kể hơn ở đa số các chỉ tiêu về sức khỏe tâm thần và tăng cao hơn hẳn nhóm đối chứng (giảm về% các triệu chứng tâm lý). Chứng tỏ việc tham gia vào tập luyện ở các câu lạc bộ thể thao giải trí đã được ứng dụng của đề tài đã có hiệu quả cao trong việc hỗ trợ phát triển sức khỏe tinh thần cho sinh viên nhóm thực nghiệm và điều này cũng khẳng định việc tham gia vào các câu lạc bộ thể thao giải trí có hiệu quả trong quá trình nâng cao và hỗ trợ sức khỏe tinh thần của sinh viên Đại học Huế và kết quả này còn góp phần củng cố cơ sở khoa học cho việc phát triển mô hình thể thao giải trí trong các trường đại học như một giải pháp hỗ trợ hiệu quả cho công tác chăm sóc sức khỏe tinh thần sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
2. Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411-418. <https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>
3. Nguyễn, T. T., & Trần, M. H. (2020). "Nghiên cứu ảnh hưởng của hoạt động thể thao đến sức khỏe tâm thần sinh viên". *Tạp chí Giáo dục và Xã hội*, 61(2), 34-38.

4. Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111. <https://doi.org/10.4088/pcc.v06n0301>
5. Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366-378.
6. World Health Organization. (2022). World Mental Health Report: Transforming mental health for all. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
7. Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M. R., Nilsson, M... & Biddle, S. J. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>.