



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



HỘI THẢO KHOA HỌC TOÀN QUỐC NĂM 2025
KỶ YẾU
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 KHU THỂ HỘI NHẬP QUỐC TẾ



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC HUẾ



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC HUẾ

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG PHONG TRÀO CHẠY BỘ CỦA CÁN BỘ VÀ SINH VIÊN TRONG ĐẠI HỌC HUẾ

TS. Phạm Văn Hiếu, ThS. Phạm Đức Thạnh
ThS. Hồ Đăng Quốc Hùng,
ThS. Cao Thái Ngọc, CN. Nguyễn Khoa Minh Duy
Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế

TÓM TẮT

Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, toán học thống kê và khảo sát bằng phiếu hỏi 150 cán bộ, giảng viên, cán bộ quản lý, các chuyên gia và 826 sinh viên các trường đại học thành viên, khoa thuộc Đại học Huế, chúng tôi đã đánh giá được thực trạng hoạt động chạy bộ của cán bộ và sinh viên tại Đại học Huế. Kết quả nghiên cứu hoạt động chạy bộ của cán bộ và sinh viên cho thấy: Số lượng các câu lạc bộ chạy trong Đại học Huế còn ít, hội viên tham gia trong các câu lạc bộ thấp, phần lớn Câu lạc bộ hoạt động tại các trường đại học thành viên, khoa thuộc Đại học Huế chưa thường xuyên... Từ kết quả đánh giá nêu trên sẽ làm cơ sở để tiến hành xây dựng và phát triển các câu lạc bộ chạy bộ cho cán bộ và sinh viên Đại học Huế trong thời gian đến nhằm đáp ứng nhu cầu hoạt động một cách lành mạnh, hữu ích cho cán bộ và sinh viên trong Đại học Huế.

Từ khóa: Câu lạc bộ, chạy bộ, cán bộ, sinh viên Đại học Huế, thực trạng.

ABSTRACT

Based on theoretical and practical foundations, along with methods such as document analysis and synthesis, statistical mathematics, and a survey using questionnaires administered to 150 staff members, lecturers, administrators, experts, and 826 students from member universities and faculties under Hue University, we have assessed the current status of running activities among staff and students at Hue University. The research results indicate that the number of running clubs within Hue University remains limited, the membership participation in these clubs is relatively low, and most clubs operate irregularly and are primarily based within individual member universities and faculties. These findings serve as a foundation for the development and expansion of running clubs for staff and students at Hue University in the near future, aiming to meet the demand for healthy and beneficial physical activities among the university community.

Keywords: Club, running, staff, Hue University Students, current situation.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, xu hướng chăm sóc sức khỏe thông qua các hoạt động thể thao, đặc biệt là chạy bộ, đã trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống hiện đại. Các nghiên cứu chỉ ra rằng chạy bộ không chỉ giúp cải thiện sức khỏe thể chất mà còn hỗ trợ giảm căng thẳng, tăng cường tinh thần và hiệu suất làm việc. Trong bối cảnh này, các trường đại học, nơi tập trung đông đảo sinh viên và giảng viên, đóng vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy phong trào thể thao và lối sống lành mạnh.

Đại học Huế, một trung tâm giáo dục và đào tạo lớn của khu vực miền Trung và Tây Nguyên, không chỉ chú trọng đến chất lượng giảng dạy và nghiên cứu mà còn quan tâm đến việc nâng cao sức khỏe toàn diện cho cán bộ và sinh viên. Việc xây dựng và triển khai các chương trình huấn luyện thể thao, đặc biệt là chương trình huấn luyện chạy bộ cho cán bộ và sinh viên tại Đại học Huế là một xu hướng tất yếu, nhằm nỗ lực thúc đẩy thể thao cộng đồng, tạo điều kiện để mọi người rèn luyện sức khỏe trong một môi trường năng động và gắn kết.

Tuy nhiên, như nhiều cơ sở giáo dục khác, Đại học Huế phải đối mặt với những thách thức như nguồn lực hạn chế, sự tham gia không đồng đều, và những khó khăn trong việc tổ chức các chương trình thể thao như chạy bộ để đáp ứng nhu cầu đa dạng của cán bộ và sinh viên. Việc nghiên cứu và đánh giá thực trạng phong trào chạy bộ tại đây không chỉ giúp nhận diện các vấn đề tồn tại mà còn mở ra cơ hội để cải thiện, phát triển các hoạt động này trong tương lai.

Bài báo này sẽ tập trung vào việc phân tích một số thực trạng về phong trào chạy bộ của cán bộ và sinh viên tại Đại học Huế, từ thực trạng, các yếu tố ảnh hưởng đến phong trào chạy bộ của CB&SV, xuất

phát từ mục đích yêu cầu trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu “*Thực trạng phong trào chạy bộ của cán bộ và sinh viên trong Đại học Huế*”.

2. KHÁCH THỂ VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Khách thể khảo sát

Tổng số người tham gia khảo sát gồm 976 người, bao gồm 150 cán bộ giảng viên, cán bộ quản lý, phụ trách các CLB TDTT của các trường đại học và Khoa thuộc Đại học Huế và 826 sinh viên của 12 đơn vị gồm: 75 SV Trường Đại học Khoa học (KH), 86 SV Trường Đại học sư phạm (SP), 56 SV Trường Đại học Luật (L), 128 SV Trường Đại học Y Dược (YD), 98 SV Trường Đại học Kinh tế (KT), 92 SV Trường Đại học Nông Lâm (NL), 50 SV trường Đại học Nghệ thuật (NT), 60 SV Trường Đại học Ngoại ngữ (NN), 68 SV trường Du lịch (DL), 20 SV Khoa Giáo dục thể chất (GDTC), 45 SV Khoa Quốc Tế (QT) và 48 SV Khoa kỹ thuật công nghệ (KTCN).

2.2. Phương pháp nghiên cứu

- Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu: Chúng tôi đã sử dụng các tài liệu liên quan, cũng như các đề tài, bài báo khoa học, tham luận làm cơ sở lý luận và các lập luận khoa học cho quá trình nghiên cứu.

- Phương pháp điều tra xã hội học: Để đánh giá tình hình hoạt động của phong trào chạy bộ của cán bộ và sinh viên (SV&CB) trong Đại học Huế, cũng như xác định các nguyên nhân của những hạn chế trong các hoạt động chạy bộ của CB&SV trong Đại học Huế, chúng tôi đã điều tra bằng phiếu hỏi với đối tượng khảo sát từ tháng 10 năm 2024 đến hết tháng 2 năm 2025.

- Phương pháp quan sát: Đề tài sử dụng phương pháp quan sát để ghi chép, đánh giá thực trạng các hoạt động một cách đầy đủ, toàn diện. Chủ yếu tập trung vào xác định về số lượng CLB chạy bộ của CB&SV trong Đại học Huế, xác định số liệu về số lượng hội viên và số buổi tham gia chạy bộ của CB&SV trong Đại học Huế.

- Phương pháp toán học thống kê: Chúng tôi đã sử dụng phần mềm Excel để thống kê, xử lý các số liệu trong quá trình nghiên cứu của mình.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thực trạng về số lượng, thời gian, thời điểm tập luyện của phong trào chạy bộ của cán bộ và sinh viên tại Đại học Huế

3.1.1. Về thực trạng số lượng các câu lạc bộ chạy và số lượng hội viên tham gia các câu lạc bộ chạy

Để đánh giá được thực trạng số lượng các câu lạc bộ thể dục thể thao và số lượng hội viên tham gia các câu lạc bộ thể thao sinh viên tại Đại học Huế, chúng tôi tiến hành điều tra và thu được kết quả tại bảng 1 và bảng 2.

Bảng 1: Số lượng Câu lạc bộ Chạy tại Đại học Huế (n=976)

TT	CLB Chạy	Số lượng câu lạc bộ											Tổng		
		SP	NN	NL	KH	L	KT	NT	YD	DL	QT	KTCN		GDTC	
1	Cán bộ	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2
2	Sinh viên	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2
Tổng cộng các CLB		0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	4

Bảng 2: Số lượng hội viên tham gia Câu lạc bộ Chạy tại Đại học Huế (n=976)

TT	CLB Chạy	Số lượng hội viên câu lạc bộ											Tổng		
		SP	NN	NL	KH	L	KT	NT	YD	DL	QT	KTCN		GDTC	
1	Cán bộ	0	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	26	51
2	Sinh viên	0	0	0	0	52	0	0	0	0	0	0	0	20	72
Tổng cộng		0	0	0	0	52	25	0	0	0	0	0	0	46	123

Từ kết quả ở bảng 1 và bảng 2 cho thấy số lượng CLB Chạy tại Đại học Huế còn rất ít so với tiềm năng hiện có (chỉ 2/12 đơn vị có CLB chạy của cán bộ và 2/12 đơn vị có CLB chạy cho sinh viên) và số lượng sinh viên tham gia các CLB Chạy trong Đại học Huế cũng chỉ 72 sinh viên, đây là một tỷ lệ rất nhỏ với tiềm năng hơn 53 nghìn sinh viên của Đại học Huế. Số lượng Cán bộ tham gia CLB Chạy cũng rất ít, và chiếm tỷ lệ rất nhỏ trong tổng số hơn 4000 CB, CNV trong Đại học Huế. Bên cạnh đó, các CLB Chạy cũng chủ động về kinh phí, tự thu, tự chi cho việc chuẩn bị nước uống và trang phục, dụng cụ tập luyện. Từ vấn đề này, chúng ta cần tìm hiểu các nguyên nhân, các giải pháp để xây dựng và phát triển thêm các CLB Chạy mới cho các trường đại học thành viên, trường thuộc và khoa thuộc Đại học Huế trong tương lai. Trong các đơn vị thuộc Đại học Huế thì chỉ có Khoa GDTC có CLB Chạy cho sinh viên và cán bộ,

nhưng số lượng hội viên cũng không được nhiều, nhưng đây cũng là tín hiệu tốt, khi Khoa GDTC là đơn vị thực hiện nhiệm vụ GDTC và các hoạt động TTTT của Đại học Huế có số lượng hội viên nhiều, từ đây sẽ phát triển và mở rộng đến các trường đại học thành viên, trường thuộc và khoa thuộc Đại học Huế.

3.1.2. Về số buổi tập, thời gian và thời điểm sinh hoạt

Để đánh giá về số buổi tập, thời gian và thời điểm sinh hoạt của các CLB Chạy, chúng tôi đã tiến hành khảo sát và thu được kết quả tại bảng 3 sau đây:

Bảng 3: Kết quả khảo sát về thời gian, số buổi và thời điểm sinh hoạt của Câu lạc bộ Chạy tại Đại học Huế (n=123)

TT	CLB Chạy	Số buổi/tuần	Số phút/buổi	Thời điểm sinh hoạt		
				Sáng 5h00-6h30	Chiều 17h30-19h00	Tối 19-21h
1	Sinh viên	3	30-90		x	
2	Cán bộ	2-3	30-90	x	x	

Từ kết quả bảng 3 cho thấy về số buổi sinh hoạt trong một tuần của các CLB Chạy giao động từ 2-3 buổi/ tuần, cố định ngày tập, lịch tập là mỗi tuần 3 buổi thường là vào các thứ 2, thứ 4, thứ 6 hoặc thứ 3, thứ 5, thứ 7.

Số phút tham gia tập luyện cũng giao động từ 30-90 phút, số phút tập luyện cũng giao động theo trình độ và mục tiêu đặt ra của mỗi hội viên.

Thời điểm sinh hoạt cũng đa dạng về mặt thời gian, buổi sáng bắt đầu từ 5h00 đến 6h30 và buổi chiều từ 17h30-19 giờ, đây là thời gian hợp lý để cho các thành viên trong CLB tham gia sinh hoạt vì với sinh viên sau thời gian học các môn học văn hóa ở trường thì thời điểm thích hợp để tham gia tập luyện.

3.2. Thực trạng cơ sở vật chất và trang thiết bị phục vụ phong trào chạy bộ của cán bộ và sinh viên trong Đại học Huế

Cơ sở vật chất và trang thiết bị phục vụ là một trong những yếu tố rất quan trọng ảnh hưởng lớn đến hiệu quả hoạt động và tổ chức hoạt động phong trào chạy bộ của cán bộ và sinh viên trong Đại học Huế. Để đánh giá được thực trạng cơ sở vật chất phục vụ hoạt động chạy của Câu lạc bộ chạy trong Đại học Huế, chúng tôi tiến hành thống kê tại bảng 4 sau đây:

Bảng 4: Thống kê cơ sở vật chất phục vụ phong trào chạy bộ của cán bộ và sinh viên trong Đại học Huế

TT	CSVC	Đơn vị tính	Số lượng	Mô tả chức năng
I	Đường chạy và nhà tập đa năng			
1	Đường chạy ngắn	Đường	02	Tập các bài tập bổ trợ.
2	Đường chạy 1000m	Đường	01	Chạy lặp lại các cự ly.
3	Nhà tập tổng hợp	Nhà	02	Tập các bài tập bổ trợ
4	Đường chạy quanh Lăng Đại học Huế	Cung đường	02	Chạy dài.
5	Hệ thống đèn chiếu sáng đường chạy	Đèn	0	Tập luyện vào chiều tối, đặc biệt vào mùa đông.
II	Thiết bị hỗ trợ kỹ thuật và đánh giá			
6	Thiết bị đo nhịp tim (HRM)	Cái	0	Theo dõi mức độ gắng sức khi tập luyện.
7	Camera quay chậm (slow-motion)	Cái	0	Phân tích kỹ thuật chạy bộ, bước chân, tiếp đất.
8	Ứng dụng di động theo dõi chạy	App	123	Strava, Nike Run Club, Garmin Connect.
III	Thiết bị tập luyện và hỗ trợ thể chất			
9	Máy chạy bộ (treadmill)	Cái	0	Tập luyện trong nhà, kiểm soát tốc độ - thời gian - nhịp tim.
10	Đồng hồ thể thao/Đồng hồ GPS	Cái	5	Theo dõi quãng đường, tốc độ, nhịp tim, thời gian tập luyện.
11	Dây kháng lực	Dây	10	Hỗ trợ tập bổ trợ nhóm cơ liên quan khi chạy.
12	Con lăn massage	Cái	0	Giúp phục hồi cơ sau khi chạy.
13	Tạ tay nhẹ	Cái	5	Hỗ trợ tập sức mạnh cho tay và thân trên.

Từ kết quả tại bảng 4 chúng tôi thấy cơ sở vật chất và trang thiết bị phục vụ hoạt động chạy bộ tại Đại học Huế ở một số hạng mục cơ bản như đường chạy và nhà tập tổng hợp bước đầu đáp ứng, song nhìn chung còn thiếu hụt về số lượng, chưa đồng bộ và chưa đáp ứng được yêu cầu tổ chức hoạt động chạy bộ một cách thường xuyên, hiệu quả. Đặc biệt, hệ thống chiếu sáng phục vụ tập luyện vào buổi tối hoàn toàn chưa có, các thiết bị hỗ trợ kỹ thuật và đánh giá như máy đo nhịp tim, camera phân tích kỹ thuật, máy chạy bộ hay dụng cụ phục hồi sau tập luyện đều chưa được trang bị, gây khó khăn trong việc kiểm soát và nâng cao chất lượng tập luyện.

Bên cạnh đó, việc khai thác các ứng dụng di động phục vụ theo dõi quá trình chạy bộ tuy có dấu hiệu tích cực nhưng chủ yếu mang tính cá nhân, thiếu tính hệ thống và chưa gắn kết với hoạt động tổ chức tập luyện chung trong các câu lạc bộ.

Thực trạng này đặt ra yêu cầu cấp thiết đối với việc đầu tư, nâng cấp cơ sở vật chất và trang thiết bị chuyên môn, hướng tới xây dựng môi trường tập luyện hiện đại, an toàn và hiệu quả. Đây cũng là nền tảng quan trọng để phát triển phong trào chạy bộ cũng như hình thành và duy trì các câu lạc bộ chạy bộ cho cán bộ và sinh viên trong toàn Đại học Huế trong giai đoạn tiếp theo.

3.3. Thực trạng về các nguyên nhân ảnh hưởng đến phong trào chạy bộ của cán bộ và sinh viên trong Đại học Huế

Để tìm hiểu sâu hơn về những yếu tố ảnh hưởng đến phong trào chạy bộ của cán bộ và sinh viên trong Đại học Huế, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 123 CB&SV có tham gia các CLB Chạy về các nguyên nhân ảnh hưởng đến đến phong trào chạy bộ của cán bộ và sinh viên trong Đại học Huế, kết quả thu được tại bảng 5 sau đây:

Bảng 5: Kết quả phỏng vấn cán bộ và sinh viên về nguyên nhân ảnh hưởng đến phong trào chạy bộ của cán bộ và sinh viên trong Đại học Huế (n=123)

TT	Các nguyên nhân	Mức độ (%)							
		Không ảnh hưởng		Ảnh hưởng ít		Ảnh hưởng nhiều		Ảnh hưởng rất nhiều	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Thời tiết không thuận lợi	4	3,25	15	12,20	45	36,59	59	47,97
2	Cơ sở vật chất hạn chế	6	4,88	13	10,57	56	45,53	48	39,02
3	Thiếu dụng cụ hỗ trợ	16	13,01	20	16,26	67	54,47	20	16,26
4	Thiếu động lực cá nhân	0	0,00	0	0,00	54	43,90	69	56,10
5	Trường/Khoa không tổ chức	5	4,07	15	12,20	68	55,28	35	28,46
6	Áp lực học tập và công việc	1	0,81	2	1,63	34	27,64	86	69,92
7	Câu lạc bộ Chạy chưa có	2	1,63	3	2,44	24	19,51	94	76,42
8	Câu lạc bộ Chạy hoạt động chưa hiệu quả	11	8,94	22	17,89	45	36,59	45	36,59
9	Đội ngũ HLV chưa chuyên nghiệp	9	7,32	12	9,76	57	46,34	45	36,59
10	Kinh phí hoạt động ít	23	18,70	15	12,20	55	44,72	30	24,39
11	Khác	18	14,63	34	27,64	34	27,64	37	30,08

Kết quả khảo sát cho thấy có nhiều nguyên nhân ảnh hưởng đến hoạt động chạy bộ của cán bộ và sinh viên tại Đại học Huế, trong đó phần lớn là các yếu tố thuộc về điều kiện khách quan và môi trường tổ chức tập luyện. Cụ thể, các nguyên nhân có tỷ lệ ảnh hưởng cao nhất bao gồm: áp lực học tập và công việc (97,56%), thiếu động lực cá nhân (100%), việc thiếu các câu lạc bộ chạy bộ (95,93%) và điều kiện cơ sở vật chất chưa đáp ứng yêu cầu tập luyện (84,55%). Bên cạnh đó, việc thiếu đội ngũ huấn luyện viên chuyên môn, hạn chế về kinh phí tổ chức hoạt động, cũng như sự thiếu vắng các chương trình hỗ trợ chính thức từ phía Trường/Khoa đã và đang là những rào cản lớn đối với việc xây dựng thói quen rèn luyện thể lực thông qua hoạt động chạy bộ. Các yếu tố như điều kiện thời tiết bất lợi, thiếu dụng cụ hỗ trợ kỹ thuật, và hiệu quả hoạt động thấp của một số CLB hiện có cũng góp phần làm giảm chất lượng và tần suất tập luyện. Từ thực trạng trên, có thể khẳng định rằng việc nâng cao hiệu quả tổ chức hoạt động chạy bộ tại Đại học Huế cần được tiếp cận một cách hệ thống, trong đó chú trọng phát triển mạng lưới Câu lạc bộ, tăng cường đầu tư cơ sở vật chất - trang thiết bị, xây dựng đội ngũ huấn luyện có chuyên môn, đồng thời thúc đẩy các giải pháp truyền thông và hỗ trợ tâm lý nhằm khơi gợi động lực tập luyện cho cán bộ và sinh viên trong Đại học Huế.

4. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

4.1. Kết luận

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và khảo sát thực tiễn bằng các phương pháp phân tích - tổng hợp tài liệu, điều tra xã hội học và thống kê toán học, đề tài đã tiến hành khảo sát 150 cán bộ, giảng viên, cán bộ quản lý và chuyên gia, cùng 826 sinh viên thuộc các trường, khoa trực thuộc Đại học Huế. Kết quả nghiên cứu cho thấy:

Nhận thức của cán bộ và sinh viên về vai trò, lợi ích của hoạt động chạy bộ tương đối tích cực, tuy nhiên tỷ lệ thường xuyên tập luyện vẫn còn thấp. Hoạt động của các câu lạc bộ chạy bộ tại Đại học Huế hiện nay còn hạn chế cả về số lượng, chất lượng và mức độ duy trì. Cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ chạy bộ chưa đầy đủ; đội ngũ hướng dẫn viên, huấn luyện viên chuyên môn chưa được quan tâm đúng mức. Các nguyên nhân ảnh hưởng chính đến việc tham gia chạy bộ gồm: áp lực học tập - công việc, thiếu Câu lạc bộ chuyên trách, thời tiết bất lợi và thiếu động lực cá nhân. Từ kết quả trên có thể khẳng định rằng: việc đầu tư đồng bộ vào cơ sở vật chất, tổ chức chuyên môn và các giải pháp khuyến khích phù hợp sẽ góp phần quan trọng vào việc xây dựng phong trào chạy bộ lành mạnh, bền vững trong toàn Đại học Huế.

4.2. Kiến nghị

Nhằm thúc đẩy và phát triển phong trào chạy bộ trong cán bộ và sinh viên Đại học Huế, nhóm nghiên cứu đề xuất một số kiến nghị như sau:

a) Đối với Đại học Huế và các đơn vị thành viên

Chi đạo chiến lược: Xác định hoạt động thể thao nói chung, chạy bộ nói riêng là nội dung quan trọng trong chương trình giáo dục thể chất và chăm sóc sức khỏe học đường.

Đầu tư cơ sở vật chất: Xây dựng - nâng cấp đường chạy nội khu, hệ thống đèn chiếu sáng, nhà tập đa năng; trang bị thiết bị hỗ trợ kỹ thuật cơ bản như máy đo nhịp tim, đồng hồ thể thao, dụng cụ phục hồi.

Phát triển Câu lạc bộ: Thành lập và duy trì hoạt động các câu lạc bộ chạy bộ tại từng trường/khoa; có cơ chế phân công cán bộ phụ trách, xây dựng kế hoạch sinh hoạt thường xuyên.

b) Đối với các tổ chức đoàn thể và đơn vị chức năng

Tổ chức giải chạy: Thiết kế các giải chạy định kỳ theo chủ đề (chạy vì sức khỏe, môi trường, gây quỹ...) với quy mô linh hoạt và hình thức đa dạng.

Đẩy mạnh truyền thông: Sử dụng mạng xã hội, ứng dụng theo dõi chạy bộ (Strava, NRC...) để lan tỏa thông điệp sống khỏe - sống tích cực; khuyến khích người tham gia chia sẻ hành trình tập luyện.

Cơ chế khen thưởng: Ghi nhận thành tích qua điểm rèn luyện, giấy chứng nhận, biểu dương cá nhân/tập thể tích cực; có chính sách tạo động lực thi đua giữa các lớp, khoa.

c) Đối với đơn vị chuyên môn (Khoa Giáo dục thể chất)

Hỗ trợ chuyên môn: Biên soạn giáo án tập luyện theo nhóm trình độ, tổ chức huấn luyện kỹ thuật chạy cơ bản, phòng tránh chấn thương và phục hồi thể lực.

Tư vấn thể lực định kỳ: Tổ chức kiểm tra đánh giá thể lực, tư vấn cá nhân hóa kế hoạch luyện tập cho sinh viên và cán bộ có nhu cầu.

d) Đối với cá nhân cán bộ và sinh viên

Chủ động tham gia tập luyện: Xây dựng lịch trình luyện tập phù hợp; tích cực tham gia các hoạt động do nhà trường hoặc Câu lạc bộ tổ chức.

Ứng dụng công nghệ: Sử dụng đồng hồ thông minh, ứng dụng thể thao để theo dõi tiến trình, tự đánh giá hiệu quả luyện tập.

Lan tỏa phong trào: Tích cực đặt vấn đề, vận động người xung quanh tham gia luyện tập; tạo nên cộng đồng sinh viên - cán bộ sống khỏe, sống tích cực.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Nguyễn Tuấn Anh (2023). *Khó khăn trong việc duy trì hoạt động các câu lạc bộ chạy tại Việt Nam sau đại dịch Covid-19*. Tạp chí Quản lý Thể thao, 22(3), 45-58.
- Lê Thị Lan Anh (2021). *Phong trào chạy bộ tại Việt Nam: Sự phát triển của các câu lạc bộ và ảnh hưởng đến cộng đồng*. Tạp chí Khoa học Xã hội Việt Nam, 26(1), 77-91.
- Trần Minh Đức (2022). *Sự ảnh hưởng của chạy bộ đến xu hướng du lịch thể thao tại Việt Nam*. Tạp chí Du lịch và Phát triển, 18(2), 112-125.
- Nguyễn Văn Hòa, Trần Thu Hằng (2022). *Ảnh hưởng của việc tham gia các câu lạc bộ chạy đến sức khỏe thể chất và tinh thần của người dân Việt Nam*. Tạp chí Khoa học Thể dục Thể thao, 15(2), 89-102.
- Phạm Quang Minh (2023). *Tác động của chạy bộ nhóm đối với động lực tập luyện thể thao tại Việt Nam*. Tạp chí Y học Thể thao, 20(3), 54-68.