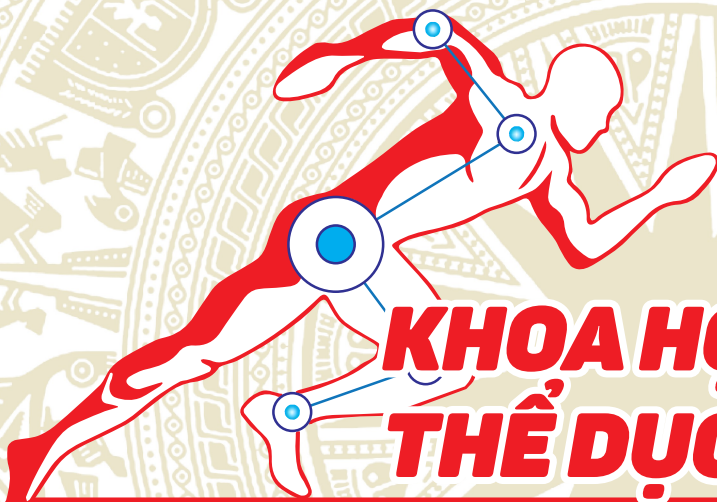




TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ẤN PHẨM ĐẶC BIỆT CHÀO MỪNG KỶ NIỆM 50 NĂM THÀNH LẬP
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH (1976-2026)

ĐOÀN KẾT - KỶ CƯƠNG - HỘI NHẬP - ĐỔI MỚI - PHÁT TRIỂN



TẠP CHÍ

**KHOA HỌC VÀ ĐÀO TẠO
THỂ DỤC THỂ THAO**

JOURNAL OF EDUCATION AND SPORT SCIENCES

ISSN: 0866-8108

SỐ
ĐẶC BIỆT

2026



TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

UNIVERSITY OF SPORT HO CHI MINH CITY (USH)



ĐÀO TẠO TIẾN SĨ: 4 NĂM

Giáo dục học

MS: 9140101

ĐÀO TẠO THẠC SĨ: 2 NĂM

Giáo dục học

MS: 8140101



ĐÀO TẠO CỬ NHÂN

Hệ chính quy

1. Giáo dục thể chất
2. Huấn luyện thể thao
3. Y sinh học TDTT
4. Quản lý TDTT

MS: 7140206

MS: 7810302

MS: 7729001

MS: 7810301



Hệ vừa làm vừa học

1. Giáo dục thể chất
2. Huấn luyện thể thao
3. Y sinh học thể thao
4. Quản lý thể thao



Lời mở đầu

Ấn phẩm đặc biệt này được xuất bản là sản phẩm bài báo khoa học chào mừng Đại hội Đại biểu toàn quốc lần thứ XIV của Đảng và kỷ niệm 50 năm thành lập Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh (1976–2026) – dấu mốc có ý nghĩa quan trọng, ghi nhận hành trình 50 năm kiên trì kiến tạo giá trị, đào tạo tài năng và từng bước vươn tầm khu vực của Nhà trường.

Trải qua nửa thế kỷ xây dựng và phát triển, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh đã khẳng định vai trò là cơ sở đào tạo, nghiên cứu khoa học và chuyển giao tri thức uy tín trong lĩnh vực thể dục thể thao. Từ những ngày đầu còn nhiều khó khăn, Nhà trường đã không ngừng đổi mới chương trình đào tạo, nâng cao chất lượng đội ngũ, mở rộng hoạt động nghiên cứu khoa học và gắn kết chặt chẽ với thực tiễn phát triển của ngành thể dục thể thao nước nhà.

Ấn phẩm này tập hợp các công trình nghiên cứu tiêu biểu, phản ánh chiều sâu học thuật, tính ứng dụng và tinh thần đổi mới sáng tạo của đội ngũ giảng viên, nhà khoa học và cộng tác viên. Các bài viết không chỉ góp phần tổng kết những giá trị đã được kiến tạo trong 50 năm qua, mà còn mở ra những định hướng khoa học, đào tạo và quản lý thể dục thể thao phù hợp với yêu cầu hội nhập và phát triển trong giai đoạn mới.

Ban Biên tập trân trọng giới thiệu ấn phẩm tới quý độc giả như một dấu ấn khoa học – học thuật, đồng thời là lời tri ân đối với các thế hệ cán bộ, giảng viên, học viên, sinh viên đã và đang đóng góp cho sự phát triển bền vững của Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh trên hành trình vươn tầm khu vực và hội nhập quốc tế.

Ban Biên tập trân trọng cảm ơn sự quan tâm, đồng hành và những đóng góp quý báu của các tác giả, nhà khoa học, chuyên gia, độc giả trong và ngoài Trường. Kính chúc Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh tiếp tục phát huy truyền thống 50 năm vẻ vang, vững bước trên con đường đổi mới, sáng tạo và hội nhập, đóng góp ngày càng thiết thực cho sự phát triển của thể dục thể thao nước nhà.

Trân trọng!

Tạp chí Khoa Học và Đào Tạo Thể Dục Thể Thao



TỔNG BIÊN TẬP

TS. Nguyễn Thanh Bình

HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP

TS. Võ Quốc Thắng
 TS. Nguyễn Thanh Bình
 GS.TS Lâm Quang Thành
 GS.TS Nguyễn Đại Dương
 GS.TS Nguyễn Xuân Sinh
 PGS.TS Vũ Việt Bảo
 PGS.TS Nguyễn Thị Mỹ Linh
 PGS.TS Trần Hồng Quang
 PGS.TS Lê Thiết Can
 PGS.TS Đặng Hà Việt
 PGS.TS Nguyễn Danh Hoàng Việt
 PGS.TS Lê Ngọc Trung
 PGS.TS Nguyễn Văn Phúc
 PGS.TS Phan Thanh Hải
 PGS.TS Châu Vinh Huy
 PGS.TS Nguyễn Duy Quyết
 PGS.TS Bùi Trọng Toại
 PGS.TS Lưu Thiên Sương
 PGS.TS Nguyễn Hoàng Minh Thuận
 PGS.TS Lê Văn Bé Hai
 PGS.TS Nguyễn Đăng Chiểu
 PGS.TS Chu Thị Bích Vân
 PGS.TS Lý Vĩnh Trường
 TS. Bùi Xuân Hoàng
 TS. Dương Mạnh Thắng
 TS. Hoàng Hà
 TS. Nguyễn Đăng Khánh
 TS. Phạm Hoàng Tùng
 TS. Nguyễn Ngọc Long
 PGS.TS. Nguyễn Văn Hòa
 TS. Nguyễn Thị Thu Hương
 TS. Hồ Hải
 TS. Vũ Đình Mai
 TS. Nguyễn Thành Ngọc
 TS. Tạ Hoàng Thiện
 PGS.TS. Lê Thị Mỹ Hạnh
 ThS. Nguyễn Bảo Ninh
 ThS. Trần Quang Đạo
 ThS. Nguyễn Thị Kim Phượng

BAN THƯ KÝ TÒA SOẠN

ThS. Nguyễn Thanh Tú
 ThS. Nguyễn Ngọc Tuấn

Địa chỉ tòa soạn

Khu phố 33, Phường Linh Xuân,
 Thành phố Hồ Chí Minh.
 Điện thoại: 0283.896.0322

Giấy phép xuất bản

Giấy phép số 292/GP-BTTTT ngày 18 tháng 8 năm 2023 của Bộ trưởng Bộ Thông tin và Truyền thông ban hành Giấy phép hoạt động Tạp chí in và Tạp chí điện tử.

MỤC LỤC

**CHÍNH TRỊ - XÃ HỘI –
QUẢN LÝ**

Lý Đại Nghĩa, Văn Trinh

10 Nghiên cứu giá trị truyền thông của Liên hoan Võ thuật quốc tế Thành phố Hồ Chí Minh năm 2025.

Phạm Đình Quý, Mai Hắc Long, Đào Thị Hoàng Oanh

18 Vai trò của báo chí thể thao trong kỷ nguyên số: Sự dịch chuyển niềm tin của người hâm mộ.

Phạm Đình Quý

23 Vai trò của truyền thông trong việc xây dựng hình ảnh vận động viên chuyên nghiệp tại Việt Nam.

Giáp Trung Thang

28 Công tác xã hội hóa hoạt động của Liên đoàn Muay và Kickboxing Thành phố Hồ Chí Minh: Phân tích thực trạng và định hướng phát triển.

Nguyễn Thị Hoài Phương

34 Xu hướng du lịch thể thao: Nghiên cứu trường hợp tại Thành phố Đà Nẵng.

Huyền Thủy Thủy Chynh, Võ Danh Hải

40 Tác động của liên hoan Võ thuật Quốc tế Thành phố Hồ Chí Minh năm 2025 đối với phát triển kinh tế đô thị.

Nguyễn Thanh Bình, Nguyễn Thanh Tú, Nguyễn Ngọc Tuấn

50 Thực trạng và giải pháp nâng cao chất lượng bài báo khoa học trên Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục thể thao.

THỂ THAO CHO MỌI NGƯỜI

Hồ Nguyễn Tuấn Kiệt

58 Võ Việt Nam, môn giáo dục thể chất đầy sức hấp dẫn.

Trần Ngọc Cương,

Lê Trần Nhật Hoàng

63 Cải tiến chương trình giảng dạy môn bơi lội cho học sinh lớp 3 các trường tiểu học trên địa bàn phường Khánh Hội, Thành phố Hồ Chí Minh.

Trần Huy Thảo,

Nguyễn Quốc Việt

70 Thực trạng và nhu cầu tập luyện ngoại khóa môn cầu



lông của sinh viên tại Học viện Tài chính.

*Cao Thanh Ngọc,
Nguyễn Hoàng Minh Thuận,
Võ Nhật Thanh*

77 Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng đá 7 người Trường THCS Nguyễn Hữu Thọ, Quận 7, TP.HCM.

*Nguyễn Ngọc Chơn Tâm,
Vũ Việt Bảo*

84 Tác động của hoạt động thể chất đến một số kỹ năng mềm và thể lực của sinh viên sư phạm Trường Đại học Đồng Nai.

*Nguyễn Ngọc Huy,
Nguyễn Thị Thúy Hằng*

93 Ứng dụng bài tập trò chơi vận động nâng cao tố chất thể lực chung cho nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng.

Nguyễn Hồng Quang

99 Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên học môn bóng chuyền Trường Cao đẳng Kinh tế Kế hoạch Đà Nẵng.

*Hàng Quang Thái,
Đào Chánh Thức*

105 Hiệu quả của chương trình tập luyện 8 tuần đến kỹ thuật và thể lực ở đội tuyển bóng đá nữ sinh viên Trường Đại học An Giang.

*Trương Anh Tuấn,
Phạm Thị Phương*

115 Nghiên cứu mối quan hệ giữa đặc điểm hình thái cơ thể và chức năng hệ vận chuyển oxy với thành tích thi đấu môn cầu lông của sinh viên Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng.

*Nguyễn Văn Thái,
Nguyễn Văn Tuyên*

124 Ứng dụng công nghệ thông tin và truyền thông trong dạy và học giáo dục thể chất tại Trung tâm Thể dục thể thao, Đại học quốc gia Hồ Chí Minh: Cơ hội và thách thức.

*Phạm Thị Hiền,
Nguyễn Thị Vân Khoan*

130 Các yếu tố ảnh hưởng đến sự hài lòng của sinh viên đối với công tác cố vấn học tập tại Trường

Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

*Nguyễn Lưu Nguyễn,
Trần Quang Khánh*

142 Nâng cao thể chất và tư tưởng chính trị cho sinh viên Trường Đại học Nông Lâm TP.HCM góp phần xây dựng và bảo vệ đất nước.

*Trương Văn Lợi, Vũ Việt Bảo,
Phạm Việt Thanh*

150 Tác động của tập luyện thể dục thể thao đối với sức khỏe thể chất và tinh thần của sinh viên thừa cân, béo phì và định hướng ứng dụng công nghệ giám sát sức khỏe: Một nghiên cứu tổng hợp.

Nguyễn Thị Thảo Vy, Lê Đào Ái Quốc, Nguyễn Thị Hồng Vân

156 Nghiên cứu đề xuất một số hàm ý chính sách thu hút sinh viên tham gia các học phần giáo dục thể chất tại Đại học Kinh tế Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyễn Viên Giác

161 Hiệu quả giảng dạy môn pickleball trong chương trình giáo dục thể chất

cho sinh viên Học viện
Hàng không Việt Nam.

*Phạm Hùng Việt, Võ Phạm Nha,
Đỗ Thị Vĩnh Linh*

166 Nghiên cứu lựa chọn một số phương tiện nâng cao chất lượng tập luyện kỹ thuật cơ bản cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền chuyên ngành huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyễn Thị Thu Phương

173 Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá hình thái và thể lực cho sinh viên Khoa Đông Phương Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

HUẤN LUYỆN THỂ THAO

Nguyễn Hữu Hoàng Phúc,

Võ Quốc Thắng,

Nguyễn Thanh Bình,

Lý Vĩnh Trường,

Lê Thị Mỹ Hạnh, Đào Văn Thâu

180 Mối quan hệ giữa sức mạnh đẳng động khớp gối với các chỉ số thể lực đặc thù của đội tuyển bóng đá sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh.

Phạm Quang Đăng,

Trịnh Đình Dương

188 Lựa chọn chỉ tiêu đánh giá sức mạnh thân trên và đòn tay cho nam vận động viên Karate tinh Bình Phước (cũ).

Võ Nhật Thanh

193 Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên năng khiếu Quần vợt phường Sài Gòn, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyễn Khánh Duy,

Trần Công Lưu,

Trịnh Ngọc Hoàng

201 Đánh giá trình độ tập luyện của nam vận động viên Karate 12-14 tuổi tại Trường Phổ thông năng khiếu thể thao Đồng Nai sau 6 tháng tập luyện.

Nguyễn Khánh Duy, Hà Văn

Toán, Phạm Đình Mai Phương

207 Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn cho nam võ sinh võ tổng hợp câu lạc bộ Nhân Quyền Vương MMA Club sau 6 tháng tập luyện.

Nguyễn Thanh Liêm, Ngô Hồng

Việt, Nguyễn Thị Kim Túc

211 Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển sức mạnh cho các nữ vận động viên đội trẻ bóng chuyền Vĩnh Long.

Y SINH HỌC – TÂM LÝ THỂ THAO

Nguyễn Hương Liên, Trần Văn

Hoài Nhân, Lương Cao Đại

218 Các yếu tố tâm lý ảnh hưởng đến sự trì hoãn trong học tập của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyễn Thị Mỹ Linh,

Nguyễn Thị Thanh Trà,

Lương Diễm Oanh

228 Xác định các yếu tố ảnh hưởng đến động lực tham gia nghiên cứu khoa học của sinh viên Trường Đại học thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh

Trần Trọng Tuân,

Hoa Ngọc Thắng, Lê Đức Thọ

238 Đánh giá sự tác động của bài tập Nội công Hồng Gia Quyền đối với sự biến đổi hình thái, chức năng của người tham gia tập luyện tại Câu lạc bộ Hồ Xuân Hương, phường Xuân Hòa, Thành phố Hồ Chí Minh.

Hoa Ngọc Thắng, Lê Đức Thọ

246 Ứng dụng một số chỉ số y sinh học trong theo dõi hiệu quả hồi phục của sinh viên môn võ cổ truyền Trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh.

Hồ Nguyễn Tuấn Kiệt

249 Lợi ích sức khỏe khi tập luyện thái cực quyền đối với người trung và cao tuổi.

Võ Thị Minh Phương,

Đặng Hà Việt, Vũ Việt Bảo

256 Đặc điểm thành phần cơ thể của phụ nữ trung niên tập luyện aerobic tại các Câu lạc bộ tỉnh Đồng Nai.

CONTENTS



POLITIC – SOCIETY – MANAGEMENT

Ly Dai Nghia, Van Trinh

- 10** Study on the media value of the 2025 Ho Chi Minh city international martial arts festival.

Pham Dinh Quy, Mai Hac Long, Dao Thi Hoang Oanh

- 18** The role of sports journalism in the digital era: The shift in fans' trust

Pham Dinh Quy

- 23** The role of media in building the image of professional athletes in Vietnam.

Giap Trung Thang

- 28** Socialization of activities of the Ho Chi Minh city Muay and Kickboxing federation: An analysis of the current situation and development orientation.

Nguyen Thi Hoai Phuong

- 34** Sports tourism trends: A case study in Da Nang city.

Huynh Thuy Thuy Chynh, Vo Danh Hai

- 40** The impact of the 2025 Ho Chi Minh city international martial

arts festival on the development of the urban sports economy.

Nguyen Thanh Binh, Nguyen Thanh Tu, Nguyen Ngoc Tuan

- 50** Current situation and solutions for improving the quality of scientific articles in the Journal of Education and Sport sciences.

SPORTS FOR ALL

Ho Nguyen Tuan Kiet

- 58** Vietnamese martial arts, a highly captivating physical education discipline.

Tran Ngoc Cuong, Le Tran Nhat Hoang

- 63** Improve the swimming teaching program for third - grade elementary school student at primary schools in ward Khanh Hoi Ho Chi Minh city.

Trần Huy Thảo, Nguyễn Quốc Việt

- 70** Current situation and needs for extra-curricular training in badminton of students at the Academy of Finance.

Cao Thanh Ngoc, Nguyen Hoang Minh Thuan,

Vo Nhut Thanh

- 77** Election and evaluation of the effectiveness of physical fitness exercises for male students in the 7-a-side football team of Nguyen Huu Tho junior high school, Tan Hung ward, Ho Chi Minh city.

Nguyen Ngoc Chon Tam, Vu Viet Bao

- 84** The impact of physical activity on some soft skills and physical fitness of teacher training students at Dong Nai university.

Nguyen Ngoc Huy, Nguyen Thi Thuy Hang

- 93** Application of exercises and motor games to improve general physical quality for female students of the University of Education - Da Nang university.

Nguyen Hong Quang

- 99** Application of some physical development exercises for female students studying volleyball in DaNang Economics Planning College.

Hang Quang Thai, Dao Chanh Thuc

- 105** Effects of an 8-week

training program on technical and physical performance in the female student football team of An Giang university.

*Truong Anh Tuan,
Pham Thi Phuong*

- 115** The study on the relationship between physical characteristics as well as function of the oxygen-flow system and achievements badminton of students at the University of Education – Da Nang university.

*Nguyen Van Thai,
Nguyen Van Tuyen*

- 124** Application of information and communication technology in teaching and learning physical education at center for physical education and sports - Vietnam national university Ho Chi Minh city - opportunities and challenges.

*Pham Thi Hien,
Nguyen Thi Van Khoan*

- 130** Factors affecting student satisfaction with academic advising at

University of sport Ho Chi Minh city.

Nguyen Luu Nguyen, Tran Quang Khanh

- 142** Enhancing physical fitness and political ideology for students of Nong Lam University Ho Chi Minh city contributing to national construction and defense.

*Truong Van Loi, Vu Viet Bao,
Pham Viet Thanh*

- 150** The effects of physical exercise on physical and mental health among overweight and obese university students and the orientation of smart health monitoring technology applications: A systematic review.

Nguyen Thi Thao Vy, Le Dao Ai Quoc, Nguyen Thi Hong Van

- 156** Research on policy implications to enhance student engagement in physical education courses at The University of Economics Ho Chi Minh city.

Nguyen Vien Giac

- 161** Teaching effectiveness of pickleball in the physical education program for students at Vietnam Aviation Academy.

Pham Hung Viet, Vo Pham Nha, Do Thi Vinh Linh

- 166** Research on selecting training methods to improve the quality of basic technique practice for volleyball major students in the sports coaching program at University of sport Ho Chi Minh city.

Nguyen Thi Thu Phuong

- 173** Building evaluation standards for morphological and physical fitness characteristics of students of the Faculty of Oriental studies, University of Social Sciences and Humanities, Vietnam National University Ho Chi Minh city.

SPORTS COACHING

Nguyen Huu Hoang Phuc, Vo Quoc Thang, Nguyen Thanh Binh, Ly Vinh Truong, Le Thi My Hanh, Dao Van Thau

- 180** The relationship



between isokinetic knee strength and specific physical fitness indicators of the student football team at University of sport Ho Chi Minh city.

*Pham Quang Dang,
Trinh Dinh Duong*

188 Selection of Assessment Indicators for Upper-Body Strength and Punching Performance in Male Karate Athletes from the former Binh Phuoc province.

Vo Nhut Thanh

193 Application of specialized physical fitness exercises for talented male tennis athletes in Saigon ward, Ho Chi Minh city.

Nguyen Khanh Duy, Tran Cong Luu, Trinh Ngoc Hoang

201 Assessment of training level of male karate athletes aged 12–14 at Dong Nai sports talented high school after 6 months of training.

Nguyen Khanh Duy, Ha Van Toan, Pham Dinh Mai Phuong

207 Assessment of the

development of specialized physical fitness in male mixed martial arts athletes at Nhan Quyen Vuong MMA club after 6 months of training.

Nguyen Thanh Liem, Ngo Hong Viet, Nguyen Thi Kim Tuc

211 Selection and application of selected strength development exercises for young female volleyball players in Vinh Long.

BIOMEDICAL – PSYCHOLOGICAL OF SPORTS

Nguyen Huong Lien, Tran Van Hoai Nhan, Luong Cao Dai

218 Psychological factors affecting students procrastination in learning at University of sport Ho Chi Minh city.

*Nguyen Thi My Linh,
Nguyen Thi Thanh Tra,
Luong Diem Oanh*

228 Identifying psychological factors affecting students procrastination in learning at University of sport Ho Chi Minh city.

*Tran Trong Tuan,
Hoa Ngoc Thang, Le Duc Tho,
Nguyen Do Nhan*

238 Evaluating the impact of hong gia quyen internal exercises on the morphological and functional changes of practitioners at Ho Xuan Huong club, Xuan Hoa ward, Ho Chi Minh city.

Hoa Ngoc Thang, Le Duc Tho

246 Application of selected biomedical indicators in monitoring recovery effectiveness of students in traditional martial arts at University of Sport Ho Chi Minh city.

Ho Nguyen Tuan Kiet

249 Health benefits of tai chi practice for middle-aged and older adults.

Vo Thi Minh Phuong, Dang Ha Viet, Vu Viet Bao

256 Body composition characteristics of middle-aged women practicing aerobics at clubs in Dong Nai province.

TÁC ĐỘNG CỦA HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT ĐẾN MỘT SỐ KỸ NĂNG MỀM VÀ THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN SƯ PHẠM TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG NAI

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON SOME SOFT SKILLS AND PHYSICAL FITNESS OF TEACHER TRAINING STUDENTS AT DONG NAI UNIVERSITY

TÓM TẮT: Nghiên cứu này nhằm đánh giá tác động của hoạt động thể chất đến một số kỹ năng mềm (KNM) và thể lực của sinh viên sư phạm trường Đại học Đồng Nai. Thông qua chương trình thực nghiệm trong một năm học với 246 sinh viên (123 sinh viên nhóm thực nghiệm và 123 sinh viên nhóm đối chứng) với các kỹ năng như KN thái độ tích cực, KN giao tiếp, KN thích ứng, KN quản lý thời gian, đạo đức làm việc, KN phân tích và giải quyết vấn đề và KN lãnh đạo và làm việc nhóm được tiến hành đánh giá trước và sau thực nghiệm bằng bộ câu hỏi KNM và phân tích bằng phương pháp thống kê. Kết quả chứng minh nhóm thực sau thời gian thực nghiệm có sự tiến bộ về các KNM và thể lực so với nhóm đối chứng như vậy hoạt động thể chất là phương tiện hiệu quả giúp phát triển KNM và thể lực góp phần nâng cao chất lượng đào tạo cho sinh viên hiện nay.

TỪ KHÓA: Sinh viên sư phạm, hoạt động thể chất, KNM, sinh viên sư phạm.

ABSTRACT: This study aims to evaluate the impact of physical activities on some soft skills (Skills) and physical fitness of pedagogical students at Dong Nai University. Through an experimental program in one academic year with 246 students (123 students in the experimental group and 123 students in the control group) with skills such as positive attitude skills, communication skills, adaptation skills, time management skills, work ethics, problem analysis and solving skills and leadership and teamwork skills were assessed before and after the experiment using a Skills questionnaire and analyzed using statistical methods. The results showed that after the experimental period, the real group had progress in soft skills and physical strength compared to the control group. Thus, physical activity is an effective means to help develop soft skills and physical strength, contributing to improving the quality of training for students today.

KEYWORDS: Pedagogy students, physical activity, soft skills,.

NGUYỄN NGỌC CHƠN TÂM

Trường Đại học Đồng Nai

VŨ VIỆT BẢO

Trường Đại học Thể dục thể thao

Thành phố Hồ Chí Minh

NGUYEN NGOC CHON TAM

Dong Nai University

VU VIET BAO

University of Sport Ho Chi Minh city

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay trước sự đổi mới căn bản và toàn diện giáo dục và đào tạo đang diễn ra mạnh mẽ, việc hình thành và phát triển KNM cho sinh viên sư phạm là một nhu cầu thiết yếu nhằm đáp ứng chuẩn đầu ra và năng lực chuyên môn của thế hệ giáo viên hiện nay (Bộ Giáo dục và

Đào tạo, 2018)(2). KNM bao gồm các kỹ năng như kỹ năng thái độ tích cực, giao tiếp, thích ứng, quản lý thời gian, đạo đức làm việc, phân tích và giải quyết vấn đề, lãnh đạo và làm việc nhóm(7). Tất cả những kỹ năng này đều rất quan trọng để sinh viên có thể áp dụng vào kiến thức chuyên môn vào thực tiễn,



góp phần tạo ra môi trường học tập tích cực và hợp tác.(3)

Tuy nhiên, thực tế cho thấy một số ít sinh viên sư phạm gặp khó khăn trong KNM, đặc biệt là thái độ tích cực và làm việc nhóm. Một lý do là chương trình đào tạo hiện tại không cho phép sinh viên thực hành, tiếp xúc thực tế hoặc tham gia vào các hoạt động ngoại khóa khác nhau. Các nghiên cứu nước ngoài cũng đã xác nhận mức độ ảnh hưởng của KNM đến hiệu quả giảng dạy, kỹ năng quản lý lớp học và học tập suốt đời của người giáo viên (OECD, 2019; WHO, 2020)(6). Bên cạnh đó, các hoạt động thể chất được coi là một trong những phương thức hiệu quả nhất để thúc đẩy KNM của sinh viên. Ngoài ra, tham gia các hoạt động thể chất còn tăng cường thể lực và phát triển tâm lý xã hội như tính chủ động, khả năng giao tiếp, tinh thần hợp tác và quản lý cảm xúc như kỹ năng tự kỷ luật và tự chăm sóc thông qua các hoạt động thúc đẩy vận động (WHO, 2020)(5).

Xuất phát từ những thực tế trên, nhóm nghiên cứu tiến hành tìm hiểu việc tác động của hoạt động thể chất đến một số KNM và thể lực của sinh viên sư phạm và nhằm xác định mức độ ảnh hưởng của các hoạt động thể chất đến sự phát triển của một số KNM và thể lực như thế nào, đồng thời đề xuất một số biện pháp vận dụng để góp phần nâng cao hiệu quả trong đào tạo sinh viên sư phạm.

Phương pháp nghiên cứu

Công cụ khảo sát: Ứng dụng thang đo đánh giá KNM của



Ảnh minh họa

TIỀN KIỂM TRA SỨC BỀN
 Mục đích đánh giá mức độ mệt mỏi của học sinh trước khi bắt đầu buổi tập thể dục.
 Dựa trên bài kiểm tra sức bền phụ thuộc độ bền và tần số nhịp tim của mỗi học sinh trước khi bắt đầu buổi tập.

Họ và tên	1	2	3	4	5
Nguyễn Văn A					
Nguyễn Văn B					
Nguyễn Văn C					
Nguyễn Văn D					
Nguyễn Văn E					
Nguyễn Văn F					
Nguyễn Văn G					
Nguyễn Văn H					
Nguyễn Văn I					
Nguyễn Văn J					

Đánh giá 1: Các sinh viên làm bài kiểm tra sức bền bằng cách chạy bộ 1 km và ghi lại nhịp tim của họ. Sau đó, họ sẽ được chia thành các nhóm dựa trên nhịp tim của họ. Các sinh viên có nhịp tim cao hơn sẽ được xếp vào nhóm 1, các sinh viên có nhịp tim thấp hơn sẽ được xếp vào nhóm 2.

Đánh giá 2: Các sinh viên sẽ được chia thành các nhóm dựa trên nhịp tim của họ. Các sinh viên có nhịp tim cao hơn sẽ được xếp vào nhóm 1, các sinh viên có nhịp tim thấp hơn sẽ được xếp vào nhóm 2.

Đánh giá 3: Các sinh viên sẽ được chia thành các nhóm dựa trên nhịp tim của họ. Các sinh viên có nhịp tim cao hơn sẽ được xếp vào nhóm 1, các sinh viên có nhịp tim thấp hơn sẽ được xếp vào nhóm 2.

Đánh giá 4: Các sinh viên sẽ được chia thành các nhóm dựa trên nhịp tim của họ. Các sinh viên có nhịp tim cao hơn sẽ được xếp vào nhóm 1, các sinh viên có nhịp tim thấp hơn sẽ được xếp vào nhóm 2.

Đánh giá 5: Các sinh viên sẽ được chia thành các nhóm dựa trên nhịp tim của họ. Các sinh viên có nhịp tim cao hơn sẽ được xếp vào nhóm 1, các sinh viên có nhịp tim thấp hơn sẽ được xếp vào nhóm 2.

liên minh Châu Âu phát triển - Understanding My Journey (UMJ), một dự án của Châu Âu nhằm tổ chức hoạt động để hỗ trợ thanh thiếu niên ở 7 quốc gia thành viên trong việc cải thiện KNM(7). Thang đo đã được khảo sát và hiệu chỉnh phù hợp với điều kiện thực tiễn ở Việt Nam. Kết quả kiểm định độ tin cậy thang đo với hệ số Cronbach Alpha > 0.6 ở các thành phần của thang đo trong đó, hệ số alpha lần lượt của 7 KN là thái độ tích cực (0.822),

KN giao tiếp (0.663) , KN thích ứng (0.742), quản lý thời gian và năng lượng (0.680), đạo đức làm việc (0,855), giải quyết vấn đề và KN phân tích (0,721), KN lãnh đạo và làm việc nhóm (0,611) và hệ số tương quan biến - tổng (hiệu chỉnh) của các biến quan sát đều đạt yêu cầu > 0,30 (Hair & ctg 2006) do đó, các biến quan sát đều đảm bảo và thang đo phù hợp sử dụng. Thang đo gồm 7 KNM (thái độ tích cực; kỹ năng giao tiếp; khả năng thích ứng; kỹ năng quản lý

BẢNG 1: KẾT QUẢ THỂ LỰC TRƯỚC TN VÀ SAU TN CỦA SV NỮ NHÓM TN VÀ ĐC (n=103)

NỘI DUNG TEST	NHÓM	TRƯỚC TN (M ± SD)	SAU TN (M ± SD)	Δ%	t	P
Chạy 30m XPC(s)	TN	6.69 ± 0.39	6.47 ± 0.44	-3.40	-7.30	<0.001
	ĐC	6.72 ± 0.42	6.61 ± 0.43	-1.66	-7.18	<0.001
Nằm ngửa gập bụng(lần)	TN	16.02 ± 1.10	17.29 ± 1.82	7.35	7.11	<0.001
	ĐC	15.85 ± 1.11	16.75 ± 1.68	5.37	7.58	<0.001
Bật xa tại chỗ (cm)	TN	149.85 ± 12.62	156.24 ± 7.03	4.09	6.50	<0.001
	ĐC	151.97 ± 9.09	153.17 ± 8.61	0.78	1.69	>0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	TN	593.69 ± 82.41	603.32 ± 89.27	1.60	3.01	<0.001
	ĐC	599.35 ± 85.43	601.17 ± 85.57	0.30	0.63	>0.05

thời gian; đạo đức làm việc, kỹ năng phân tích và giải quyết vấn đề; kỹ năng lãnh đạo và làm việc nhóm) và 20 biến quan sát.

Khách thể nghiên cứu: 246 sinh viên năm nhất khóa 14 (206 SV nữ; 40 SV nam) đang theo học tại trường Đại học Đồng Nai. Trong đó, nhóm thực nghiệm (TN) gồm 123 SV gồm lớp Mầm non A, Tiểu học A, Tiểu học B (103 SV nữ và 20 SV nam); nhóm đối chứng (ĐC) gồm 123 SV (103 SV nữ và 20 SV nam) gồm SV lớp SP Tiếng anh A, SP Tiếng Anh B, SP Ngữ văn (tổng SVSP có 11 lớp, tiến hành bốc thăm ngẫu nhiên lấy 6 lớp, trong 6 lớp bốc thăm chọn 3 lớp TN và 3 lớp còn lại nhóm ĐC).

Cả 2 nhóm TN đều tham gia học cùng chương trình và thời gian học tập, yêu cầu SV không tham gia các hoạt động thể chất



Ảnh minh họa

khác hoặc các hoạt động ngoại khóa có tính chất huấn luyện ngoài chương trình nghiên cứu trong suốt quá trình tham gia thực nghiệm.

Hoạt động thể chất áp dụng thực nghiệm:

- Học kỳ I với 8 trò chơi vận động (10 tuần); Học kỳ II với 8 trò chơi vận động (10 tuần).
Ứng dụng sổ tay KNM UMJ

cho sinh viên trong 10 tuần mỗi học kỳ.

- Trong mỗi tuần học sẽ có 30-45 phút tiết cuối để tổ chức buổi ngoại khóa theo định hướng sổ tay UMJ như tổ chức các hoạt động vận động phát triển KNM, thực hiện thử thách các kỹ thuật đã học... (được sự đồng ý của tổ chuyên môn)

Quá trình nghiên cứu sử dụng

**BẢNG 2: KẾT QUẢ THỂ LỰC TRƯỚC TN VÀ SAU TN CỦA SV NAM NHÓM TN VÀ ĐC (n=20)**

NỘI DUNG TEST	NHÓM	TRƯỚC TN (M ± SD)	SAU TN (M ± SD)	Δ%	t	P
Chạy 30m XPC(s)	TN	5.50 ± 0.55	5.02 ± 0.49	-9.56	-5.09	<0.001
	ĐC	5.59 ± 0.66	5.38 ± 0.51	-3.90	-2.03	>0.05
Nằm ngửa gập bụng(lần)	TN	17.25 ± 1.77	20.10 ± 3.26	14.18	4.72	<0.001
	ĐC	17.55 ± 2.19	18.10 ± 2.00	3.04	1.76	>0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	TN	214.45 ± 24.12	239.10 ± 34.05	10.31	4.63	<0.001
	ĐC	215.65 ± 21.84	217.15 ± 30.28	0.69	0.36	>0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	TN	756.55 ± 90.29	761.40 ± 128.13	0.64	0.30	>0.05
	ĐC	754.15 ± 107.71	757.30 ± 98.82	0.42	0.78	>0.05

các phương pháp như phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn tọa đàm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán thống kê.

2.KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xây dựng kế hoạch tổ chức thực nghiệm.

2.1.1. Sử dụng sổ tay phát triển KNM *Understanding My Journey (UMJ)* cho sinh viên để sinh viên theo dõi thực hiện theo hướng dẫn phát triển KNM theo sổ tay.

Thời gian thực hiện: 2 học kỳ (mỗi học kỳ 10 tuần)

Sổ tay gồm 6 bước: (1) tự đánh giá kỹ năng ban đầu bằng bảng hỏi của từng KN; (2) vẽ biểu đồ mạng nhện; (3) tham gia các hoạt động vận động rèn luyện các KN; (4) lập kế hoạch hành động nhằm củng cố và điều chỉnh KN của bản thân

trong tuần; (5) làm bài tập theo hướng dẫn của sổ tay; quy trình được lặp lại liên tục trong 10 tuần nhằm có sự thay đổi rõ rệt về KNM của SV (6) Kiểm tra lại KN sau hành trình. (được hiệu chỉnh phù hợp với điều kiện thực tế)

Giảng viên gửi sổ tay KNM qua email và sinh viên nộp bài trên classroom. Sinh viên sẽ tiến hành làm theo hướng dẫn của sổ tay KNM:

- Học kỳ I: Thời gian bắt đầu từ ngày 21/11/2024 kết thúc 17/01 - 19/01/2025

- Học kỳ II: Thời gian bắt đầu từ ngày 13/02/2025 kết thúc 21/2 - 27/2/2025

2.1.2. *Lồng ghép các KNM thông qua môn học giáo dục thể chất*

Tiến hành đưa một số trò chơi nhằm phát triển KNM vào mỗi tiết học ngay phần củng cố của mỗi buổi học, để phát huy hoàn

toàn các KNM của sinh viên trong quá trình thực hiện.

Bảng tiến trình ứng dụng KNM thông qua chương trình môn học giáo dục thể chất.

Tiến trình môn GDTC 1 (Điền kinh) học kỳ I

Tuần 1: Lý thuyết. Xây dựng khái niệm: nguồn gốc và lịch sử, đặc điểm và ý nghĩa tác dụng, kỹ thuật chạy cự ly ngắn. KNM: Thực hiện trò chơi “chạy tiếp sức 30m”.

Tuần 2: Động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy; KNM: Khởi động cùng trò chơi “ Ai nhanh hơn”.

Tuần 3: Kỹ thuật chạy giữa quãng; Chạy tăng tốc 30 - 60 - 80m KNM: Trò chơi “ cướp cờ”

Tuần 4: Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật; KNM: Trò chơi “cướp cờ”

Hoàn chỉnh kỹ thuật chạy cự ly ngắn. KNM: Khởi động cùng với trò chơi “chạy đều theo

nhóm”.

Tuần 5: Ôn tập và kiểm tra thường xuyên

Tuần 6: Lý thuyết

Kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”. Xây dựng khái niệm: nguồn gốc và lịch sử, đặc điểm và ý nghĩa tác dụng, kỹ thuật nhảy xa. Thực hành xác định chân giậm nhảy, Các động tác hỗ trợ trong nhảy xa, tập kỹ thuật bước bộ. KNM: Khởi động cùng với trò chơi “ lò cò tiếp sức”

Tuần 7: Tập tiếp đất nhảy xa kiểu “ngồi”; KNM: Trò chơi “bật xa tiếp sức”

Tuần 8: Luyện tập và bước đầu hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”. KNM: Trò chơi “nhảy bước”

Tuần 9: Hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “ngồi”; Kiểm tra giữa kỳ; KNM: Thi đấu thành tích nhảy xa giữa các nhóm

Tuần 10: Ôn tập. Công bố điểm thành phần, giải đáp khiếu nại của sinh viên (nếu có)

Tiến trình môn GDTC 2 (Cầu lông) học kỳ II

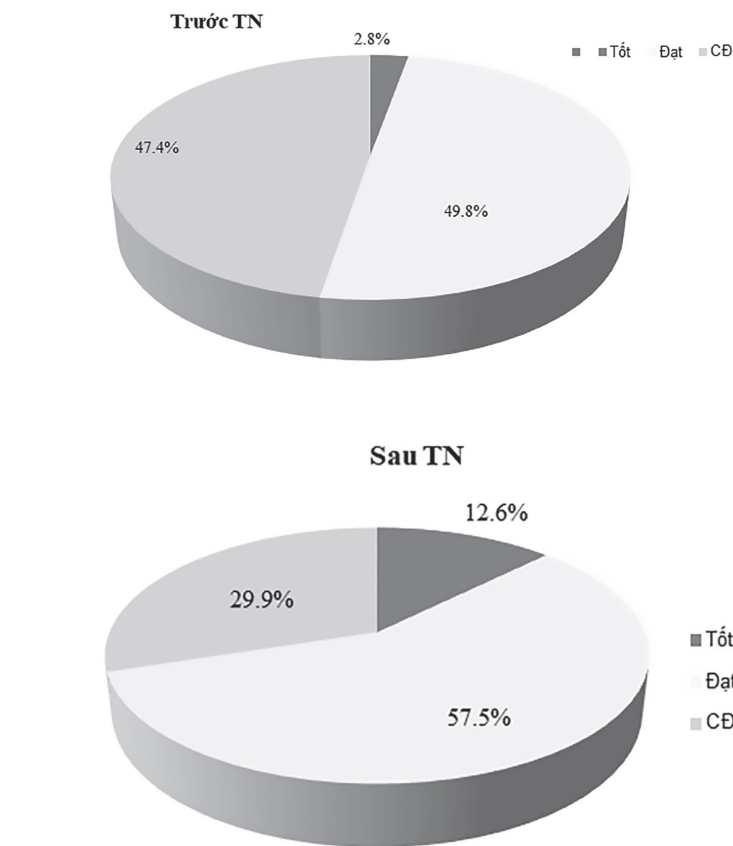
Tuần 1: Lý thuyết, giới thiệu học phần, giới thiệu về nguyên lý một số kỹ thuật cơ bản trong môn cầu lông

Thực hành: Các tư thế cơ bản và cách cầm vợt, các bước di chuyển; KNM: Nhóm tập luyện các bước di chuyển và thi đua giữa các nhóm

Tuần 2: Kỹ thuật giao cầu thuận tay; KNM: Thực hiện trò chơi “ Di chuyển nhật đối cầu các vị trí trên sân”

Tuần 3: Kỹ thuật giao cầu trái tay; KNM: Trò chơi “ nhảy lò cò lên xuống”

Tuần 4: Tập phối hợp các kỹ thuật đã học. KNM: Trò chơi “



BIỂU ĐỒ 1. SO SÁNH KẾT QUẢ ĐÁNH GIÁ CỦA NHÓM TN TRƯỚC VÀ SAU TN CÁC BIỆN PHÁP

Chuyên cầu tam giác”

Tuần 5: Ôn tập và kiểm tra thường xuyên

Tuần 6: Kỹ thuật phong cầu; KNM: Trò chơi “ di chuyển làm theo tín hiệu”

Tuần 7: Giới thiệu luật cầu lông; KNM: Chia nhóm tập luyện nội dung đã học

Tuần 8: Tổ chức đấu tập; KNM: Trò chơi “ đánh cầu chính xác”

Tuần 9: Tổ chức đấu tập; KNM: Thi đấu cầu lông giữa các nhóm

Tiến trình môn GDTC 2 (Taekwondo) học kỳ II

Tuần 1: Lý thuyết; Giới thiệu học phần: nguồn gốc, đặc điểm

và ý nghĩa tác dụng của môn

Thực hành: Các thế tấn cơ bản; KNM: Chia nhóm tập luyện các tấn, kiểm tra từng nhóm

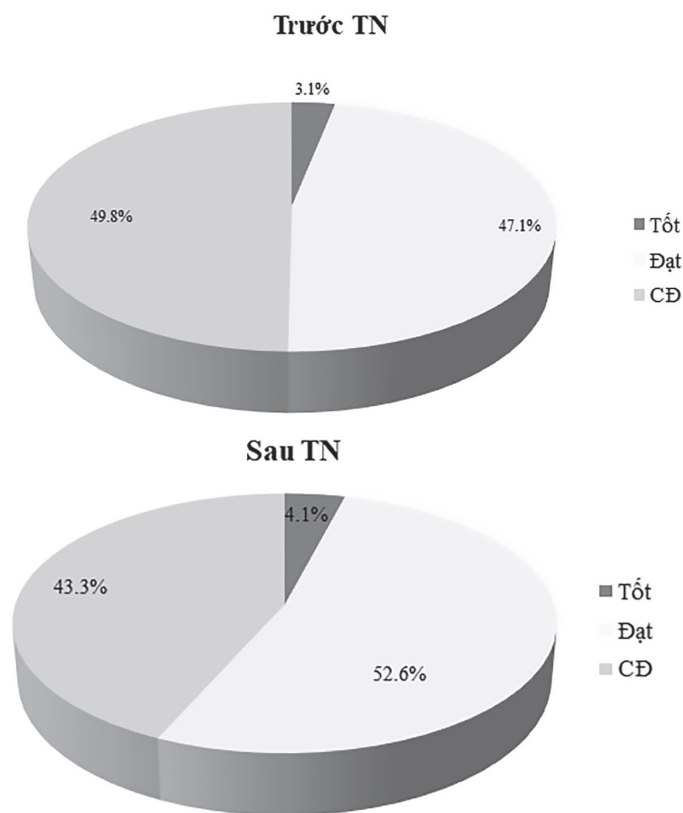
Tuần 2: Kỹ thuật đấm cơ bản; Kỹ thuật đỡ; Trò chơi “ai nhanh hơn”; Chia nhóm tập luyện các kỹ thuật cơ bản

Tuần 3: Tập các tấn cơ bản của môn võ; Kỹ thuật đá; KNM: Trò chơi “ soi gương”

Tuần 4: Hoàn chỉnh kỹ thuật các thế tấn cơ bản; KNM: Trò chơi “đá vợt”

Tuần 5: Kiểm tra thường xuyên

Tuần 6: Bài quyền số 1; KNM: SV tự xem video trước buổi học, GV hướng dẫn điểm



BIỂU ĐỒ 2. SO SÁNH KẾT QUẢ ĐÁNH GIÁ CỦA NHÓM ĐC TRƯỚC VÀ SAU ĐC CÁC BIỆN PHÁP

mẫu chốt trong bài quyền

Tuần 7: Tam thế đối luyện;
KNM: Thi đấu quyền giữa các nhóm

Tuần 8: Hoàn chỉnh kỹ thuật;
KNM: Chia cặp đôi tập quyền và đối luyện

Tuần 9: Luyện tập kỹ thuật đã học;
KNM: Thi đấu quyền giữa các nhóm và cặp đôi

Tuần 10: Kiểm tra giữa kỳ

2.2. Đánh giá chương trình thực nghiệm.

2.2.1. Kết quả thể lực của sinh viên Nam, Nữ trước và sau thực nghiệm.

Qua bảng 1 ta thấy: thể lực của SV Nữ TN và ĐC trước TN không có sự khác biệt mang ý

nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ($p > 0.05$), kết quả phân tích cho thấy trước thực nghiệm biện pháp thể lực của các nhóm là đồng đều. Sau TN thể lực của SV nữ nhóm TN có sự cải thiện ở tất cả các test như chạy 30m giảm 3.40 ($p < 0.001$), số lần nằm ngửa gập bụng tăng 7.35 ($p < 0.001$), thành tích bật xa tại chỗ tăng 4.09 ($p < 0.001$) và chạy 5 phút tùy sức 1.60 ($p < 0.01$) nhìn chung các kết quả đều đạt kết quả thống kê, cho thấy sự can thiệp các biện pháp có tác động đến sự phát triển thể lực. Còn đối với nữ nhóm ĐC có xu hướng tăng cải thiện nhẹ ở một số chỉ số, tuy nhiên mức thay đổi không có ý

nghĩa về mặt thống kê ($p > 0.05$ ở hầu hết các test, trừ test nằm ngửa gập bụng có sự cải thiện nhưng không đáng kể.

Qua bảng 2 ta thấy:

Thể lực của SV Nam TN và ĐC trước TN không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ($p > 0.05$), kết quả phân tích cho thấy trước thực nghiệm biện pháp thể lực của các nhóm là đồng đều. Sau TN thể lực của SV nam nhóm TN có sự cải thiện ở tất cả các test như chạy 30m giảm 9.56 ($p < 0.001$), số lần nằm ngửa gập bụng tăng 14.18 ($p < 0.001$), thành tích bật xa tại chỗ tăng 10.31 ($p < 0.001$), riêng chạy 5 phút tùy sức có xu hướng tăng nhẹ 0.64 tuy nhiên sự thay đổi này không đạt ý nghĩa thống kê ($p > 0.05$) cho thấy tác động biện pháp đến sức bền chung đối với nam SV chưa thật sự rõ rệt trong thời gian thực nghiệm. Còn đối với SV nam nhóm ĐC có xu hướng tăng cải thiện nhẹ ở một số chỉ số, tuy nhiên mức thay đổi không có ý nghĩa về mặt thống kê ($p > 0.05$ ở hầu hết các test.

• Phân loại thể lực của SV nhóm TN và nhóm ĐC với tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Tiến hành đánh giá xếp loại thể lực SV dựa trên 4 nội dung cụ thể là: Chạy 30m XPC (giây), nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây), bật xa tại chỗ (cm), chạy tùy sức 5 phút (m) theo 3 mức: Tốt, Đạt, Chưa đạt theo lứa tuổi 18.

Nhóm TN: Trước khi TN các biện pháp, xếp loại thể lực có 14 sv xếp loại Tốt, chiếm 2.8%, 245

sv xếp loại Đạt, chiếm 49.8% và 233 thành tích xếp loại Chưa đạt, chiếm 47.4%. Sau TN cho thấy thành tích của nhóm TN tăng lên rõ rệt có 62 sv xếp loại Tốt, chiếm 12.6%, 283 sv xếp loại Đạt, chiếm 57.5% và còn 147 sv xếp loại chưa đạt, giảm còn 29.9%. **Nhóm ĐC:** Trước khi TN, xếp loại thể lực có 15 sv xếp loại Tốt, chiếm 3.1%, 232 sv xếp loại Đạt, chiếm 47.1% và 245 thành tích xếp loại Chưa đạt, chiếm 49.8%. Sau TN cho có 20 sv xếp loại Tốt, chiếm 4.1%, 259 sv xếp loại Đạt, chiếm 52.6% và còn 213 sv xếp loại chưa đạt, giảm còn 43.3%.

Như vậy, sau TN, nhóm SV TN có số lượng SV đạt thành tích ở mức “Tốt”, “Đạt” cao hơn, tỷ lệ ở mức “Chưa đạt” thấp hơn so với nhóm ĐC, mặc dù phân loại ban đầu hai nhóm là gần bằng như nhau. Có thể chứng minh một phần tính hiệu quả và phù hợp của các biện pháp mới xây dựng.

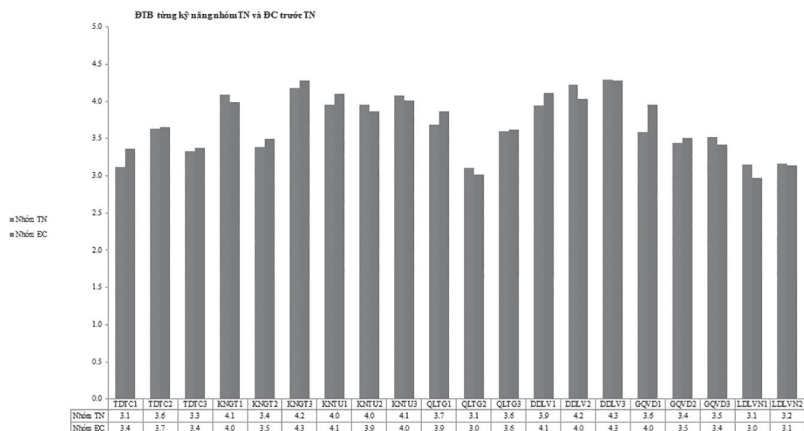
2.2.2. Kết quả KNM của sinh viên trước TN và sau TN.

Nhìn vào biểu đồ 3: ta thấy thực trạng từng KNM của nhóm TN và nhóm ĐC trước TN có ĐTB tương đồng đều bằng nhau và chênh lệch số điểm không đáng kể, có thể tiến hành đưa vào thực nghiệm.

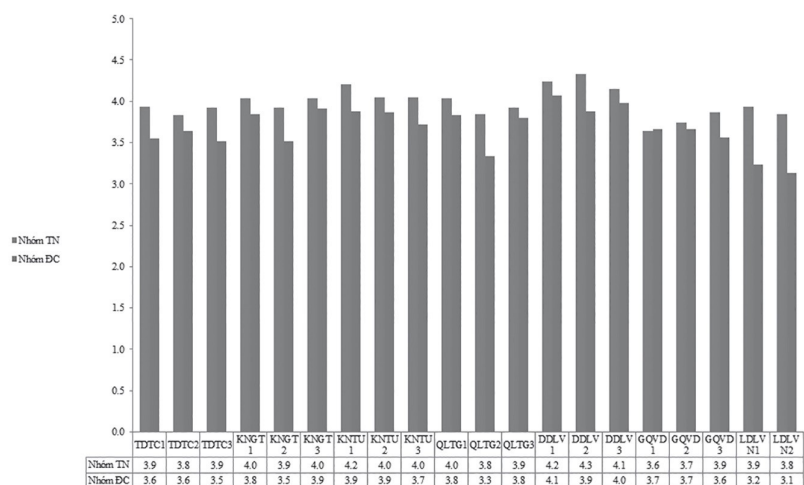
Nhìn vào biểu đồ 4: sau thời gian TN cho ta thấy nhìn chung nhóm TN có điểm trung bình từng KN cao hơn rõ rệt so với nhóm ĐC ở hầu hết các KN sau TN. Như vậy, các KN sau khi ứng dụng các biện pháp thực nghiệm ở nhóm TN đều cải thiện điểm ĐTB đặc biệt 2 KN ban đầu xếp loại TB đó là KN

BẢNG 3. KNM TRƯỚC VÀ SAU TN CỦA SINH VIÊN NHÓM TN VÀ ĐC

KỸ NĂNG	TRƯỚC TN		SAU TN	
	Nhóm TN	Nhóm ĐC	Nhóm TN	Nhóm ĐC
TDTC1	3.1	3.4	3.9	3.6
TDTC2	3.6	3.7	3.8	3.6
TDTC3	3.3	3.4	3.9	3.5
KNGT1	4.1	4.0	4.0	3.8
KNGT2	3.4	3.5	3.9	3.5
KNGT3	4.2	4.3	4.0	3.9
KNTU1	4.0	4.1	4.2	3.9
KNTU2	4.0	3.9	4.0	3.9
KNTU3	4.1	4.0	4.0	3.7
QLTG1	3.7	3.9	4.0	3.8
QLTG2	3.1	3.0	3.8	3.3
QLTG3	3.6	3.6	3.9	3.8
DDLVI	3.9	4.1	4.2	4.1
DDLVI2	4.2	4.0	4.3	3.9
DDLVI3	4.3	4.3	4.1	4.0
GQVD1	3.6	4.0	3.6	3.7
GQVD2	3.4	3.5	3.7	3.7
GQVD3	3.5	3.4	3.9	3.6
LDLVN1	3.1	3.0	3.9	3.2
LDLVN2	3.2	3.1	3.8	3.1



BIỂU ĐỒ 3: KNM NHÓM TN VÀ ĐC TRƯỚC TN



BIỂU ĐỒ 4: KẾT QUẢ KNM NHÓM TN VÀ ĐC SAU TN



thái độ tích cực và KN lãnh đạo làm việc nhóm tăng lên rõ rệt và xếp loại, chứng tỏ các biện pháp sử dụng đã có tác động đến sự phát triển KNM trong quá trình thực nghiệm.

Thảo luận: Kết quả nghiên cứu cho thấy thông qua hoạt động thể chất có tác động tích cực đến sự phát triển KNM của sinh viên, đặc biệt các KN như thái độ tích cực, làm việc nhóm, thích ứng ... kết quả phù hợp với nhiều nghiên cứu trước đây. Các nghiên cứu quốc tế cũng chỉ ra rằng tham gia thường xuyên các hoạt động thể chất mang tính tích hợp và có định hướng có mối quan hệ phát triển tích cực đến KNM, như KN làm việc nhóm, lãnh đạo, thích ứng. Chẳng hạn, như nghiên cứu của Prayitno, M. A.Haryani, S.Wardani, S.Wijayati, N & Global, B. (2025) cho thấy hoạt động thể chất theo nhóm giúp cải thiện kỹ năng hợp tác, những trải nghiệm vận động góp phần tạo điều kiện giúp tương tác tích cực với các thành viên. Nghiên cứu của Richardson và cộng sự (2020) cho thấy việc tham gia hoạt động thể chất giúp cải thiện năng lực thích ứng, khả năng giải quyết vấn đề thông qua các tình huống mang tính vận động và trải nghiệm. Bên cạnh đó nghiên cứu cũng còn một số hạn chế như mẫu nghiên cứu chủ yếu là sinh viên nữ do đặc thù của ngành đào tạo, nên chưa phản ánh được đầy đủ sinh viên ngành khác, đối tượng nghiên cứu là sinh viên năm nhất nên chưa đánh giá được sự khác biệt theo từng năm học. Từ

Ảnh minh họa

những hạn chế trên các nghiên cứu sau có thể mở rộng như đối tượng nghiên cứu ở khoa khác và nhiều khóa học khác; thiết kế nghiên cứu theo hướng dọc để đánh giá hiệu quả bền vững của nghiên cứu.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã áp dụng một số biện pháp phát triển KNM theo định hướng UMJ, lồng ghép các biện pháp KNM vào

chương trình GDTC và giờ ngoại khóa, cho thấy nhóm thực nghiệm có điểm trung bình tăng hơn nhóm đối chứng có ý nghĩa thống kê, các kỹ năng nhóm thực nghiệm đều phát triển rõ rệt có ý nghĩa thống kê so với trước thực nghiệm áp dụng các biện pháp, đồng thời thể lực của nhóm thực nghiệm cũng tăng lên đáng kể so với trước thực nghiệm. Điều này là minh chứng việc tác động tích

cực của hoạt động thể chất đến một số KNM và thể lực của sinh viên sư phạm trường Đại học Đồng Nai.

Khuyến nghị: Áp dụng rộng rãi sơ tay UMJ và trò chơi vào chương trình GDTC các trường sư phạm. ■

*Ngày tòa soạn nhận bài: 26/10/2025,
ngày phản biện đánh giá: 07/11/2025,
ngày chấp nhận đăng: 20/12/2025*

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT về việc ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV*.
2. Chương trình Giáo dục Phổ thông 2018 (ban hành theo Thông tư 32/2018/TT-BGDĐT
3. Nguyễn Đình Duy Nghĩa (2019); "*Nghiên cứu một số biện pháp giáo dục KNM cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất của Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế theo tiếp cận năng lực*".
4. Tommaso Feraco và Chiara Meneghetti (2022); "*Sport Practice, Fluid Reasoning, and Soft Skills in 10- to 18-Year-Olds*"; The journal *Frontiers in Human Neuroscience*.
5. World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO Press.
6. OECD. (2019). *OECD Future of Education and Skills 2030: OECD Learning Compass 2030*. OECD Publishing.
7. Erasmus+ "*A Toolkit for Soft Skills Development for Young People*"; www.understandingmyjourney.eu
8. Prayitno, M. A., Haryani, S., Wardani, S., Wijayati, N., & Global, B. (2025). "*The effect of physical activity in team-based project learning on collaboration skills*", 65, 22–31.
9. Muhammad Munadi, Fauzi Annur, Elen Inderasari, Noor Alwiyah, Ahmad Umar, Khuriyah Khuriyah; "*Student Soft Skill Development Through Extracurricular Activities At Higher Education In Indonesia*"; *Psychology And Education* (2021) 58(5): 4572-4580.
10. Misriandil, Ahmad Susanto (2024); "*Effect of Physical Activity on Students' Social Skills: Research Factor Analysis at South Tangerang Elementary Schools*"; *Global Synthesis in Education Journal*; <https://gsejournal.net/index.php/gse>