

MỘT SỐ BIỆN PHÁP SỬ DỤNG CÔNG NGHỆ NÂNG CAO HIỆU QUẢ HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN HỌC VIỆN QUẢN LÝ GIÁO DỤC

Trần Hữu Hồng Bắc
Học viện Quản lý Giáo dục

Tóm tắt: bài báo tập trung vào vai trò thiết yếu của Giáo dục Thể chất trong việc phát triển toàn diện sinh viên đại học, đồng thời chỉ ra những hạn chế cố hữu của công tác Giáo dục Thể chất truyền thống tại các trường đại học Việt Nam, bao gồm Học viện Quản lý Giáo dục. Những hạn chế này bao gồm thiếu cơ sở vật chất, nội dung đơn điệu, và sự thiếu hụt về đội ngũ giảng viên chuyên sâu, dẫn đến mức độ hứng thú thấp ở sinh viên. Bài báo đề xuất một cách có hệ thống các biện pháp ứng dụng công nghệ tiên tiến nhằm nâng cao hiệu quả giảng dạy và học tập môn Giáo dục Thể chất cho sinh viên Học viện Quản lý Giáo dục. Mục tiêu cuối cùng là góp phần cải thiện sức khỏe thể chất, phát triển kỹ năng mềm, và nâng cao chất lượng đào tạo nguồn nhân lực quản lý giáo dục trong bối cảnh chuyển đổi số.

Từ khóa: Giáo dục Thể chất, công nghệ hiện đại, học viện quản lý giáo dục.

SOME MEASURES TO USE TECHNOLOGY TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS OF THE ACADEMY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT

Tran Huu Hong Bac
Academy of Educational Management

Abstract: This article focuses on the essential role of Physical Education in the comprehensive development of university students, and points out the inherent limitations of traditional Physical Education at Vietnamese universities, including the Academy of Educational Management. These limitations include lack of facilities, monotonous content, and a shortage of specialized lecturers, leading to low interest levels among students. The article systematically proposes measures to apply advanced technology to improve the effectiveness of teaching and learning Physical Education for students of the Academy of Educational Management. The ultimate goal is to contribute to improving physical health, developing soft skills, and improving the quality of training human resources for educational management in the context of digital transformation.

Keywords: Physical Education, modern technology, Academy of Educational Management.

Nhận bài: 16/04/2025

Phản biện: 22/05/2025

Duyệt đăng: 26/05/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục Thể chất (GDTC) trong các trường đại học đóng vai trò không thể thiếu trong việc phát triển toàn diện con người. Môn học không chỉ đơn thuần là rèn luyện thể chất mà là nền tảng vững chắc cho sự phát triển về trí tuệ, tinh thần, kỹ năng xã hội và thẩm mỹ của sinh viên (SV). GDTC giúp SV nâng cao sức khỏe tổng thể, thể lực, sức bền, sự dẻo dai, và khả năng phối hợp của cơ thể. Tuy nhiên, thực trạng công tác GDTC truyền thống tại các trường đại học Việt Nam vẫn còn đối mặt với nhiều hạn chế.

Trong bối cảnh cách mạng công nghiệp 4.0, ứng dụng công nghệ đã trở thành xu thế tất yếu trong mọi lĩnh vực, và giáo dục (GD) không phải là ngoại lệ. Ứng dụng công nghệ trong GD là việc áp dụng các phát minh và thành tựu công nghệ để cải tiến phương pháp, hình thức và công cụ giảng dạy và học tập.

HVQLGD là cơ sở GD đại học hàng đầu Việt Nam trong lĩnh vực đào tạo, bồi dưỡng, nghiên cứu khoa học và tư vấn về quản lý GD. Điều này có nghĩa là các đổi mới của HVQLGD có ý nghĩa

rộng lớn hơn. Bài báo này đặt mục tiêu đề xuất các biện pháp ứng dụng công nghệ nhằm nâng cao hiệu quả học môn GDTC cho SV HVQLGD. Bài báo sẽ tập trung vào các giải pháp công nghệ cụ thể, đánh giá tiềm năng và thách thức, đồng thời đưa ra các khuyến nghị triển khai toàn diện.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Bài báo được xây dựng dựa trên việc tổng hợp, phân tích sâu rộng các nghiên cứu, bài báo khoa học, văn bản pháp luật liên quan đến GDTC, ứng dụng công nghệ trong GD đại học tại Việt Nam. Từ đó, rút ra các bài học kinh nghiệm thực tiễn và đề xuất các giải pháp cụ thể, phù hợp với đặc thù của HVQLGD.

2.2. Cơ sở lý luận về GDTC và ứng dụng công nghệ trong GD

2.2.1. Vai trò của GDTC trong phát triển thể chất, tinh thần và kỹ năng xã hội của SV

GDTC là một phần không thể thiếu trong chương trình đào tạo đại học, đóng góp đa chiều vào sự phát triển của SV. Về mặt thể chất, GDTC

giúp SV nâng cao sức khỏe tổng thể, thể lực, sức bền, sự dẻo dai và khả năng phối hợp của cơ thể. Về mặt tinh thần và cảm xúc, tham gia các hoạt động thể chất giúp SV giải tỏa căng thẳng, áp lực học tập, cải thiện tâm trạng và mang đến giấc ngủ ngon. Về mặt kỹ năng xã hội và tư duy, GDTC, đặc biệt là các môn thể thao đồng đội và hoạt động nhóm, là môi trường lý tưởng để SV rèn luyện các kỹ năng mềm quan trọng.

2.2.2. Khái niệm và lợi ích của việc ứng dụng công nghệ trong GD đại học

Ứng dụng công nghệ trong lĩnh vực GD là việc áp dụng, sử dụng kết hợp những phát minh, những thành tựu của công nghệ vào hoạt động giảng dạy để cải tiến phương pháp, hình thức và công cụ giảng dạy và học tập. Việc ứng dụng công nghệ mang lại nhiều lợi ích đáng kể cho GD đại học như: Tối ưu hóa trải nghiệm học tập cá nhân; tăng cường động lực và sự tham gia; mở rộng không gian và thời gian học tập; phát triển tư duy sáng tạo và giải quyết vấn đề; giảm thiểu rủi ro và tiết kiệm chi phí; nâng cao chất lượng đào tạo và tạo lợi thế cạnh tranh.

2.3. Các loại hình công nghệ tiềm năng có thể áp dụng trong GDTC

Việc tích hợp các công nghệ tiên tiến vào GDTC có thể mang lại những đột phá đáng kể, tạo ra một môi trường học tập năng động và hiệu quả hơn. Dưới đây là các loại hình công nghệ tiềm năng:

1) *Thiết bị đeo thông minh (Smartwatches, Fitness Trackers)*: Các thiết bị này như Apple Watch, Samsung Galaxy Watch, Garmin Forerunner,... có khả năng theo dõi và ghi lại các chỉ số sức khỏe và hiệu suất vận động theo thời

gian thực. Lợi ích chính cho GDTC là cung cấp dữ liệu định lượng về quá trình rèn luyện, giúp SV và giảng viên có cái nhìn khách quan về hiệu suất và tình trạng sức khỏe.

2) *Ứng dụng di động (Mobile Applications)*: Các ứng dụng như Google Fit, Seven-7 phút tập thể dục, tập Plank,... cung cấp các bài tập có hướng dẫn chi tiết bằng hình ảnh/video, theo dõi tiến độ, tính toán calo tiêu thụ, và thậm chí tạo cộng đồng tập luyện.

3) *Thực tế ảo (VR) và Thực tế tăng cường (AR)*: VR/AR có thể tạo ra môi trường thực hành an toàn và chân thực cho các môn thể thao đòi hỏi kỹ thuật cao hoặc có rủi ro. VR/AR giúp vượt qua hạn chế về cơ sở vật chất và không gian tập luyện, cung cấp trải nghiệm học tập nhập vai và chân thực.

4) *Trí tuệ nhân tạo (AI)*: AI có thể cá nhân hóa lộ trình học tập và bài tập dựa trên năng lực, tiến độ, mục tiêu của từng SV thông qua các hệ thống học tập thích ứng.

5) *Nền tảng học tập trực tuyến (E-learning)*: Các nền tảng E-learning như Unica, Edumall, Coursera, VNPT E-Learning,... có thể được sử dụng để cung cấp tài liệu học tập, video hướng dẫn kỹ thuật, bài giảng lý thuyết về dinh dưỡng, y học thể thao, tâm lý thể thao, lịch sử các môn thể thao.

Các công nghệ này không hoạt động độc lập mà có thể bổ trợ và tích hợp lẫn nhau để tạo ra một hệ sinh thái GDTC toàn diện và hiệu quả. Sự tích hợp này tạo ra một trải nghiệm học tập GDTC liền mạch, thông minh và có tính tương tác cao.

Bảng 1. Các loại hình công nghệ và ứng dụng tiềm năng trong GDTC

Loại hình công nghệ	Ứng dụng tiềm năng trong GDTC	Lợi ích chính
Thiết bị đeo thông minh	Theo dõi nhịp tim, calo, bước chân, giấc ngủ; phản hồi tức thì về hiệu suất; cá nhân hóa mục tiêu tập luyện.	Cung cấp dữ liệu định lượng, cá nhân hóa theo dõi sức khỏe và hiệu suất, phản hồi tức thì, tự quản lý.
Ứng dụng di động	Hướng dẫn bài tập (video/hình ảnh); theo dõi tiến độ; thử thách tập luyện; xây dựng cộng đồng tập luyện.	Tiếp cận bài tập đa dạng mọi lúc mọi nơi, tạo động lực, khuyến khích sự kiên trì và cạnh tranh lành mạnh.
Thực tế ảo/Thực tế tăng cường	Tạo môi trường thực hành an toàn; mô phỏng tình huống thể thao; phân tích kỹ thuật chuyển động; trò chơi thể thao ảo.	Vượt qua hạn chế cơ sở vật chất, trải nghiệm học tập nhập vai, thực hành không giới hạn, giảm rủi ro chấn thương.

Trí tuệ nhân tạo	Cá nhân hóa lộ trình học tập/bài tập; gia sư ảo; phân tích dữ liệu hiệu suất; gợi ý tập luyện tối ưu.	Tối ưu hóa hiệu quả tập luyện cá nhân, tự động hóa đánh giá, phản hồi thông minh, hỗ trợ giáo viên.
-------------------------	---	---

2.4. Thực trạng môn GDTC và tiềm năng ứng dụng công nghệ tại HVQLGD

2.4.1. Đánh giá thực trạng dạy và học GDTC tại các trường đại học Việt Nam và liên hệ với HVQLGD

Thực trạng dạy và học GDTC tại các trường đại học Việt Nam hiện nay còn đối mặt với nhiều thách thức. Các vấn đề phổ biến bao gồm sự thiếu hụt và lạc hậu của cơ sở vật chất, sân bãi tập luyện, cũng như các dụng cụ và thiết bị chuyên dụng. Điều này hạn chế khả năng tổ chức các môn thể thao tự chọn và đa dạng hóa nội dung giảng dạy, khiến môn học trở nên đơn điệu và kém hấp dẫn. Bên cạnh đó, đội ngũ giảng viên GDTC đôi khi còn thiếu chuyên môn sâu hoặc chưa được bồi dưỡng thường xuyên về các phương pháp giảng dạy hiện đại, gây khó khăn trong việc tạo hứng thú và nâng cao hiệu quả học tập cho SV.

Đối với HVQLGD, mặc dù các tài liệu nghiên cứu không cung cấp dữ liệu cụ thể về thực trạng GDTC riêng, song là một cơ sở GD đại học thuộc hệ thống GD Việt Nam, HVQLGD có thể đối mặt với những thách thức chung tương tự. Với vai trò là một Học viện chuyên về Quản lý GD, việc ứng dụng công nghệ vào GDTC không chỉ là để giải quyết các vấn đề chung mà còn là một cơ hội để HVQLGD thể hiện vai trò tiên phong, nghiên cứu và phát triển mô hình GDTC hiện đại, từ đó cung cấp các giải pháp thực tiễn và bài học kinh nghiệm cho toàn ngành GD. Điều này hoàn toàn phù hợp với sứ mệnh và chức năng cốt lõi của Học viện.

2.4.2. Những thách thức và cơ hội đặc thù của Học viện Quản lý GD trong việc triển khai công nghệ vào GDTC

Việc triển khai công nghệ vào GDTC tại Học viện Quản lý GD mang lại cả những thách thức đáng kể và những cơ hội đặc thù.

Thách thức cụ thể gồm: Hạ tầng công nghệ và nguồn lực chuyên biệt; năng lực và tâm lý giảng viên; quản lý, bảo mật dữ liệu; thiết kế nội dung, phương pháp tích hợp.

Cơ hội phát triển được thể hiện thông qua các khía cạnh: Vị thế tiên phong và nghiên cứu; nguồn nhân lực chất lượng cao và tiềm năng sáng tạo; hợp tác và thu hút tài trợ; phù hợp với xu thế chuyển đổi số quốc gia.

2.5. Các biện pháp sử dụng công nghệ nâng cao hiệu quả học môn GDTC cho SV HVQLGD

Để nâng cao hiệu quả học môn GDTC cho SV HVQLGD, cần triển khai đồng bộ các biện pháp ứng dụng công nghệ tiên tiến như sau:

Biện pháp 1-Ứng dụng thiết bị đeo thông minh và ứng dụng di động cá nhân: Việc trang bị và khuyến khích SV sử dụng các thiết bị đeo thông minh như đồng hồ thông minh (Apple Watch, Samsung Galaxy Watch, Garmin Forerunner) và vòng đeo tay thông minh (Xiaomi Mi Band) sẽ tạo ra một hệ thống theo dõi sức khỏe và hiệu suất tập luyện cá nhân hóa. Các thiết bị này có khả năng ghi lại các chỉ số quan trọng như nhịp tim, nồng độ oxy trong máu, số bước chân, quãng đường, tốc độ và lượng calo tiêu thụ. Dữ liệu này cung cấp phản hồi tức thì và định lượng, giúp SV hiểu rõ hơn về cơ thể và hiệu quả của bài tập.

Biện pháp 2-Tích hợp VR/AR và AI trong giảng dạy và luyện tập: VR và AR có tiềm năng lớn để biến đổi trải nghiệm học GDTC. VR/AR có thể tạo ra môi trường thực hành an toàn và chân thực cho các môn thể thao đòi hỏi kỹ thuật cao hoặc có yếu tố rủi ro, như mô phỏng sân tập, tình huống thi đấu, hoặc phân tích kỹ thuật chuyển động phức tạp.

AI sẽ đóng vai trò quan trọng trong việc cá nhân hóa và tối ưu hóa quá trình học tập. AI có thể phân tích dữ liệu hiệu suất từ thiết bị đeo thông minh và các bài tập trên nền tảng trực tuyến để đưa ra các khuyến nghị tập luyện tối ưu, điều chỉnh lộ trình học tập và bài tập dựa trên năng lực, tiến độ và mục tiêu của từng SV.

Biện pháp 3-Xây dựng và khai thác nền tảng học tập trực tuyến chuyên biệt cho GDTC: Việc xây dựng hoặc tận dụng các nền tảng học tập trực tuyến (E-learning) chuyên biệt cho GDTC là cần thiết để mở rộng không gian và thời gian học tập. Các nền tảng này (như Unica, Edumall,...) có thể được tùy chỉnh để trở thành một kho tài liệu số hóa phong phú, bao gồm video hướng dẫn kỹ thuật các môn thể thao, bài giảng lý thuyết về dinh dưỡng, y học thể thao, tâm lý thể thao, lịch sử các môn thể thao, và các bài tập vận động cơ bản.

Biện pháp 4-Cá nhân hóa học tập và phân tích dữ liệu hiệu suất thể chất: Cá nhân hóa học tập là một trong những lợi ích lớn nhất của việc ứng

dụng công nghệ. Dữ liệu thu thập từ các thiết bị đeo thông minh, ứng dụng di động và nền tảng học tập trực tuyến sẽ là cơ sở quan trọng để thực hiện điều này. Các công cụ phân tích dữ liệu như Microsoft Excel, Tableau, Power, ... có thể được sử dụng để phân tích hiệu suất cá nhân của SV, bao gồm các chỉ số vận động, tiến bộ theo thời gian, điểm mạnh yếu.

Biện pháp 5-Tăng cường các hoạt động ngoại khóa GDTC có ứng dụng công nghệ: Hoạt động ngoại khóa đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển kỹ năng mềm và tạo môi trường rèn luyện toàn diện cho SV. Việc tích hợp công nghệ vào các hoạt động ngoại khóa GDTC sẽ làm tăng tính hấp dẫn và hiệu quả. Học viện có thể tổ chức các cuộc thi, sự kiện thể thao sử dụng công nghệ, ví dụ: Thi đấu ảo; theo dõi thành tích qua ứng dụng; dự án sáng tạo; câu lạc bộ thể thao công nghệ,...

2.6. Giải pháp tổng thể và khuyến nghị triển khai

Để triển khai thành công các biện pháp ứng dụng công nghệ trong GDTC tại HVQLGD, cần có một chiến lược tổng thể và đồng bộ, bao gồm các khuyến nghị sau: 1) Đào tạo và bồi dưỡng đội ngũ giảng viên về công nghệ và phương pháp giảng dạy hiện đại; 2) Đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị công nghệ phù hợp; 3) Xây dựng chính sách, quy định khuyến khích và hỗ trợ ứng dụng

công nghệ; 4) Nâng cao nhận thức và tạo động lực cho SV tham gia tích cực; 5) Hợp tác với các đối tác công nghệ và thể thao.

III. KẾT LUẬN

Việc ứng dụng công nghệ tiên tiến là chìa khóa để vượt qua những thách thức này và nâng cao hiệu quả môn GDTC. Bài báo này đã đề xuất năm nhóm biện pháp trọng tâm: 1) ứng dụng thiết bị đeo thông minh và ứng dụng di động cá nhân để theo dõi và cá nhân hóa lộ trình tập luyện; 2) tích hợp VR/AR và AI để tạo môi trường thực hành an toàn, nhập vai và tối ưu hóa hướng dẫn; 3) xây dựng và khai thác nền tảng học tập trực tuyến chuyên biệt để mở rộng không gian và tài nguyên học tập; 4) cá nhân hóa học tập và phân tích dữ liệu hiệu suất thể chất để điều chỉnh phương pháp giảng dạy phù hợp với từng SV; 5) tăng cường các hoạt động ngoại khóa GDTC có ứng dụng công nghệ để tăng tính hấp dẫn và phát triển kỹ năng mềm. Để hiện thực hóa những biện pháp này, HVQLGD cần có một chiến lược triển khai toàn diện, bao gồm việc đào tạo và bồi dưỡng đội ngũ giảng viên, đầu tư đồng bộ cơ sở vật chất và trang thiết bị công nghệ, xây dựng chính sách khuyến khích phù hợp, nâng cao nhận thức và tạo động lực cho SV, cũng như tăng cường hợp tác với các đối tác công nghệ và thể thao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *“Đánh giá trình độ tập luyện Thể thao”*, NXB TĐTT, Hà Nội. (dịch Phạm Ngọc Trâm).
2. Lê Quang Bửu, Nguyễn Thế Tuyên (1991), *Lý luận và phương pháp huấn luyện Thể thao trẻ*, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Quang Hưng (2004), *Bài tập chuyên môn trong Thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Anh Văn (2001), *Lý luận và phương pháp TĐTT trong nhà trường*, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Đo lường Thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.