

CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN ĐỘNG CƠ HỌC TẬP MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC

Phạm Khắc Tuấn

Thạc Sĩ, Giảng viên khoa Chính trị, Tâm lý và Giáo dục thể chất trường Đại học Hải Phòng

Tóm tắt: Động cơ học tập giữ vai trò quan trọng trong việc quyết định mức độ tham gia và hiệu quả học tập của sinh viên đối với môn Giáo dục thể chất. Nghiên cứu này nhằm xác định và phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến động cơ học tập môn Giáo dục thể chất của sinh viên đại học. Thông qua phương pháp nghiên cứu lý luận kết hợp khảo sát thực tiễn, kết quả cho thấy động cơ học tập của sinh viên chịu tác động bởi nhiều yếu tố như đặc điểm cá nhân, nội dung chương trình, phương pháp giảng dạy của giảng viên, điều kiện cơ sở vật chất và môi trường xã hội. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao động cơ học tập môn Giáo dục thể chất cho sinh viên trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay.

Từ khóa: Động cơ học tập, Giáo dục thể chất, sinh viên đại học, yếu tố ảnh hưởng.

FACTORS AFFECTING THE MOTIVATION OF UNIVERSITY STUDENTS TO LEARN PHYSICAL EDUCATION

Abstract: Learning motivation plays a crucial role in determining the level of participation and learning effectiveness of students in Physical Education. This study aims to identify and analyze the factors influencing the learning motivation of university students in Physical Education. Through a combination of theoretical research and practical surveys, the results show that students' learning motivation is affected by many factors such as personal characteristics, curriculum content, teaching methods of instructors, facilities, and social environment. Based on this, the study proposes several solutions to improve the learning motivation of students in Physical Education in the current context of higher education.

Keywords: Learning motivation, Physical Education, university students, influencing factors.

Nhận bài: 30.12.2025

Phản biện: 20.01.2026

Duyệt đăng: 25.01.2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất là một bộ phận quan trọng trong chương trình đào tạo đại học, góp phần nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực và hình thành lối sống lành mạnh cho sinh viên. Tuy nhiên, trên thực tế, mức độ hứng thú và sự tích cực tham gia học tập môn Giáo dục thể chất của sinh viên còn chưa cao. Nhiều sinh viên xem Giáo dục thể chất là môn học phụ, học mang tính đối phó, dẫn đến hiệu quả giáo dục chưa đạt được mục tiêu đề ra.

Một trong những nguyên nhân quan trọng của thực trạng này là động cơ học tập của sinh viên chưa được hình thành và phát triển đúng mức. Do đó, việc nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng đến động cơ học tập môn Giáo dục thể chất của sinh viên đại học có ý nghĩa thiết thực cả về mặt lý luận và thực tiễn, góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và học tập môn học này.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khái niệm động cơ học tập

Động cơ học tập được hiểu là tổng hợp những yếu tố tâm lý bên trong thúc đẩy người học tham gia vào hoạt động học tập nhằm đạt được những mục tiêu nhất định. Trong môn GDTC, động cơ học tập không chỉ xuất phát từ nhu cầu đạt điểm số mà còn từ nhu cầu rèn luyện sức khỏe, giải trí, giao lưu và hoàn thiện bản thân.

2.2. Đặc điểm động cơ học tập môn Giáo dục thể chất

Khác với các môn học lý thuyết, Giáo dục thể chất mang tính vận động cao, gắn liền với hoạt động thực hành và trải nghiệm. Động cơ học tập môn Giáo dục thể chất của sinh viên thường chịu ảnh hưởng mạnh bởi cảm xúc, hứng thú và trạng thái thể lực. Nếu quá trình học tập mang lại cảm giác tích cực, sinh viên sẽ hình thành động cơ bền vững; ngược lại, những trải nghiệm tiêu cực dễ làm suy giảm động cơ.

2.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến động cơ học tập môn giáo dục thể chất của sinh viên đại học

2.3.1. Ảnh hưởng của yếu tố cá nhân đến động cơ học tập môn Giáo dục thể chất

Kết quả nghiên cứu cho thấy yếu tố cá nhân của sinh viên đóng vai trò nền tảng trong việc hình thành và phát triển động cơ học tập môn GDTC. Trước hết, nhận thức của sinh viên về vai trò và ý nghĩa của môn học có mối liên hệ chặt chẽ với mức độ hứng thú và sự tích cực tham gia học tập. Những sinh viên nhận thức GDTC không chỉ là môn học bắt buộc mà còn là phương tiện rèn luyện sức khỏe, giảm căng thẳng và nâng cao chất lượng cuộc sống thường thể hiện động cơ học tập tích cực và bền vững hơn.

Bên cạnh đó, thể lực và tình trạng sức khỏe cá nhân cũng ảnh hưởng đáng kể đến động cơ học tập. Sinh viên có thể lực tốt, quen với vận động thường có tâm lý tự tin, sẵn sàng tham gia các hoạt động học tập, trong khi sinh viên có thể lực hạn chế hoặc từng có trải nghiệm không tích cực với vận động thể thao dễ nảy sinh tâm lý e ngại, thậm chí né tránh môn học. Điều này cho thấy động cơ học tập môn GDTC không chỉ mang tính nhận thức mà còn chịu tác động bởi trải nghiệm vận động thực tế của sinh viên.

Ngoài ra, sở thích và nhu cầu cá nhân là yếu tố quan trọng chi phối động cơ học tập. Khi nội dung học tập phù hợp với sở thích, sinh viên có xu hướng tham gia tự giác và chủ động hơn. Ngược lại, việc áp dụng một chương trình học mang tính đồng loạt, chưa chú ý đến sự khác biệt cá nhân dễ làm giảm động cơ, đặc biệt đối với những sinh viên ít hứng thú với thể thao truyền thống.

2.3.2. Ảnh hưởng của chương trình và nội dung môn học

Chương trình và nội dung môn GDTC là yếu tố có tác động trực tiếp đến việc duy trì và phát triển động cơ học tập của sinh viên. Kết quả khảo sát cho thấy sinh viên đánh giá cao những chương trình học có tính đa dạng, linh hoạt và thực tiễn. Nội dung học tập lặp lại, ít đổi mới hoặc không gắn với nhu cầu rèn luyện sức khỏe thực tế của sinh viên dễ gây cảm giác nhàm chán, từ đó làm suy giảm động cơ học tập.

Một vấn đề nổi bật là mức độ phù hợp của nội dung với thể lực và khả năng của sinh viên. Khi yêu cầu học tập vượt quá khả năng thực tế, sinh viên thường cảm thấy áp lực, lo lắng và học tập mang tính đối phó. Ngược lại, nếu nội dung quá đơn giản, sinh viên có thể thiếu động lực phấn đấu. Điều này cho thấy việc thiết kế chương trình cần có sự phân hóa hợp lý, đảm bảo vừa sức nhưng vẫn mang tính thử thách.

Ngoài ra, tính ứng dụng của nội dung môn học được xem là yếu tố quan trọng thúc đẩy động cơ học tập. Những nội dung giúp sinh viên có thể áp dụng vào việc rèn luyện sức khỏe lâu dài sau khi kết thúc học phần thường tạo được động cơ nội tại mạnh mẽ hơn so với những nội dung chỉ phục vụ mục tiêu kiểm tra, đánh giá.

2.3.3. Ảnh hưởng của giảng viên đến động cơ học tập

Kết quả nghiên cứu khẳng định vai trò then chốt của giảng viên trong việc hình thành động cơ học tập môn GDTC cho sinh viên. Phương pháp

giảng dạy có ảnh hưởng rõ rệt đến mức độ hứng thú và sự tham gia của sinh viên. Những giảng viên áp dụng phương pháp dạy học tích cực, tạo điều kiện cho sinh viên tham gia chủ động, khuyến khích tinh thần hợp tác và thi đua lành mạnh thường giúp sinh viên hình thành động cơ học tập tích cực hơn.

Bên cạnh đó, phong cách sư phạm và thái độ của giảng viên cũng là yếu tố quan trọng. Sự nhiệt tình, công bằng, tôn trọng sinh viên và khả năng tạo bầu không khí học tập thoải mái giúp giảm áp lực tâm lý, đặc biệt đối với những sinh viên có thể lực hạn chế. Ngược lại, phong cách giảng dạy cứng nhắc, thiên về mệnh lệnh dễ làm sinh viên cảm thấy căng thẳng và giảm hứng thú học tập.

Ngoài ra, cách thức đánh giá kết quả học tập của giảng viên cũng ảnh hưởng đến động cơ học tập. Việc đánh giá chú trọng đến sự tiến bộ cá nhân, quá trình rèn luyện và thái độ học tập thường tạo động cơ tích cực hơn so với hình thức đánh giá nặng về thành tích hoặc chuẩn đầu ra cứng nhắc.

2.3.4. Ảnh hưởng của cơ sở vật chất và điều kiện học tập

Cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy GDTC là điều kiện không thể thiếu để đảm bảo hiệu quả học tập và động cơ của sinh viên. Kết quả nghiên cứu cho thấy sân bãi, trang thiết bị tập luyện và điều kiện an toàn có mối liên hệ mật thiết với mức độ tham gia của sinh viên. Khi cơ sở vật chất không đáp ứng yêu cầu, sinh viên dễ nảy sinh tâm lý ngại vận động, lo sợ chấn thương, từ đó làm giảm động cơ học tập.

Bên cạnh đó, thời gian và lịch học cũng ảnh hưởng đến động cơ học tập. Các lớp học được bố trí vào thời điểm không phù hợp với nhịp sinh hoạt của sinh viên (quá sớm hoặc quá muộn) thường làm giảm sự tập trung và hứng thú. Điều này cho thấy việc tổ chức điều kiện học tập hợp lý có ý nghĩa quan trọng trong việc duy trì động cơ học tập.

2.3.5. Ảnh hưởng của môi trường xã hội và văn hóa nhà trường

Môi trường xã hội, đặc biệt là ảnh hưởng từ bạn bè và phong trào thể thao trong nhà trường, có tác động không nhỏ đến động cơ học tập môn GDTC. Khi sinh viên học tập trong môi trường có tinh thần thể thao tích cực, thường xuyên tổ chức các hoạt động thi đấu, giao lưu, động cơ học tập không chỉ dừng lại ở yêu cầu học phần mà còn được mở rộng thành nhu cầu tự thân.

Ngoài ra, nhận thức chung của xã hội và nhà

trường về vai trò của môn Giáo dục thể chất cũng ảnh hưởng đến thái độ học tập của sinh viên. Khi Giáo dục thể chất được coi trọng đúng mức trong chương trình đào tạo, sinh viên có xu hướng hình thành động cơ học tập nghiêm túc và lâu dài hơn.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã làm rõ các yếu tố ảnh hưởng đến động cơ học tập môn Giáo dục thể chất của sinh viên đại học trong bối cảnh giáo dục hiện nay. Kết quả cho thấy động cơ học tập của sinh viên không hình thành một cách đơn lẻ mà chịu sự tác động tổng hợp của nhiều nhóm yếu tố, bao gồm yếu tố cá nhân của sinh viên, chương trình và nội dung môn học, đội ngũ giảng viên, cơ sở vật chất và môi trường xã hội.

Trong đó, nhận thức của sinh viên về vai trò và ý nghĩa của môn Giáo dục thể chất giữ vai trò nền tảng trong việc hình thành động cơ học tập tích cực. Bên cạnh đó, sự phù hợp của chương trình đào tạo, phương pháp giảng dạy của giảng viên và điều kiện học tập có ảnh hưởng trực tiếp đến mức độ hứng thú và sự tham gia của sinh viên. Môi trường học tập năng động và văn hóa thể thao trong nhà trường góp phần duy trì và phát triển động cơ học tập bền vững.

Những kết quả trên khẳng định rằng việc nâng cao động cơ học tập môn Giáo dục thể chất cho sinh viên đại học cần được tiếp cận một cách toàn diện, đồng bộ, gắn kết giữa đổi mới nội dung, phương pháp giảng dạy và điều kiện tổ chức dạy học.

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu, bài báo đề xuất một số khuyến nghị sau:

Đối với nhà trường và đơn vị quản lý giáo dục

Tăng cường vai trò và vị thế của môn Giáo dục thể chất trong chương trình đào tạo đại học, coi đây là môn học có ý nghĩa thiết thực đối với sự phát triển toàn diện của sinh viên.

Đầu tư, nâng cấp cơ sở vật chất, sân bãi và trang thiết bị phục vụ giảng dạy GDTC nhằm tạo điều kiện học tập an toàn, thuận lợi cho sinh viên.

Tổ chức đa dạng các hoạt động thể thao ngoại khóa, giải đấu và phong trào rèn luyện thể chất nhằm tạo môi trường học tập và rèn luyện tích cực.

Đối với giảng viên Giáo dục thể chất

Đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng lấy người học làm trung tâm, chú trọng phát huy tính chủ động, hứng thú và sự tham gia tích cực của sinh viên.

Áp dụng hình thức kiểm tra, đánh giá linh hoạt, chú trọng quá trình rèn luyện và sự tiến bộ cá nhân của sinh viên, thay vì chỉ tập trung vào kết quả cuối cùng.

Quan tâm, động viên và tạo điều kiện cho sinh viên có thể lực hạn chế nhằm giảm áp lực tâm lý và nâng cao động cơ học tập.

Đối với sinh viên

Chủ động nâng cao nhận thức về vai trò của Giáo dục thể chất đối với sức khỏe và học tập lâu dài.

Hình thành thói quen rèn luyện thể chất thường xuyên, tích cực tham gia các hoạt động thể thao

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2020). Thông tư số 25/2020/TT-BGDĐT quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường. Hà Nội.

Edward L. Deci, & Richard M. Ryan. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.

Nguyễn Văn Dũng. (2016). Tâm lý học giáo dục. Hà Nội: Nhà xuất bản Đại học Sư phạm.

Nguyễn Thị Hồng Hạnh. (2019). Động cơ học tập của sinh viên đại học và các yếu tố ảnh hưởng. *Tạp chí Khoa học Giáo dục Việt Nam*, 145, 32–38.

Phạm Xuân Thành. (2017). Nghiên cứu thực trạng và giải pháp nâng cao hiệu quả giảng dạy giáo dục thể chất trong các trường đại học hiện nay. *Tạp chí Khoa học Thể dục Thể thao*, 4, 45–51.

Trần Đức Lợi. (2018). Ảnh hưởng của phương pháp giảng dạy đến hứng thú học tập môn giáo dục thể chất của sinh viên đại học. *Tạp chí Giáo dục*, 421, 56–60.