

NGHIÊN CỨU MÔ HÌNH HOẠT ĐỘNG KHUYẾN KHÍCH SINH VIÊN THAM GIA TẬP LUYỆN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ VÀ QUẢN TRỊ KINH DOANH

Nguyễn Ngọc Bình, Nguyễn Tiên Phong, Nguyễn Văn Thanh
Trường Đại học Kinh tế và Quản trị Kinh doanh

Tóm tắt: Nghiên cứu này phân tích các yếu tố ảnh hưởng và đề xuất mô hình hoạt động nhằm khuyến khích sinh viên tham gia tập luyện giáo dục thể chất trong bối cảnh hiện đại. Trên cơ sở khảo sát và tổng hợp tài liệu, bài viết chỉ ra một số nguyên nhân chính làm giảm mức độ tham gia tập luyện của sinh viên giáo dục thể chất tại Trường Đại học kinh tế và quản trị kinh doanh. Từ đó đề xuất một số mô hình hoạt động phù hợp. Các mô hình này hướng đến việc nâng cao mức độ hứng thú, tăng cường tính tự giác và hình thành thói quen rèn luyện thể chất thường xuyên cho sinh viên nhằm góp phần cung cấp cơ sở khoa học cho việc đổi mới phương pháp tổ chức giáo dục thể chất trong các cơ sở giáo dục đại học.

Từ khóa: Hoạt động thể chất, giáo dục thể chất, mô hình hoạt động, sinh viên, khuyến khích tập luyện, Trường Đại học Kinh tế và Quản trị Kinh doanh.

RESEARCH ON ACTIVITY MODELS TO ENCOURAGE STUDENTS' PARTICIPATION IN PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY OF ECONOMICS AND BUSINESS ADMINISTRATION

Abstract: This study analyzes the influencing factors and proposes an activity model to encourage students' participation in physical education training in the modern context. Based on surveys and literature reviews, the article identifies several main reasons for the decrease in student participation in physical education training at the University of Economics and Business Administration. From this, it proposes several suitable activity models. These models aim to enhance student interest, increase self-discipline, and form a habit of regular physical exercise, thereby contributing to providing a scientific basis for innovating the methods of organizing physical education in higher education institutions.

Keywords: Physical activity, physical education, activity model, students, encouraging exercise, University of Economics and Business Administration

Nhận bài: 06/03/2026

Phản biện: 05/04/2026

Duyệt đăng: 10/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay, mục tiêu đào tạo nguồn nhân lực không chỉ dừng lại ở việc trang bị tri thức chuyên môn mà còn hướng tới phát triển toàn diện về thể chất, tinh thần và kỹ năng sống cho người học. Giáo dục thể chất (GDTC) trong các trường đại học vì thế giữ vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe, cải thiện thể lực và hình thành lối sống lành mạnh cho sinh viên (SV). Tuy nhiên, thực tiễn cho thấy hoạt động GDTC vẫn chưa thực sự thu hút được sự tham gia tích cực và tự giác từ phía SV.

Một bộ phận không nhỏ SV hiện nay có xu hướng ít vận động, dành nhiều thời gian cho học tập, làm thêm hoặc sử dụng các thiết bị công nghệ, dẫn đến tình trạng suy giảm thể lực và thiếu hứng thú với các hoạt động thể chất. Bên cạnh đó, nội dung và hình thức tổ chức GDTC ở một số cơ sở giáo dục còn mang tính đơn điệu, chưa đáp ứng được nhu cầu, sở thích đa dạng của người học, từ đó làm giảm động lực tham gia tập luyện. Hệ quả là tỷ lệ SV tham gia tập luyện mang tính đối phó còn cao, ảnh hưởng đến chất lượng và hiệu quả của môn học GDTC.

Xuất phát từ thực tiễn trên, việc nghiên cứu và xây dựng “Mô hình hoạt động khuyến khích sinh viên tham gia tập luyện giáo dục thể chất tại Trường Đại học kinh tế và quản trị kinh doanh” nhằm khuyến khích SV tham gia tập luyện GDTC một cách tích cực, tự giác và thường xuyên là yêu cầu cấp thiết.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Nguyên nhân hạn chế sinh viên tham gia hoạt động thể chất

Để đưa ra giải pháp hiệu quả, chúng ta cần hiểu rõ nguyên nhân sâu xa gây ra tình trạng này. Căn cứ vào các nguồn tài liệu nghiên cứu cùng với sự tham khảo ý kiến của các chuyên gia trong lĩnh vực giáo dục thể chất. Nghiên cứu đưa ra một số nguyên nhân chính làm hạn chế SV tham gia hoạt động thể chất. Cụ thể:

2.1.1. Nhận thức chưa toàn diện về vai trò của hoạt động thể chất

Một bộ phận SV hiện nay vẫn chưa đánh giá đúng vai trò của hoạt động thể chất, khi chỉ xem đây là hình thức giải trí hoặc phương tiện giảm cân đơn thuần mà chưa nhận thức được ý nghĩa toàn diện đối với sức khỏe. Thực tế, việc tập luyện

thường xuyên không chỉ giúp nâng cao sức khỏe tim mạch mà còn góp phần giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như tiểu đường, bệnh tim, ung thư; đồng thời cải thiện tinh thần, giảm căng thẳng, nâng cao chất lượng giấc ngủ và tăng cường trí nhớ.

Bên cạnh đó, nhiều SV còn tồn tại những quan niệm chưa chính xác về hoạt động thể chất. Họ cho rằng chỉ các hình thức tập luyện như gym, yoga hay thi đấu thể thao chuyên nghiệp mới được xem là vận động, trong khi những hoạt động đơn giản như đi bộ, chạy bộ, đạp xe, bơi lội hoặc thậm chí làm việc nhà cũng mang lại hiệu quả tích cực cho sức khỏe.

Ngoài ra, việc thiếu trải nghiệm thực tế cũng là một yếu tố cản trở. Do chưa trực tiếp cảm nhận được những thay đổi tích cực về thể chất và tinh thần sau quá trình tập luyện, nhiều SV chưa hình thành được niềm tin và động lực để duy trì thói quen vận động lâu dài.

2.1.2. Ảnh hưởng từ tác động của áp lực học tập

Áp lực học tập với khối lượng kiến thức lớn và yêu cầu về điểm số cao khiến nhiều SV, đặc biệt ở các ngành như y khoa, kỹ thuật, kinh tế hay luật, thường xuyên rơi vào trạng thái căng thẳng. Do phải ưu tiên thời gian cho việc học, họ ít có cơ hội tham gia các hoạt động thể chất. Bên cạnh đó, kỳ vọng từ gia đình, xã hội cùng với sự cạnh tranh ngày càng gay gắt buộc SV phải tập trung vào học tập, các lớp bổ trợ và hoạt động nâng cao năng lực, từ đó xem nhẹ việc nghỉ ngơi và rèn luyện thể thao.

Tình trạng này kéo dài dẫn đến nhiều hệ quả như mệt mỏi, thiếu ngủ, suy giảm sức khỏe và hình thành thói quen ít vận động. SV có xu hướng lựa chọn các hình thức giải trí thụ động thay vì tham gia vận động thể chất. Hơn nữa, lịch học dày đặc khiến việc sắp xếp thời gian cho tập luyện trở nên khó khăn, lâu dần làm giảm hứng thú và động lực tham gia thể thao.

2.1.3. Tác động của thiết bị điện tử đến hành vi học tập và vận động

Trong bối cảnh công nghệ phát triển nhanh chóng, các thiết bị như điện thoại thông minh, máy tính bảng hay máy tính xách tay đã trở thành công cụ quen thuộc trong đời sống của SV. Không chỉ phục vụ cho học tập, những thiết bị này còn mang lại nhiều hình thức giải trí đa dạng và hấp dẫn. Theo các khảo sát gần đây, chính sự tiện lợi và sức hút của công nghệ đã khiến nhiều SV dành phần lớn thời gian cho việc sử dụng thiết bị điện tử, thay vì tham gia các hoạt động vận động thể chất.

Các nền tảng như Facebook, TikTok, YouTube liên tục cập nhật nội dung phong phú, kích thích sự tò mò và khiến người dùng khó rời khỏi màn hình. Đồng thời, nhiều trò chơi trực tuyến với đồ họa sinh động, nội dung cuốn hút và tính tương tác cao cũng trở thành lựa chọn giải trí phổ biến, chiếm nhiều thời gian rảnh của SV, làm giảm sự quan tâm đến hoạt động thể thao.

Bên cạnh đó, việc học tập thông qua các thiết bị điện tử cũng góp phần làm gia tăng tình trạng ít vận động. Hình thức học trực tuyến hoặc nghiên cứu tài liệu trên máy tính khiến SV phải ngồi trong thời gian dài, không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe mà còn hình thành thói quen sinh hoạt tĩnh tại. Lâu dần, điều này làm giảm hứng thú với các hoạt động thể chất. Ngoài ra, việc sử dụng thiết bị điện tử kéo dài còn khiến SV thường xuyên thức khuya, ngủ muộn, dẫn đến mệt mỏi và thiếu năng lượng cho việc vận động vào ban ngày. Sự tiện ích mà công nghệ mang lại cũng làm giảm nhu cầu di chuyển trong đời sống hàng ngày. Chỉ cần một thiết bị thông minh, SV có thể đặt đồ ăn, mua sắm hay giải trí ngay tại chỗ mà không cần ra ngoài. Thay vì đi bộ hoặc đạp xe, nhiều người lựa chọn phương tiện cá nhân hoặc dịch vụ giao hàng, từ đó làm giảm đáng kể cơ hội vận động thể chất.

2.1.4. Điều kiện cơ sở vật chất chưa đáp ứng yêu cầu

Để hình thành và duy trì thói quen tập luyện thể dục thể thao, SV cần được đảm bảo các điều kiện cơ bản như sân bãi, phòng tập, trang thiết bị và môi trường luyện tập an toàn. Tuy nhiên, thực tế tại nhiều trường đại học cho thấy cơ sở vật chất phục vụ hoạt động thể chất vẫn còn nhiều hạn chế, gây khó khăn cho SV trong việc tiếp cận các môn thể thao và dần làm giảm hứng thú rèn luyện sức khỏe.

Một trong những vấn đề nổi bật là sự thiếu hụt không gian và sân bãi tập luyện. Đặc biệt tại các đô thị lớn, do quỹ đất hạn chế, nhiều trường ưu tiên xây dựng giảng đường, thư viện và khu hành chính hơn là đầu tư cho cơ sở thể thao. Đối với các môn vận động trong nhà như gym, yoga hay bóng bàn, yêu cầu về trang thiết bị chuyên dụng khá cao, nhưng không ít trường lại thiếu phòng tập hoặc cơ sở vật chất chưa được trang bị đầy đủ. Thậm chí, ở một số nơi, thiết bị đã xuống cấp, hư hỏng nhưng không được bảo trì thường xuyên, vừa làm giảm hiệu quả sử dụng vừa tiềm ẩn nguy cơ mất an toàn.

2.1.5. Động cơ tham gia hoạt động thể chất còn thấp

Dù nhận thức được những lợi ích mà thể dục thể thao mang lại cho sức khỏe, nhưng trên thực tế

không phải SV nào cũng có đủ động lực để duy trì thói quen tập luyện. Sự thiếu khuyến khích từ môi trường xung quanh, việc không xác định được mục tiêu cụ thể cùng với tâm lý ngại vận động đã trở thành những rào cản lớn, khiến nhiều SV chưa tích cực tham gia các hoạt động thể chất.

Nhiều SV chưa hiểu rõ tác động tích cực của hoạt động thể chất đối với cả thể lực lẫn tinh thần, thậm chí cho rằng chỉ khi gặp vấn đề về sức khỏe mới cần tập luyện hoặc xem đây là hoạt động không thực sự cần thiết trong cuộc sống hằng ngày. Bên cạnh đó, không ít SV cho rằng việc tập luyện đòi hỏi nhiều thời gian và công sức, từ đó ngại bắt đầu và dễ bỏ cuộc khi chưa thấy kết quả rõ rệt.

Ngoài ra, sự thiếu hỗ trợ và đồng hành từ bạn bè, người thân cũng ảnh hưởng đáng kể đến động lực tập luyện. Khi không có người cùng tham gia, SV thường cảm thấy thiếu hứng thú và khó duy trì thói quen vận động lâu dài. Việc chưa xây dựng được mục tiêu rõ ràng và kế hoạch tập luyện cụ thể cũng là một yếu tố quan trọng. Nếu không có định hướng, SV dễ rơi vào trạng thái tập luyện thiếu hệ thống, nhanh chán và không đạt được hiệu quả như mong muốn.

2.1.6. Tác động của điều kiện thời tiết và môi trường

Điều kiện thời tiết và môi trường là một trong những yếu tố khách quan tác động đáng kể đến việc duy trì thói quen tập luyện thể dục thể thao của SV. Với đặc điểm khí hậu nhiệt đới gió mùa ở Việt Nam, sự biến đổi thời tiết thất thường thường gây ra nhiều trở ngại cho hoạt động vận động. Vào mùa hè, nền nhiệt cao và thời tiết oi bức dễ khiến SV rơi vào trạng thái mệt mỏi, uể oải, từ đó giảm hứng thú tập luyện; thậm chí, việc vận động ngoài trời trong điều kiện này còn tiềm ẩn nguy cơ mất nước, say nắng và các vấn đề sức khỏe khác.

Trong khi đó, vào mùa mưa, tình trạng ẩm ướt và mưa kéo dài khiến việc tập luyện ngoài trời trở nên bất tiện, sân bãi trơn trượt có thể gây mất an toàn. Đến mùa đông, thời tiết lạnh giá lại làm gia tăng tâm lý ngại ra ngoài vận động. Sự thay đổi thời tiết khó dự đoán cũng gây khó khăn cho việc xây dựng và duy trì kế hoạch tập luyện ổn định, đồng thời ảnh hưởng đến tâm lý, khiến SV dễ rơi vào trạng thái chán nản, thiếu động lực. Tuy nhiên, nếu có nhận thức đúng đắn và biết cách thích nghi với điều kiện môi trường, SV hoàn toàn có thể khắc phục những trở ngại này, từ đó duy trì thói quen tập luyện nhằm nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần.

2.2. Đề xuất một số mô hình hoạt động khuyến khích sinh viên tham gia tập luyện giáo dục thể chất

Nhằm nâng cao hiệu quả của môn giáo dục thể chất và thúc đẩy sự tham gia chủ động của SV, nghiên cứu đề xuất một số mô hình đề xuất cụ thể như sau:

2.2.1. Mô hình giáo dục thể chất theo định hướng cá nhân

Trước khi triển khai chương trình tập luyện, SV cần được đánh giá một cách toàn diện về thể lực, tình trạng sức khỏe, sở thích cá nhân cũng như mục tiêu rèn luyện thông qua các bài kiểm tra thể chất, khảo sát thói quen vận động và tiền sử bệnh lý. Căn cứ vào kết quả thu được, SV được phân nhóm và xây dựng các chương trình tập luyện riêng biệt, đảm bảo phù hợp với thể trạng, mục tiêu và quỹ thời gian của từng nhóm.

Trong quá trình thực hiện, SV có thể trao đổi với giảng viên để điều chỉnh nội dung tập luyện khi cần thiết. Bên cạnh các môn thể thao truyền thống như bóng đá, bóng rổ, cầu lông, tennis..., cần bổ sung thêm các hình thức vận động hiện đại như yoga, zumba, aerobic hay leo núi trong nhà nhằm tăng sự lựa chọn. Đồng thời, việc khuyến khích tham gia các hoạt động ngoài trời như đi bộ, chạy bộ, đạp xe cũng góp phần nâng cao sức khỏe và tạo sự hứng thú.

Việc ứng dụng công nghệ như thiết bị đeo thông minh và các ứng dụng di động giúp theo dõi quá trình tập luyện, đo lường kết quả và tạo động lực cho SV. Bên cạnh đó, cần đảm bảo cơ sở vật chất đầy đủ, an toàn và hiện đại, cùng với đội ngũ huấn luyện viên chuyên môn cao, nhằm xây dựng môi trường tập luyện tích cực. Các hình thức khen thưởng phù hợp cũng là yếu tố quan trọng để khuyến khích cá nhân và tập thể đạt thành tích tốt.

2.2.2. Mô hình giáo dục thể chất tích hợp liên môn

Việc lồng ghép các nội dung vận động vào các môn học như sinh học, vật lý sẽ giúp SV hiểu rõ hơn về cơ chế hoạt động của cơ thể và lợi ích của việc rèn luyện thể chất. Cách tiếp cận này không chỉ nâng cao tính ứng dụng của kiến thức mà còn góp phần tạo hứng thú học tập và giúp SV ghi nhớ lâu hơn.

Các bài tập thực hành có thể được thiết kế gắn liền với nội dung môn học, đồng thời kết hợp tổ chức các hoạt động ngoại khóa nhằm liên kết giữa học tập và vận động. Việc xác định mục tiêu cụ thể như cải thiện sức khỏe tim mạch, giảm cân, tăng cơ hay giảm căng thẳng sẽ giúp SV có định hướng rõ ràng trong tập luyện.

Ngoài ra, cần nhấn mạnh các lợi ích thiết thực của hoạt động thể chất không chỉ về sức khỏe mà còn ở khía cạnh tinh thần, giao tiếp và mở rộng mối quan hệ xã hội. Việc kết hợp âm nhạc và các yếu tố giải trí trong quá trình tập luyện cũng giúp giảm cảm giác mệt mỏi và tăng tính hấp dẫn. Qua đó, có thể xây dựng môi trường học tập và rèn luyện tích cực, góp phần hình thành lối sống lành mạnh cho SV.

2.2.3. Mô hình giáo dục thể chất gắn kết cộng đồng

Mô hình này hướng đến việc tăng cường sự liên kết giữa nhà trường và cộng đồng thông qua việc thiết lập quan hệ hợp tác với các tổ chức thể thao, câu lạc bộ, trung tâm thể dục, công viên hoặc khu dân cư. Việc hình thành mạng lưới hỗ trợ rộng khắp sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho SV tham gia hoạt động thể chất.

Nguồn lực từ cộng đồng như cơ sở vật chất, trang thiết bị, huấn luyện viên hay tình nguyện viên cần được khai thác hiệu quả nhằm hỗ trợ cho các hoạt động thể thao. Đồng thời, các chương trình phối hợp giữa nhà trường và cộng đồng có thể được tổ chức dưới dạng sự kiện thể thao, giải đấu hoặc hoạt động giao lưu.

Bên cạnh đó, việc mở rộng đối tượng tham gia, khuyến khích người dân địa phương cùng tham gia các hoạt động thể thao sẽ tạo ra môi trường vận động chung. Sự hỗ trợ từ các tình nguyện viên và nguồn tài trợ từ doanh nghiệp, tổ chức xã hội cũng đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì và phát triển các hoạt động này.

2.2.4. Mô hình giáo dục thể chất ứng dụng công nghệ

Việc ứng dụng công nghệ vào hoạt động thể chất giúp tăng tính hấp dẫn và phù hợp với xu

hướng của SV hiện nay. Các trò chơi điện tử kết hợp vận động hoặc ứng dụng tương tác có thể tạo ra những bài tập sinh động, góp phần nâng cao hứng thú tập luyện. Các ứng dụng di động cho phép theo dõi quá trình tập luyện, đo lường các chỉ số như nhịp tim, lượng calo tiêu thụ hay quãng đường vận động, đồng thời hỗ trợ ghi chép nhật ký và thiết lập mục tiêu cá nhân. Kết hợp với các thiết bị đeo thông minh như đồng hồ hoặc vòng tay theo dõi sức khỏe, SV có thể quản lý toàn diện hoạt động thể chất, giấc ngủ và mức độ căng thẳng.

Ngoài ra, việc xây dựng nền tảng trực tuyến cung cấp video hướng dẫn, chương trình tập luyện đa dạng và dịch vụ huấn luyện từ xa sẽ giúp SV dễ dàng tiếp cận và duy trì tập luyện. Môi trường trực tuyến cũng tạo điều kiện để SV giao lưu, chia sẻ kinh nghiệm, tìm kiếm bạn tập và tham gia các thử thách. Các trò chơi vận động như chạy bộ, đạp xe hay nhảy múa kết hợp nhiệm vụ và phần thưởng sẽ góp phần thúc đẩy SV tích cực vận động và đạt được mục tiêu đề ra.

III. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã chỉ ra nhiều nguyên nhân khác nhau tác động làm giảm hứng thú và khả năng duy trì thói quen tập luyện của SV. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đã đề xuất một số mô hình hoạt động nhằm khuyến khích SV tham gia tập luyện giáo dục thể chất theo hướng đa dạng, linh hoạt và phù hợp với đặc điểm người học, bao gồm: Mô hình GDTC theo định hướng cá nhân, mô hình GDTC tích hợp liên môn, GDTC gắn kết cộng đồng và mô hình GDTC ứng dụng công nghệ. Các mô hình này không chỉ góp phần nâng cao hiệu quả tổ chức hoạt động giáo dục thể chất mà còn tạo môi trường thuận lợi để SV chủ động, tích cực tham gia rèn luyện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2006). *Đo lường thể thao*, Nxb Thể dục thể thao Hà Nội.
 Nguyễn Xuân Sinh và cộng sự (2006). *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục thể thao*. Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
 Nguyễn Đức Văn (2000). *Phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao*. Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
 Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.