

# PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ NĂNG VẬN ĐỘNG CHO SINH VIÊN THÔNG QUA ĐỔI MỚI GIẢNG DẠY GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Vũ Chí Lợi  
Đại học Y dược Thành phố Hồ Chí Minh

**Tóm tắt:** Bài viết tập trung nghiên cứu việc phát triển thể lực và kỹ năng vận động cho sinh viên thông qua đổi mới giảng dạy giáo dục thể chất trong các trường đại học. Dựa trên cơ sở lý luận về thể lực, kỹ năng vận động và các lý thuyết như Motor Learning và Physical Fitness, nghiên cứu phân tích thực trạng giảng dạy và mức độ thể lực của sinh viên hiện nay. Kết quả cho thấy phương pháp giảng dạy truyền thống còn nhiều hạn chế, chưa phát huy tính chủ động và động lực học tập của sinh viên. Trên cơ sở đó, bài viết đề xuất các giải pháp đổi mới như đa dạng hóa nội dung, ứng dụng công nghệ, cá nhân hóa chương trình và tăng cường hoạt động ngoại khóa. Nghiên cứu góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất, đồng thời thúc đẩy sinh viên hình thành lối sống vận động tích cực và phát triển toàn diện.

**Từ khóa:** Phát triển thể lực; kỹ năng vận động; giáo dục thể chất; sinh viên.

## DEVELOPING PHYSICAL FITNESS AND MOTOR SKILLS FOR STUDENTS THROUGH PHYSICAL EDUCATION TEACHING INNOVATION

**Abstract:** This paper focuses on the development of physical fitness and motor skills for students through the innovation of physical education teaching in universities. Based on the theoretical basis of physical fitness, motor skills and theories such as Motor Learning and Physical Fitness, the study analyzes the current teaching situation and physical fitness level of students. The results show that traditional teaching methods still have many limitations, not promoting students' initiative and motivation to learn. On that basis, the article proposes innovative solutions such as content diversification, technology application, program personalization and enhancement of extracurricular activities. Research contributes to improving the effectiveness of physical education, while motivating students to form an active lifestyle and develop holistically.

**Keywords:** Develop physical fitness; motor skills; physical education; Students.

Nhận bài: 06/03/2026

Phản biện: 07/04/2026

Duyệt đăng: 11/04/2026

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay, mục tiêu đào tạo không chỉ dừng lại ở việc trang bị tri thức chuyên môn mà còn hướng đến phát triển toàn diện về thể chất và tinh thần cho sinh viên. Tuy nhiên, thực tế cho thấy thể lực và kỹ năng vận động của một bộ phận sinh viên Việt Nam đang có xu hướng suy giảm do lối sống ít vận động, áp lực học tập cao và sự phụ thuộc ngày càng lớn vào thiết bị công nghệ. Trong khi đó, giáo dục thể chất - với vai trò là một bộ phận quan trọng của hệ thống giáo dục - lại chưa thực sự phát huy hiệu quả do phương pháp giảng dạy còn mang tính truyền thống, nội dung chưa đa dạng và thiếu sự gắn kết với nhu cầu, hứng thú của người học. Điều này dẫn đến tình trạng sinh viên học tập mang tính đối phó, thiếu động lực tham gia và chưa hình thành được thói quen rèn luyện thể chất lâu dài. Trước yêu cầu đổi mới căn bản và toàn diện giáo dục, việc cải tiến phương pháp giảng dạy giáo dục thể chất theo hướng hiện đại, linh hoạt và lấy người học làm trung tâm trở nên cần thiết hơn bao giờ hết. Trên cơ sở đó, nghiên cứu này tập trung làm rõ vai trò của đổi mới giảng dạy trong việc phát triển thể lực và kỹ năng vận động cho sinh viên, đồng thời đề

xuất các giải pháp phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất trong các trường đại học ở Việt Nam.

### II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Cơ sở lý luận về phát triển thể lực và kỹ năng vận động

Cơ sở lý luận về phát triển thể lực và kỹ năng vận động là nền tảng quan trọng để định hướng hoạt động giảng dạy giáo dục thể chất trong môi trường đại học. Trong bối cảnh hiện nay, khi lối sống ít vận động ngày càng phổ biến, việc nghiên cứu và làm rõ các khái niệm, vai trò cũng như các lý thuyết liên quan đến phát triển thể chất và kỹ năng vận động càng trở nên cấp thiết. Trên cơ sở đó, giáo dục thể chất không chỉ đơn thuần là một môn học bắt buộc mà còn là công cụ quan trọng góp phần hình thành lối sống lành mạnh và phát triển toàn diện cho sinh viên.

Thể lực là trạng thái tổng hợp phản ánh khả năng của cơ thể trong việc thực hiện các hoạt động vận động với hiệu quả cao và duy trì trong một khoảng thời gian nhất định mà không bị mệt mỏi quá mức. Thể lực bao gồm nhiều thành tố cơ bản như sức bền, sức mạnh, tốc độ và độ linh hoạt. Sức bền thể hiện khả năng duy trì hoạt động trong

thời gian dài, ví dụ như chạy bộ hoặc tham gia các môn thể thao đòi hỏi sự liên tục. Sức mạnh là khả năng tạo ra lực của cơ bắp, đóng vai trò quan trọng trong các hoạt động như nâng, đẩy hoặc kéo. Tốc độ phản ánh khả năng thực hiện động tác nhanh chóng trong thời gian ngắn, thường thấy trong các môn thể thao như chạy cự ly ngắn hoặc bóng đá. Trong khi đó, độ linh hoạt thể hiện khả năng di chuyển khớp và cơ thể một cách mềm dẻo, giúp giảm nguy cơ chấn thương và nâng cao hiệu quả vận động. Các thành tố này không tồn tại độc lập mà có mối quan hệ chặt chẽ, bổ trợ lẫn nhau trong việc nâng cao thể lực tổng thể của con người.

Kỹ năng vận động cũng là một yếu tố quan trọng trong quá trình phát triển thể chất. Kỹ năng vận động được hiểu là khả năng thực hiện các động tác một cách chính xác, hiệu quả và có sự phối hợp giữa các bộ phận cơ thể. Kỹ năng vận động được chia thành hai nhóm chính: kỹ năng cơ bản và kỹ năng chuyên môn. Kỹ năng cơ bản bao gồm các động tác như đi, chạy, nhảy, ném, bắt, ... Đây là nền tảng cho mọi hoạt động vận động và được hình thành từ sớm trong quá trình phát triển của con người. Kỹ năng chuyên môn là những kỹ năng được phát triển trong các môn thể thao cụ thể, chẳng hạn như kỹ thuật dẫn bóng trong bóng đá, kỹ thuật đánh cầu trong cầu lông hay kỹ thuật bơi trong môn bơi lội. Việc phát triển kỹ năng vận động không chỉ giúp nâng cao hiệu quả vận động mà còn góp phần cải thiện sự tự tin và khả năng thích nghi của cá nhân trong các hoạt động thể chất.

Trong bối cảnh giáo dục đại học, vai trò của giáo dục thể chất ngày càng được khẳng định rõ rệt. Giáo dục thể chất góp phần nâng cao sức khỏe và phòng chống bệnh tật. Thông qua việc tham gia các hoạt động thể dục thể thao, sinh viên có thể cải thiện chức năng tim mạch, hô hấp và hệ cơ xương, từ đó giảm nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm như béo phì, tiểu đường hay tim mạch. Đồng thời, vận động thường xuyên còn giúp tăng cường hệ miễn dịch, cải thiện giấc ngủ và giảm căng thẳng. Đây là những yếu tố quan trọng trong việc duy trì sức khỏe thể chất và tinh thần cho sinh viên trong môi trường học tập áp lực cao. Không chỉ dừng lại ở việc nâng cao sức khỏe, giáo dục thể chất còn đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển toàn diện thể chất và tinh thần. Tham gia các hoạt động thể thao giúp sinh viên rèn luyện ý chí, tinh thần kỷ luật và khả năng làm việc nhóm. Các môn thể thao tập thể như bóng đá, bóng chuyền không chỉ đòi hỏi kỹ năng cá nhân mà còn yêu

cầu sự phối hợp và tinh thần đồng đội. Bên cạnh đó, việc vượt qua các thử thách trong luyện tập và thi đấu cũng giúp sinh viên hình thành sự kiên trì, tự tin và khả năng đối mặt với khó khăn. Những giá trị này không chỉ có ý nghĩa trong lĩnh vực thể thao mà còn có tác động tích cực đến học tập và cuộc sống.

Về mặt lý thuyết, quá trình phát triển thể lực và kỹ năng vận động được giải thích thông qua nhiều học thuyết khác nhau, trong đó nổi bật là Motor Learning. Lý thuyết này tập trung vào quá trình con người học và hoàn thiện các kỹ năng vận động thông qua luyện tập và trải nghiệm. Theo đó, việc học kỹ năng vận động diễn ra qua các giai đoạn từ nhận thức, thực hành đến tự động hóa. Ở giai đoạn đầu, người học cần hiểu rõ động tác và cách thực hiện. Sau đó, thông qua luyện tập lặp đi lặp lại, kỹ năng dần được cải thiện và trở nên chính xác hơn. Khi kỹ năng đã được tự động hóa, người học có thể thực hiện động tác một cách tự nhiên mà không cần suy nghĩ nhiều. Lý thuyết này nhấn mạnh vai trò của sự luyện tập có hệ thống và phản hồi trong việc nâng cao kỹ năng vận động. Bên cạnh đó, Physical Fitness là một lý thuyết quan trọng khác liên quan đến phát triển thể lực. Lý thuyết này tập trung vào các thành phần của thể lực liên quan đến sức khỏe như sức bền tim mạch, sức mạnh cơ bắp, độ linh hoạt và thành phần cơ thể. Theo đó, việc phát triển thể lực cần được thực hiện một cách toàn diện, không chỉ tập trung vào một yếu tố mà phải kết hợp nhiều loại hình vận động khác nhau. Ví dụ, các bài tập aerobic giúp cải thiện sức bền tim mạch, trong khi các bài tập kháng lực giúp tăng cường sức mạnh cơ bắp. Việc áp dụng lý thuyết này trong giáo dục thể chất sẽ giúp xây dựng các chương trình luyện tập phù hợp, đáp ứng nhu cầu và khả năng của từng đối tượng sinh viên.

## **2.2. Thực trạng giảng dạy giáo dục thể chất và thể lực sinh viên trong các trường đại học ở Việt Nam hiện nay**

Trong những năm gần đây, cùng với sự mở rộng quy mô đào tạo đại học, giáo dục thể chất (GDTC) tại Việt Nam đã có những bước chuyển biến nhất định về chương trình và tổ chức giảng dạy. Tuy nhiên, thực trạng cho thấy chất lượng giảng dạy giáo dục thể chất và mức độ phát triển thể lực của sinh viên vẫn còn nhiều hạn chế, chưa đáp ứng được mục tiêu đào tạo con người phát triển toàn diện cả về trí lực và thể lực. Việc phân tích thực trạng này không chỉ giúp nhận diện rõ

những vấn đề tồn tại mà còn là cơ sở để đề xuất các giải pháp đổi mới phù hợp trong bối cảnh hiện nay.

*Xét về thực trạng thể lực của sinh viên*, có thể nhận thấy xu hướng chung là thể lực của sinh viên đang có dấu hiệu suy giảm. Nhiều nghiên cứu và khảo sát trong nước cho thấy tỷ lệ sinh viên không đạt chuẩn thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo vẫn còn khá cao, đặc biệt ở các tiêu chí như sức bền, sức mạnh và tốc độ. Nguyên nhân chủ yếu xuất phát từ lối sống ít vận động, thời gian dành cho học tập và sử dụng thiết bị điện tử ngày càng tăng, trong khi thời gian vận động thể chất bị thu hẹp. Ví dụ, tại nhiều trường đại học ở các thành phố lớn như Hà Nội hay TP. Hồ Chí Minh, không khó để bắt gặp hình ảnh sinh viên dành phần lớn thời gian ngoài giờ học cho việc sử dụng điện thoại, máy tính thay vì tham gia các hoạt động thể thao. Điều này dẫn đến tình trạng suy giảm thể lực, tăng nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến ít vận động như béo phì, đau cột sống hoặc rối loạn giấc ngủ.

*Về kỹ năng vận động của sinh viên* cũng chưa được phát triển đồng đều. Nhiều sinh viên, đặc biệt là những người không có nền tảng thể thao từ trước, gặp khó khăn trong việc thực hiện các kỹ năng vận động cơ bản như chạy, nhảy, phối hợp tay - mắt hay giữ thăng bằng. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả học tập trong các môn giáo dục thể chất cũng như khả năng tham gia các hoạt động thể thao. Ví dụ, trong các giờ học bóng chuyền hoặc bóng đá tại một số trường đại học, giảng viên thường phải dành nhiều thời gian để hướng dẫn lại các kỹ năng cơ bản như chuyền bóng, phát bóng hay di chuyển, do sinh viên chưa có nền tảng vững chắc. Điều này cho thấy việc phát triển kỹ năng vận động chưa được chú trọng đúng mức trong quá trình giáo dục trước đó, đồng thời phản ánh sự thiếu liên kết giữa các cấp học trong việc rèn luyện thể chất.

*Xét về thực trạng giảng dạy giáo dục thể chất*, một trong những hạn chế lớn nhất là phương pháp giảng dạy còn mang tính truyền thống, thiếu đổi mới. Nhiều giảng viên vẫn áp dụng cách dạy theo kiểu “thầy giảng - trò làm theo”, ít chú trọng đến việc phát huy tính chủ động và sáng tạo của sinh viên. Nội dung bài học thường thiên về kỹ thuật đơn lẻ, thiếu tính ứng dụng và chưa tạo được hứng thú cho người học. Ví dụ, trong một số lớp học thể dục, sinh viên phải thực hiện các bài tập lặp đi lặp lại như chạy vòng sân, tập động tác thể dục nhịp

điệu hoặc luyện kỹ thuật cơ bản mà không có sự thay đổi hoặc kết hợp với trò chơi vận động. Điều này dễ dẫn đến cảm giác nhàm chán, khiến sinh viên tham gia học tập một cách đối phó thay vì thực sự hứng thú.

*Về chương trình giáo dục thể chất* tại nhiều trường đại học còn chưa thực sự phù hợp với nhu cầu và đặc điểm của sinh viên. Một số chương trình vẫn mang tính cứng nhắc, áp dụng đồng loạt cho tất cả sinh viên mà chưa có sự phân hóa theo thể lực, giới tính hoặc sở thích cá nhân. Ví dụ, việc yêu cầu tất cả sinh viên học cùng một môn thể thao trong khi có sự khác biệt lớn về thể trạng và khả năng vận động có thể khiến một số sinh viên cảm thấy quá sức hoặc thiếu động lực. Trong khi đó, ở một số trường đại học có điều kiện tốt hơn, chương trình GDTC đã bắt đầu cho phép sinh viên lựa chọn môn học như yoga, gym, bóng đá, cầu lông,... từ đó tạo sự linh hoạt và tăng tính hấp dẫn. Tuy nhiên, mô hình này vẫn chưa được triển khai rộng rãi.

*Về cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy giáo dục thể chất* còn nhiều hạn chế. Tại không ít trường đại học, sân bãi tập luyện còn thiếu hoặc xuống cấp, trang thiết bị không đầy đủ, ảnh hưởng đến chất lượng giảng dạy và học tập. Ví dụ, một số trường có số lượng sinh viên đông nhưng chỉ có một sân bóng hoặc một nhà thi đấu, dẫn đến tình trạng quá tải, sinh viên không có đủ không gian để luyện tập. Điều này không chỉ làm giảm hiệu quả giảng dạy mà còn ảnh hưởng đến sự an toàn của người học.

*Về động lực học tập của sinh viên đối với môn giáo dục thể chất* cũng là một vấn đề cần được quan tâm. Trong thực tế, nhiều sinh viên chưa nhận thức đầy đủ về vai trò của GDTC, coi đây là môn học phụ và không ảnh hưởng nhiều đến kết quả học tập chung. Do đó, họ thường tham gia học tập với thái độ đối phó, thiếu tích cực. Ví dụ, có không ít sinh viên tìm cách “điểm danh hộ” hoặc xin miễn học môn thể chất nếu có thể. Điều này phản ánh sự thiếu gắn kết giữa mục tiêu giáo dục và nhận thức của người học.

Tuy nhiên, bên cạnh những hạn chế, cũng cần ghi nhận một số nỗ lực đổi mới trong giảng dạy giáo dục thể chất tại các trường đại học. Một số cơ sở đào tạo đã bắt đầu áp dụng các phương pháp giảng dạy tích cực, kết hợp trò chơi vận động, thi đấu nhóm hoặc ứng dụng công nghệ trong giảng dạy. Ví dụ, một số trường đã sử dụng ứng dụng di động để theo dõi hoạt động vận động của sinh

viên, từ đó đánh giá quá trình luyện tập thay vì chỉ dựa vào kiểm tra cuối kỳ. Ngoài ra, việc tổ chức các giải thể thao sinh viên, câu lạc bộ thể thao cũng góp phần tạo môi trường rèn luyện thể chất ngoài giờ học, giúp nâng cao thể lực và kỹ năng vận động.

### **2.3. Giải pháp đổi mới giảng dạy giáo dục thể chất nhằm phát triển thể lực và kỹ năng vận động cho sinh viên trong các trường đại học ở Việt Nam**

Trong bối cảnh thể lực và kỹ năng vận động của sinh viên tại các trường đại học ở Việt Nam còn nhiều hạn chế, việc đổi mới giảng dạy giáo dục thể chất (GDTC) là yêu cầu cấp thiết nhằm nâng cao chất lượng đào tạo toàn diện. Để đạt được mục tiêu này, cần triển khai đồng bộ nhiều giải pháp mang tính hệ thống, trong đó có thể tập trung vào:

*Một là*, đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng lấy người học làm trung tâm là giải pháp nền tảng. Thay vì áp dụng mô hình giảng dạy truyền thống, trong đó giảng viên đóng vai trò chủ đạo và sinh viên thụ động làm theo, cần chuyển sang phương pháp giảng dạy tích cực, khuyến khích sự tham gia chủ động của người học. Điều này có thể được thực hiện thông qua việc tổ chức các hoạt động nhóm, trò chơi vận động, thi đấu nhỏ trong giờ học, từ đó tạo môi trường học tập năng động và hấp dẫn. Ví dụ, thay vì chỉ luyện tập kỹ thuật chuyền bóng trong bóng chuyền một cách đơn điệu, giảng viên có thể tổ chức các mini-game thi đấu giữa các nhóm sinh viên để vừa rèn luyện kỹ năng vừa tạo hứng thú học tập. Cách tiếp cận này không chỉ giúp nâng cao hiệu quả tiếp thu mà còn phát triển kỹ năng giao tiếp, làm việc nhóm và tinh thần thi đấu.

*Hai là*, đa dạng hóa nội dung và chương trình giảng dạy giáo dục thể chất là yếu tố quan trọng nhằm đáp ứng nhu cầu và sở thích đa dạng của sinh viên. Các trường đại học cần xây dựng chương trình linh hoạt, cho phép sinh viên lựa chọn môn học phù hợp với thể trạng và hứng thú cá nhân như bóng đá, cầu lông, bơi lội, yoga, gym hoặc các môn thể thao hiện đại như aerobic, zumba. Việc đa dạng hóa nội dung không chỉ giúp tăng tính hấp dẫn của môn học mà còn tạo điều kiện để sinh viên phát triển toàn diện các tố chất thể lực như sức bền, sức mạnh và sự linh hoạt. Ví dụ, một sinh viên có thể lực yếu có thể lựa chọn yoga để cải thiện sự dẻo dai, trong khi sinh viên có thể lực tốt có thể chọn các môn thể thao cường độ cao như bóng rổ hoặc bóng đá.

*Ba là*, ứng dụng công nghệ trong giảng dạy và quản lý hoạt động thể chất là xu hướng tất yếu trong thời đại số. Các trường đại học có thể sử dụng các ứng dụng di động, thiết bị đeo thông minh hoặc nền tảng trực tuyến để theo dõi và đánh giá mức độ vận động của sinh viên. Ví dụ, giảng viên có thể yêu cầu sinh viên sử dụng ứng dụng đếm bước chân hoặc theo dõi nhịp tim để ghi nhận quá trình luyện tập, từ đó đánh giá dựa trên sự tiến bộ thay vì chỉ dựa vào kết quả kiểm tra cuối kỳ. Ngoài ra, việc sử dụng video hướng dẫn kỹ thuật hoặc các nền tảng học trực tuyến cũng giúp sinh viên có thể tự học và luyện tập ngoài giờ học. Công nghệ không chỉ hỗ trợ giảng dạy mà còn góp phần nâng cao ý thức tự rèn luyện của sinh viên.

*Bốn là*, cá nhân hóa chương trình và phương pháp giảng dạy là giải pháp cần thiết nhằm đảm bảo tính phù hợp và hiệu quả. Sinh viên có sự khác biệt lớn về thể lực, giới tính, sức khỏe và kinh nghiệm vận động, do đó việc áp dụng một chương trình chung cho tất cả sẽ khó đạt hiệu quả tối ưu. Các trường cần tiến hành đánh giá thể lực ban đầu của sinh viên để phân loại và xây dựng chương trình luyện tập phù hợp cho từng nhóm. Ví dụ, sinh viên có thể lực yếu cần tập trung vào các bài tập tăng sức bền và sức mạnh cơ bản, trong khi sinh viên có thể lực tốt có thể tham gia các bài tập nâng cao hoặc thi đấu. Việc cá nhân hóa không chỉ giúp nâng cao hiệu quả luyện tập mà còn giảm nguy cơ chấn thương và tạo động lực học tập cho sinh viên.

*Năm là*, tăng cường các hoạt động ngoại khóa và phong trào thể thao trong nhà trường là giải pháp quan trọng nhằm mở rộng không gian và thời gian rèn luyện thể chất cho sinh viên. Bên cạnh các giờ học chính khóa, các trường cần tổ chức thường xuyên các giải thi đấu thể thao, câu lạc bộ thể thao và các sự kiện vận động như ngày hội thể thao, chạy bộ, đạp xe. Ví dụ, việc tổ chức giải bóng đá sinh viên cấp khoa hoặc toàn trường không chỉ tạo sân chơi lành mạnh mà còn giúp sinh viên rèn luyện kỹ năng vận động trong môi trường thực tế. Các câu lạc bộ thể thao cũng là nơi để sinh viên duy trì thói quen luyện tập lâu dài và phát triển kỹ năng chuyên môn. Hoạt động ngoại khóa đóng vai trò bổ trợ quan trọng cho chương trình GDTC chính khóa, góp phần hình thành lối sống năng động và tích cực.

*Sáu là*, đầu tư và nâng cấp cơ sở vật chất phục vụ giáo dục thể chất là điều kiện cần thiết để triển khai hiệu quả các giải pháp đổi mới. Các trường

đại học cần chú trọng xây dựng và cải thiện hệ thống sân bãi, nhà thi đấu, phòng tập và trang thiết bị thể thao. Ví dụ, việc trang bị phòng gym hiện đại hoặc sân bóng đạt chuẩn sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho sinh viên luyện tập và nâng cao chất lượng giảng dạy. Bên cạnh đó, cần đảm bảo an toàn trong quá trình tập luyện thông qua việc bảo trì thiết bị và hướng dẫn sử dụng đúng cách. Cơ sở vật chất tốt không chỉ nâng cao hiệu quả học tập mà còn góp phần thu hút sinh viên tham gia các hoạt động thể chất.

### III. KẾT LUẬN

Việc phát triển thể lực và kỹ năng vận động cho sinh viên thông qua đổi mới giảng dạy giáo dục thể chất là yêu cầu tất yếu trong bối cảnh giáo

dục đại học hiện nay. Nghiên cứu đã làm rõ vai trò của giáo dục thể chất trong việc nâng cao sức khỏe, hình thành kỹ năng vận động và góp phần phát triển toàn diện thể chất - tinh thần cho sinh viên. Đồng thời, các hạn chế trong phương pháp giảng dạy truyền thống cũng được chỉ ra như một rào cản đối với hiệu quả đào tạo. Trên cơ sở đó, việc áp dụng các giải pháp đổi mới như lấy người học làm trung tâm, ứng dụng công nghệ, cá nhân hóa chương trình và tăng cường hoạt động ngoại khóa được xem là hướng đi phù hợp. Những đề xuất này không chỉ góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy mà còn thúc đẩy sinh viên hình thành thói quen vận động tích cực, đáp ứng yêu cầu phát triển nguồn nhân lực trong xã hội hiện đại.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

Ban Chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam. (2011). Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01/12/2011 của Bộ Chính trị về “Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020”. Hà Nội.

Trịnh An Toàn. (2019). “Thực trạng công tác phát triển thể lực cho sinh viên trường Cao đẳng Y tế Thái Nguyên”. Tạp chí Khoa học và đào tạo thể thao, 7(3/2019):33-38.

Thủ tướng Chính phủ. (2015). Nghị định số 11/2015/NĐ-CP của Chính phủ: Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường. Hà Nội.