

NÂNG CAO HIỆU QUẢ GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRONG NHÀ TRƯỜNG Ở VIỆT NAM HIỆN NAY

Bùi Lâm Thương
Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Bài viết tập trung phân tích vai trò và thực trạng giáo dục thể chất trong nhà trường ở Việt Nam hiện nay. Trên cơ sở làm rõ những kết quả đạt được như nâng cao nhận thức, đổi mới chương trình, cải thiện cơ sở vật chất và phát triển phong trào thể thao học đường, bài viết đồng thời chỉ ra những hạn chế còn tồn tại về chất lượng giảng dạy, sự chênh lệch giữa các vùng miền và nhận thức xã hội. Từ đó, bài viết đề xuất các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất theo hướng đồng bộ, hiện đại và phù hợp với yêu cầu phát triển con người toàn diện, góp phần nâng cao chất lượng nguồn nhân lực trong bối cảnh hiện nay.

Từ khóa: Giáo dục thể chất trường học; hiệu quả giáo dục thể chất; nhà trường.

IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLS IN VIETNAM TODAY

Abstract: The article focuses on analyzing the role and reality of physical education in schools in Vietnam today. On the basis of clarifying the results achieved such as raising awareness, innovating the curriculum, improving facilities and developing the school sports movement, the article also points out the remaining limitations in teaching quality, disparities between regions and social awareness. From there, the article proposes solutions to improve the effectiveness of physical education in the direction of synchronization, modernity and in accordance with the requirements of comprehensive human development, contributing to improving the quality of human resources in the current context.

Keywords: School physical education; the effectiveness of physical education; school.

Nhận bài: 08/02/2026

Phản biện: 08/03/2026

Duyệt đăng: 13/03/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh phát triển kinh tế - xã hội nhanh chóng và yêu cầu hội nhập quốc tế ngày càng sâu rộng, việc nâng cao chất lượng nguồn nhân lực trở thành nhiệm vụ chiến lược của Việt Nam. Trong đó, giáo dục thể chất giữ vai trò quan trọng trong việc phát triển con người toàn diện cả về thể lực, trí lực và tinh thần. Tuy nhiên, thực tiễn hiện nay cho thấy giáo dục thể chất trong nhà trường ở Việt Nam vẫn chưa đáp ứng được yêu cầu đặt ra. Nhiều trường học còn xem đây là môn học phụ, dẫn đến việc đầu tư chưa tương xứng về chương trình, đội ngũ giáo viên cũng như cơ sở vật chất. Bên cạnh đó, nội dung giảng dạy còn mang tính hình thức, thiếu hấp dẫn, chưa phù hợp với nhu cầu, sở thích và đặc điểm tâm sinh lý của học sinh, sinh viên. Mặt khác, áp lực học tập các môn văn hóa cùng với sự phát triển của công nghệ số khiến học sinh ngày càng ít vận động, dẫn đến tình trạng suy giảm thể lực, gia tăng các vấn đề về sức khỏe như béo phì, cận thị và các bệnh học đường khác. Điều này đặt ra yêu cầu cấp thiết phải nhìn nhận lại vai trò của giáo dục thể chất trong nhà trường, từ đó có những giải pháp đổi mới mạnh mẽ và đồng bộ nhằm nâng cao hiệu quả của hoạt động này. Việc nghiên cứu nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất không chỉ góp phần cải thiện sức khỏe học sinh mà còn giúp hình thành thói quen rèn

luyện thân thể, nâng cao chất lượng cuộc sống và năng lực làm việc trong tương lai. Xuất phát từ những vấn đề trên, bài viết tập trung phân tích thực trạng giáo dục thể chất trong nhà trường ở Việt Nam hiện nay, làm rõ những hạn chế, nguyên nhân, đồng thời đề xuất các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất, đáp ứng yêu cầu phát triển con người trong giai đoạn mới.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Vai trò của giáo dục thể chất trong nhà trường

Tại Khoản 1, Điều 2, Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/1/2015 quy định: “Giáo dục thể chất trong nhà trường là nội dung giáo dục, môn học bắt buộc, thuộc chương trình giáo dục của các cấp học và trình độ đào tạo, nhằm trang bị cho trẻ em, học sinh, sinh viên các kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục, thể thao để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện”. Theo quy định tại Nghị định số 11/2015/NĐ-CP, giáo dục thể chất trong nhà trường là một nội dung giáo dục bắt buộc, được tích hợp trong chương trình học ở tất cả các cấp và trình độ đào tạo. Môn học này nhằm trang bị cho người học những kiến thức và kỹ năng vận động cơ bản, đồng thời hình thành thói quen rèn luyện thể dục, thể thao thường xuyên. Thông qua

đó, giáo dục thể chất góp phần nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực và tầm vóc, hướng tới mục tiêu giáo dục toàn diện cho học sinh, sinh viên trong hệ thống giáo dục quốc dân. Tại điều 20, Luật Thể dục thể thao năm 2006 quy định: “Giáo dục thể chất là môn học chính khoá thuộc chương trình giáo dục nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản cho người học thông qua các bài tập và trò chơi vận động, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện. Hoạt động thể thao trong nhà trường là hoạt động tự nguyện của người học được tổ chức theo phương thức ngoại khoá phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và sức khỏe nhằm tạo điều kiện cho người học thực hiện quyền vui chơi, giải trí, phát triển năng khiếu thể thao”.

Giáo dục thể chất trong nhà trường giữ vị trí đặc biệt quan trọng trong hệ thống giáo dục quốc dân, góp phần trực tiếp vào mục tiêu phát triển con người toàn diện cả về thể lực, trí tuệ, tinh thần và nhân cách. Trong bối cảnh hiện nay, khi xã hội ngày càng phát triển, áp lực học tập gia tăng và lối sống ít vận động trở nên phổ biến, vai trò của giáo dục thể chất càng trở nên cấp thiết và có ý nghĩa chiến lược.

Giáo dục thể chất có vai trò nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực và tầm vóc cho học sinh, sinh viên. Đây là vai trò cốt lõi và trực tiếp nhất của giáo dục thể chất. Thông qua các hoạt động vận động như chạy, nhảy, thể dục nhịp điệu, các môn thể thao tập thể và cá nhân, người học được rèn luyện hệ cơ – xương – khớp, tăng cường chức năng tim mạch, hô hấp và nâng cao sức bền của cơ thể. Trong bối cảnh tỷ lệ học sinh mắc các bệnh học đường như béo phì, cận thị, cong vẹo cột sống ngày càng gia tăng, giáo dục thể chất đóng vai trò như phòng chống các bệnh hiệu quả, giúp cải thiện sức khỏe thể chất và giảm nguy cơ bệnh tật. Đồng thời, việc duy trì thói quen vận động thường xuyên còn giúp phát triển tầm vóc, cải thiện chiều cao và thể trạng của thế hệ trẻ – yếu tố quan trọng đối với chất lượng nguồn nhân lực quốc gia trong tương lai.

Giáo dục thể chất góp phần phát triển trí tuệ và nâng cao hiệu quả học tập của người học. Nhiều nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng hoạt động thể chất có tác động tích cực đến chức năng não bộ, giúp tăng cường khả năng ghi nhớ, tập trung và tư duy sáng tạo. Khi tham gia các hoạt động thể thao, học sinh không chỉ vận động cơ thể mà còn phải tư duy chiến thuật, phản xạ nhanh và xử lý tình huống linh hoạt. Điều này giúp kích thích hoạt

động của hệ thần kinh, cải thiện khả năng học tập và tiếp thu kiến thức. Bên cạnh đó, việc xen kẽ giữa học tập và vận động giúp giảm căng thẳng, mệt mỏi, tạo trạng thái tinh thần thoải mái, từ đó nâng cao hiệu quả học tập.

Giáo dục thể chất có vai trò quan trọng trong việc hình thành và phát triển nhân cách, phẩm chất đạo đức cho học sinh, sinh viên. Thông qua các hoạt động thể thao, người học được rèn luyện tính kỷ luật, tinh thần tự giác, ý chí vượt khó và sự kiên trì. Trong quá trình tập luyện và thi đấu, học sinh phải tuân thủ luật chơi, tôn trọng đối thủ, chấp nhận thắng – thua một cách công bằng, từ đó hình thành lối sống trung thực, trách nhiệm và tinh thần thượng tôn kỷ luật. Đặc biệt, các môn thể thao tập thể như bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ còn giúp phát triển tinh thần đoàn kết, khả năng hợp tác và kỹ năng làm việc nhóm – những phẩm chất quan trọng trong xã hội hiện đại. Ngoài ra, giáo dục thể chất còn góp phần xây dựng lối sống lành mạnh, tránh xa các tệ nạn xã hội, hình thành thói quen sinh hoạt khoa học và tích cực.

Giáo dục thể chất góp phần phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu thể thao và thúc đẩy phong trào thể dục, thể thao trong nhà trường cũng như trong xã hội. Thông qua quá trình giảng dạy và tổ chức các hoạt động ngoại khóa, nhà trường có thể phát hiện những học sinh có năng khiếu về thể thao để bồi dưỡng, đào tạo, tạo nguồn cho thể thao thành tích cao của quốc gia. Đồng thời, việc tổ chức các giải đấu, hội thao, câu lạc bộ thể thao trong trường học giúp tạo môi trường rèn luyện thường xuyên, lan tỏa tinh thần yêu thể thao, nâng cao đời sống văn hóa tinh thần cho học sinh, sinh viên.

Như vậy, giáo dục thể chất không chỉ đơn thuần là một môn học mà còn là một bộ phận không thể thiếu trong quá trình giáo dục toàn diện. Trong bối cảnh đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo hiện nay, việc nhận thức đầy đủ và phát huy hiệu quả các vai trò của giáo dục thể chất là yêu cầu cấp thiết. Điều này đòi hỏi sự quan tâm đầu tư đồng bộ từ chương trình, phương pháp giảng dạy, đội ngũ giáo viên đến cơ sở vật chất, cũng như sự phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường, gia đình và xã hội. Chỉ khi giáo dục thể chất được coi trọng đúng mức và triển khai hiệu quả, chúng ta mới có thể đào tạo ra những thế hệ trẻ phát triển toàn diện, có sức khỏe, trí tuệ và bản lĩnh đáp ứng yêu cầu phát triển của đất nước trong thời kỳ mới.

2.2. Thực trạng công tác giáo dục thể chất trong nhà trường hiện nay

Trong những năm gần đây, công tác giáo dục thể chất trong nhà trường ở Việt Nam đã có nhiều chuyển biến tích cực, từng bước đáp ứng yêu cầu phát triển con người toàn diện trong bối cảnh mới. Tuy nhiên, bên cạnh những kết quả đạt được, lĩnh vực này vẫn còn tồn tại không ít hạn chế cần được nhìn nhận một cách khách quan, toàn diện.

Về kết quả đạt được

Giáo dục thể chất đã ngày càng được quan tâm và xác định rõ vị trí trong chương trình giáo dục quốc dân. Một trong những kết quả nổi bật là việc hoàn thiện hệ thống văn bản pháp lý và chương trình giáo dục thể chất theo hướng đồng bộ, thống nhất. Giáo dục thể chất đã trở thành môn học bắt buộc ở tất cả các cấp học, với nội dung chương trình từng bước được đổi mới theo hướng phát triển năng lực và phẩm chất người học. Ví dụ, trong Chương trình giáo dục phổ thông mới, các nội dung vận động được thiết kế linh hoạt hơn, tăng cường các hoạt động thực hành, trải nghiệm thay vì chỉ tập trung vào các bài tập mang tính khuôn mẫu. Điều này góp phần tạo hứng thú học tập và nâng cao hiệu quả rèn luyện thể chất cho học sinh.

Cơ sở vật chất phục vụ giáo dục thể chất tại nhiều trường học đã được cải thiện đáng kể. Nhiều địa phương đã đầu tư xây dựng sân chơi, bãi tập, nhà đa năng, trang thiết bị thể thao cơ bản nhằm phục vụ hoạt động giảng dạy và tập luyện. Chẳng hạn, tại các trường học ở thành phố lớn như Hà Nội hay Thành phố Hồ Chí Minh, nhiều trường đã có sân bóng đá mini, sân bóng rổ, phòng tập thể chất với các thiết bị hiện đại, tạo điều kiện thuận lợi cho học sinh tham gia các hoạt động thể dục, thể thao. Việc cải thiện cơ sở vật chất không chỉ nâng cao chất lượng giảng dạy mà còn góp phần thúc đẩy phong trào thể thao học đường phát triển mạnh mẽ.

Đội ngũ giáo viên giáo dục thể chất từng bước được nâng cao về trình độ chuyên môn và nghiệp vụ sư phạm. Nhiều giáo viên đã chủ động đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng tích cực, lấy người học làm trung tâm, tăng cường tổ chức các hoạt động nhóm, trò chơi vận động và thi đấu thể thao. Bên cạnh đó, công tác đào tạo, bồi dưỡng giáo viên cũng được chú trọng hơn thông qua các khóa tập huấn, hội thảo chuyên môn, góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy giáo dục thể chất trong nhà trường.

Phong trào thể dục, thể thao học đường ngày càng phát triển, thu hút đông đảo học sinh, sinh viên tham gia. Nhiều hoạt động ngoại khóa, giải thi đấu thể thao được tổ chức thường xuyên như Hội khỏe Phù Đổng, các giải bóng đá, bóng chuyền, cầu lông, điền kinh... tạo sân chơi bổ ích và môi trường rèn luyện thể chất cho học sinh.

Về những hạn chế, tồn tại

Bên cạnh những kết quả tích cực, công tác giáo dục thể chất trong nhà trường hiện nay vẫn còn tồn tại một số hạn chế đáng chú ý.

Thứ nhất, chất lượng giáo dục thể chất chưa đồng đều giữa các vùng miền, đặc biệt là giữa khu vực đô thị và nông thôn, miền núi. Ở nhiều trường học vùng sâu, vùng xa, điều kiện cơ sở vật chất còn thiếu thốn nghiêm trọng, sân bãi chật hẹp, trang thiết bị nghèo nàn.

Thứ hai, đội ngũ giáo viên giáo dục thể chất còn thiếu và chưa đồng đều về trình độ chuyên môn. Ở một số trường, đặc biệt là bậc tiểu học, giáo viên thể dục chưa được đào tạo chuyên sâu, thậm chí phải kiêm nhiệm từ các môn học khác. Điều này dẫn đến việc tổ chức giờ học còn đơn điệu, thiếu sáng tạo, chưa phát huy được hứng thú của học sinh.

Thứ ba, nhận thức của một bộ phận học sinh, phụ huynh và thậm chí cả nhà trường về vai trò của giáo dục thể chất vẫn còn hạn chế. Nhiều phụ huynh vẫn đặt nặng thành tích học tập các môn văn hóa, coi nhẹ môn thể dục, dẫn đến việc không khuyến khích con em tham gia hoạt động thể chất. Bản thân học sinh cũng có tâm lý học đối phó, thiếu tích cực trong giờ học thể dục.

2.3. Giải pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất trong nhà trường hiện nay

Trong bối cảnh đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo hiện nay, việc nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất trong nhà trường là yêu cầu cấp thiết nhằm phát triển con người Việt Nam toàn diện cả về thể lực, trí lực và nhân cách. Thực tiễn cho thấy, mặc dù đã có nhiều chuyển biến tích cực, song giáo dục thể chất vẫn còn tồn tại không ít hạn chế về chương trình, phương pháp, cơ sở vật chất và nhận thức xã hội. Do đó, cần triển khai đồng bộ nhiều giải pháp thiết thực và hiệu quả.

Một là, nâng cao nhận thức của các cấp quản lý giáo dục, nhà trường, giáo viên, học sinh và phụ huynh về vai trò của giáo dục thể chất. Đây là giải pháp mang tính nền tảng, bởi nhận thức đúng sẽ dẫn đến hành động đúng. Cần đẩy mạnh công tác tuyên truyền về ý nghĩa của việc rèn luyện thể

chất đối với sự phát triển toàn diện của học sinh, sinh viên; khẳng định giáo dục thể chất không phải là môn học phụ mà là một bộ phận không thể thiếu trong chương trình giáo dục. Nhà trường cần đưa tiêu chí rèn luyện thể chất vào đánh giá toàn diện người học, đồng thời khuyến khích phụ huynh tạo điều kiện cho con em tham gia các hoạt động thể thao.

Hai là, đổi mới nội dung, chương trình và phương pháp giảng dạy giáo dục thể chất theo hướng hiện đại, linh hoạt và phù hợp với nhu cầu người học. Cần đa dạng hóa các môn thể thao, tăng tính lựa chọn cho học sinh thay vì áp dụng một chương trình cứng nhắc. Nội dung giảng dạy cần gắn với thực tiễn, chú trọng kỹ năng vận động cơ bản và hình thành thói quen rèn luyện lâu dài. Đồng thời, phương pháp giảng dạy cần chuyển từ truyền thụ một chiều sang tổ chức hoạt động trải nghiệm, khuyến khích học sinh chủ động tham gia.

Ba là, tăng cường đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ giáo dục thể chất. Đây là điều kiện quan trọng để đảm bảo chất lượng dạy và học. Nhà nước cần có chính sách ưu tiên đầu tư cho các trường học, đặc biệt là ở vùng nông thôn, miền núi, nhằm thu hẹp khoảng cách giữa các khu vực. Bên cạnh đó, cần huy động nguồn lực xã hội hóa, khuyến khích sự tham gia của doanh nghiệp và cộng đồng trong việc xây dựng sân bãi, nhà tập, cung cấp dụng cụ thể thao.

Bốn là, phát triển và nâng cao chất lượng đội ngũ giáo viên giáo dục thể chất. Giáo viên là yếu tố quyết định đến hiệu quả giảng dạy, do đó cần chú trọng đào tạo, bồi dưỡng chuyên môn, nghiệp vụ và kỹ năng sư phạm cho đội ngũ này. Cần có chính sách tuyển dụng đủ số lượng giáo viên thể dục, tránh tình trạng kiêm nhiệm hoặc thiếu giáo viên ở một số trường. Đồng thời, cần tạo điều kiện cho giáo viên tham gia các khóa tập huấn, cập nhật phương pháp giảng dạy mới, tiếp cận các xu hướng thể thao hiện đại.

Năm là, đẩy mạnh tổ chức các hoạt động ngoại khóa và phong trào thể dục, thể thao trong nhà trường. Giáo dục thể chất không chỉ diễn ra trong giờ học chính khóa mà còn cần được mở rộng thông qua các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ thể thao và các giải thi đấu. Việc tổ chức thường xuyên các hoạt động này sẽ tạo môi trường rèn luyện liên tục, giúp học sinh phát triển kỹ năng và hình thành thói quen vận động. Ngoài ra, các giải thi đấu như hội thao cấp trường, cấp huyện cũng là cơ hội để học sinh thể hiện năng lực và giao lưu học hỏi.

Sáu là, tăng cường công tác kiểm tra, đánh giá và xây dựng cơ chế phối hợp giữa nhà trường, gia đình và xã hội trong giáo dục thể chất. Việc đánh giá cần được thực hiện một cách khoa học, toàn diện, không chỉ dựa vào thành tích mà còn chú trọng đến sự tiến bộ và thái độ tham gia của học sinh. Đồng thời, cần xây dựng cơ chế phối hợp chặt chẽ giữa các bên nhằm tạo môi trường thuận lợi cho việc rèn luyện thể chất. Gia đình cần khuyến khích và tạo điều kiện cho con em tham gia hoạt động thể thao; xã hội cần hỗ trợ thông qua việc xây dựng các thiết chế thể thao cộng đồng.

III. KẾT LUẬN

Giáo dục thể chất trong nhà trường ở Việt Nam hiện nay giữ vai trò quan trọng trong việc phát triển con người toàn diện, góp phần nâng cao chất lượng nguồn nhân lực quốc gia. Mặc dù đã đạt được nhiều kết quả tích cực về nhận thức, chương trình và phong trào rèn luyện, song vẫn còn tồn tại những hạn chế về cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên và sự quan tâm của xã hội. Trên cơ sở phân tích thực trạng, bài báo đã đề xuất các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất theo hướng đồng bộ, hiện đại và phù hợp với nhu cầu người học. Việc triển khai hiệu quả các giải pháp này đòi hỏi sự phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường, gia đình và xã hội, qua đó góp phần xây dựng thể hệ trẻ Việt Nam khỏe mạnh, năng động và đáp ứng yêu cầu phát triển trong giai đoạn mới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Chính phủ (2015), *Nghị định số: 11/2015/NĐ-CP ngày 31/1/2015, quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường*, Hà Nội.

Ban Chấp hành Trung ương (khóa XI) (2013), *Nghị quyết 29-NQ/TU ngày 04/11/2013 Hội nghị lần thứ 8 Ban Chấp hành Trung ương (khóa XI) về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế*, Hà Nội.

Bộ Chính trị (2011). *Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01/12/2011 về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020*, Hà Nội.

Quốc hội (2006, 2018), *Luật Thể dục thể thao năm 2006 (sửa đổi, bổ sung năm 2018)*, Hà Nội.