

CHUYỂN ĐỔI SỐ TRONG GIÁO DỤC THỂ CHẤT: GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ GIẢNG DẠY VÀ RÈN LUYỆN THỂ THAO TRONG NHÀ TRƯỜNG

Lương Duyên Thông, Trần Thị Thu Hương
Trường Đại học Thái Bình
Lê Việt Vinh
Trường Đại học Nghệ An

Tóm tắt: Bài viết phân tích vai trò của chuyển đổi số trong giáo dục thể chất nhằm nâng cao hiệu quả giảng dạy và rèn luyện thể thao trong nhà trường. Bài viết cũng đánh giá thực trạng ứng dụng chuyển đổi số trong giáo dục thể chất, chỉ ra các kết quả đạt được, hạn chế còn tồn tại và nguyên nhân. Từ đó, đề xuất một số giải pháp nhằm phát triển giáo dục thể chất nhằm nâng cao hiệu quả giảng dạy và rèn luyện thể thao trong nhà trường.

Từ khóa: Chuyển đổi số; giáo dục thể chất; giảng dạy; rèn luyện thể thao.

DIGITAL TRANSFORMATION IN PHYSICAL EDUCATION: SOLUTIONS TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF TEACHING AND SPORTS TRAINING IN SCHOOLS

Abstract: The article analyzes the role of digital transformation in physical education to improve the effectiveness of teaching and sports training in schools. The article also assesses the current situation of digital transformation application in physical education, pointing out the achieved results, remaining limitations and causes. From there, a number of solutions are proposed to develop physical education to improve the effectiveness of teaching and sports training in schools.

Keywords: Digital transformation; physical education; teaching; Sports training.

Nhận bài: 21/04/2026

Phản biện: 19/05/2026

Duyệt đăng: 23/05/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh Cách mạng công nghiệp 4.0 và quá trình chuyển đổi số diễn ra mạnh mẽ, giáo dục nói chung và giáo dục thể chất trong nhà trường nói riêng đang đứng trước yêu cầu đổi mới toàn diện. Giáo dục thể chất không chỉ góp phần phát triển thể lực, nâng cao sức khỏe mà còn hình thành ý thức kỷ luật, tinh thần hợp tác, lối sống lành mạnh và năng lực tự rèn luyện cho học sinh, sinh viên. Tuy nhiên, thực tiễn giảng dạy môn học này ở nhiều nhà trường vẫn còn tồn tại một số hạn chế như phương pháp dạy học chưa thật sự linh hoạt, học liệu còn đơn điệu, việc theo dõi quá trình rèn luyện của người học chưa thường xuyên, công tác kiểm tra, đánh giá còn nặng về kết quả cuối cùng hơn là sự tiến bộ cá nhân. Trong điều kiện đó, chuyển đổi số mở ra nhiều cơ hội để nâng cao chất lượng giáo dục thể chất thông qua việc ứng dụng học liệu số, video hướng dẫn kỹ thuật, nền tảng học tập trực tuyến, thiết bị theo dõi vận động và dữ liệu rèn luyện. Những công cụ này giúp giáo viên đổi mới phương pháp giảng dạy, cá nhân hóa bài tập, tăng cường tương tác và đánh giá người học một cách toàn diện hơn. Tuy vậy, việc triển khai chuyển đổi số trong giáo dục thể chất vẫn gặp khó khăn về hạ tầng, thiết bị, năng lực số của giáo viên và ý thức tự luyện tập của học sinh.

Vì vậy, nghiên cứu và đề xuất giải pháp nâng cao hiệu quả chuyển đổi số trong giáo dục thể chất trong nhà trường có ý nghĩa lý luận và thực tiễn thiết thực trong giai đoạn hiện nay.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Vai trò của chuyển đổi số trong giáo dục thể chất

Chuyển đổi số trong giáo dục thể chất là quá trình ứng dụng công nghệ số, dữ liệu số, nền tảng học tập trực tuyến, thiết bị thông minh và các phần mềm hỗ trợ vào hoạt động giảng dạy, rèn luyện, kiểm tra, đánh giá và quản lý thể thao trong nhà trường. Nếu như trước đây giáo dục thể chất chủ yếu được tổ chức theo hình thức trực tiếp trên sân bãi, giáo viên làm mẫu, học sinh quan sát và thực hiện theo, thì hiện nay công nghệ số đã mở ra nhiều phương thức mới, giúp môn học trở nên sinh động, khoa học và hiệu quả hơn. Trong bối cảnh giáo dục hiện đại, chuyển đổi số không làm thay thế vai trò của giáo viên hay hoạt động vận động trực tiếp, mà đóng vai trò hỗ trợ, bổ sung và nâng cao chất lượng dạy học.

Thứ nhất, chuyển đổi số góp phần đổi mới phương pháp giảng dạy, làm cho bài học giáo dục thể chất trở nên trực quan, sinh động và dễ tiếp thu hơn. Giáo dục thể chất là môn học gắn liền với

động tác, kỹ thuật, tư thế và quá trình vận động cơ thể. Nếu chỉ giảng giải bằng lời hoặc làm mẫu một lần trên sân tập, nhiều học sinh có thể chưa quan sát đầy đủ hoặc chưa hiểu chính xác yêu cầu kỹ thuật. Khi ứng dụng công nghệ số, giáo viên có thể sử dụng video minh họa, hình ảnh động, mô phỏng 3D, bài giảng điện tử hoặc màn hình trình chiếu để phân tích từng giai đoạn của động tác. Ví dụ, khi dạy kỹ thuật nhảy xa, giáo viên có thể cho học sinh xem video quay chậm về các giai đoạn chạy đà, giậm nhảy, bay trên không và tiếp đất. Từ đó, học sinh dễ nhận biết điểm đúng, điểm sai trong quá trình thực hiện. Trong môn bóng chuyền, giáo viên có thể dùng video minh họa kỹ thuật chuyền bóng cao tay, đệm bóng, phát bóng để học sinh quan sát trước khi ra sân luyện tập. Nhờ vậy, bài học không còn đơn điệu mà trở nên hấp dẫn, giúp học sinh tiếp cận kiến thức bằng cả hình ảnh, âm thanh và trải nghiệm thực hành.

Thứ hai, chuyển đổi số hỗ trợ cá nhân hóa quá trình rèn luyện thể thao của học sinh, sinh viên. Trong thực tế, thể lực, năng khiếu vận động, tình trạng sức khỏe và khả năng tiếp thu kỹ thuật của mỗi người học là khác nhau. Nếu áp dụng cùng một mức độ bài tập cho tất cả học sinh, có em cảm thấy quá dễ, không tạo được động lực phấn đấu; có em lại thấy quá khó, dễ nản chí hoặc thực hiện sai kỹ thuật. Thông qua công nghệ số, giáo viên có thể thu thập và theo dõi dữ liệu rèn luyện của từng học sinh như số bước chân, quãng đường chạy, thời gian vận động, nhịp tim, kết quả kiểm tra thể lực, tần suất tham gia luyện tập hoặc tiến bộ qua từng tuần. Trên cơ sở đó, giáo viên thiết kế bài tập phù hợp với từng nhóm đối tượng. Ví dụ, trong nội dung chạy bền, học sinh có thể sử dụng đồng hồ thông minh hoặc ứng dụng điện thoại để ghi lại quãng đường, tốc độ và thời gian chạy. Những học sinh có thể lực tốt được giao mục tiêu cao hơn, trong khi những học sinh thể lực yếu được hướng dẫn tăng dần cường độ để tránh quá tải. Việc cá nhân hóa này giúp người học cảm thấy mục tiêu rèn luyện vừa sức, có thể đạt được và có động lực cải thiện bản thân qua từng giai đoạn.

Thứ ba, chuyển đổi số nâng cao hiệu quả kiểm tra, đánh giá trong giáo dục thể chất theo hướng khách quan, toàn diện và chú trọng quá trình. Trước đây, việc đánh giá môn giáo dục thể chất thường tập trung vào kết quả cuối cùng như chạy bao nhiêu mét trong một khoảng thời gian, bật xa được bao nhiêu centimet, thực hiện được bao nhiêu lần động tác. Cách đánh giá này có ưu điểm

là rõ ràng, dễ đo lường, nhưng đôi khi chưa phản ánh đầy đủ sự cố gắng, quá trình tiến bộ và ý thức rèn luyện của học sinh. Khi ứng dụng công nghệ số, giáo viên có thể kết hợp đánh giá trực tiếp với đánh giá qua video thực hành, nhật ký luyện tập, hồ sơ học tập số và dữ liệu theo dõi quá trình vận động. Ví dụ, học sinh có thể quay video quá trình thực hiện bài tập thể dục nhịp điệu, kỹ thuật đá bóng, kỹ thuật cầu lông hoặc bài tập phát triển thể lực tại nhà để nộp lên hệ thống học tập trực tuyến. Giáo viên xem lại video, nhận xét chi tiết về tư thế, kỹ thuật, nhịp điệu và sự tiến bộ của từng học sinh. Ngoài ra, học sinh có thể ghi nhật ký rèn luyện hằng tuần, cập nhật số buổi tập, nội dung tập luyện và cảm nhận cá nhân. Cách đánh giá này giúp giáo viên không chỉ nhìn vào thành tích cuối cùng mà còn quan tâm đến thái độ, sự kiên trì, tinh thần tự giác và mức độ tiến bộ của người học.

Thứ tư, chuyển đổi số góp phần nâng cao hiệu quả quản lý hoạt động giáo dục thể chất và phong trào thể thao trong nhà trường. Giáo dục thể chất không chỉ bao gồm các tiết học chính khóa mà còn gắn với hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ thể thao, hội thao, giải đấu, kiểm tra thể lực định kỳ và quản lý sức khỏe học đường. Nếu quản lý bằng sổ sách truyền thống, việc tổng hợp dữ liệu thường mất thời gian, dễ sai sót và khó theo dõi lâu dài. Khi sử dụng nền tảng số, nhà trường có thể xây dựng hệ thống quản lý dữ liệu về thể lực, sức khỏe, kết quả học tập, thành tích thể thao và mức độ tham gia hoạt động rèn luyện của học sinh. Ví dụ, một trường học có thể sử dụng phần mềm để quản lý danh sách học sinh tham gia câu lạc bộ bóng đá, bóng chuyền, cầu lông; theo dõi lịch tập, điểm danh, kết quả thi đấu và thành tích cá nhân. Trong các kỳ kiểm tra thể lực, giáo viên nhập kết quả lên hệ thống để so sánh sự phát triển của học sinh qua từng học kỳ. Ban giám hiệu cũng có thể dựa vào dữ liệu này để đánh giá chất lượng giáo dục thể chất, điều chỉnh kế hoạch giảng dạy, đầu tư sân bãi, thiết bị và tổ chức các hoạt động thể thao phù hợp hơn với nhu cầu thực tế của học sinh.

2.2. Thực trạng chuyển đổi số trong giáo dục thể chất ở nhà trường hiện nay

Trong bối cảnh chuyển đổi số đang diễn ra mạnh mẽ trong lĩnh vực giáo dục, giáo dục thể chất trong nhà trường cũng từng bước có sự thay đổi về phương pháp giảng dạy, hình thức tổ chức rèn luyện, kiểm tra đánh giá và quản lý hoạt động thể thao học đường. Nếu trước đây môn giáo dục thể chất chủ yếu được triển khai theo phương thức

truyền thông, giáo viên trực tiếp làm mẫu, học sinh quan sát và luyện tập trên sân bãi, thì hiện nay nhiều nhà trường đã bước đầu ứng dụng công nghệ số nhằm nâng cao hiệu quả dạy học. Thực trạng chuyển đổi số trong giáo dục thể chất ở nhà trường hiện nay có thể được nhận diện qua một số kết quả tích cực, đồng thời cũng bộc lộ những hạn chế, tồn tại cần tiếp tục khắc phục.

Về kết quả đạt được

Thời gian qua, nhiều nhà trường đã bước đầu ứng dụng học liệu số trong giảng dạy môn giáo dục thể chất. Giáo viên không chỉ hướng dẫn trực tiếp trên sân tập mà còn sử dụng video, hình ảnh, bài giảng điện tử, clip quay chậm hoặc tài liệu trực tuyến để minh họa kỹ thuật động tác. Điều này giúp học sinh, sinh viên dễ hình dung hơn về yêu cầu kỹ thuật, nhất là đối với những nội dung có nhiều động tác phức tạp như nhảy cao, nhảy xa, bóng chuyền, cầu lông, bóng rổ hoặc thể dục nhịp điệu. Ví dụ, khi dạy kỹ thuật phát bóng chuyền, giáo viên có thể cho học sinh xem video minh họa về tư thế chuẩn bị, động tác tung bóng, điểm tiếp xúc bóng và cách dùng lực. Sau đó, học sinh thực hành trên sân dưới sự quan sát, điều chỉnh của giáo viên. Việc kết hợp giữa học liệu số và luyện tập trực tiếp giúp bài học sinh động hơn, giảm tình trạng học sinh chỉ nghe giảng nhưng khó nắm bắt kỹ thuật.

Việc sử dụng các nền tảng học tập trực tuyến và công cụ giao nhiệm vụ đã được áp dụng nhiều hơn trong giáo dục thể chất. Một số giáo viên sử dụng Google Classroom, Microsoft Teams, Zalo nhóm lớp, LMS của nhà trường hoặc các nền tảng học tập số để giao bài tập rèn luyện, gửi tài liệu, nhận video thực hành và phản hồi kết quả cho người học. Ví dụ, trong thời gian học sinh không thể đến trường do thời tiết xấu, dịch bệnh hoặc lịch học thay đổi, giáo viên có thể giao nhiệm vụ tập luyện tại nhà như bài tập phát triển sức bền, bài tập giãn cơ, bài tập plank, squat, chạy tại chỗ hoặc nhảy dây. Học sinh quay video quá trình thực hiện và nộp lại cho giáo viên. Cách làm này giúp hoạt động giáo dục thể chất không bị gián đoạn hoàn toàn khi không thể tổ chức trực tiếp, đồng thời hình thành thói quen tự luyện tập cho người học.

Chuyển đổi số đã góp phần đổi mới kiểm tra, đánh giá trong môn giáo dục thể chất theo hướng linh hoạt hơn. Bên cạnh việc đánh giá trực tiếp thông qua thành tích vận động như chạy, nhảy, ném bóng, bật xa hoặc thực hiện kỹ thuật, giáo viên có thể kết hợp đánh giá qua video, nhật ký

luyện tập, hình ảnh minh chứng và quá trình tiến bộ của học sinh. Ví dụ, đối với nội dung thể dục nhịp điệu hoặc bài tập phát triển thể lực cá nhân, học sinh có thể quay video bài tập theo yêu cầu, nộp lên hệ thống để giáo viên nhận xét về động tác, nhịp điệu, tư thế và mức độ hoàn thành. Đối với những học sinh có thể lực yếu nhưng có sự tiến bộ rõ rệt qua từng tuần, giáo viên có thêm căn cứ để đánh giá công bằng hơn thay vì chỉ dựa vào kết quả cuối cùng. Điều này giúp việc đánh giá môn học trở nên toàn diện, chú trọng cả quá trình rèn luyện, ý thức tự giác và sự nỗ lực của người học.

Một số nhà trường đã quan tâm hơn đến việc quản lý dữ liệu rèn luyện thể chất và hoạt động thể thao học đường. Thay vì chỉ ghi chép thủ công kết quả kiểm tra thể lực, điểm số hoặc danh sách tham gia phong trào thể thao, nhiều giáo viên đã sử dụng bảng tính, phần mềm quản lý học tập hoặc hệ thống dữ liệu của nhà trường để lưu trữ và theo dõi kết quả. Ví dụ, kết quả kiểm tra chạy 30m, bật xa tại chỗ, chạy bền, chiều cao, cân nặng hoặc chỉ số thể lực của học sinh được cập nhật theo từng học kỳ. Dữ liệu này giúp giáo viên so sánh sự phát triển thể chất của học sinh qua thời gian, phát hiện những học sinh cần hỗ trợ thêm và đề xuất nội dung rèn luyện phù hợp. Ban giám hiệu cũng có thể dựa vào dữ liệu tổng hợp để đánh giá chất lượng giáo dục thể chất, từ đó xây dựng kế hoạch đầu tư sân bãi, thiết bị và tổ chức các câu lạc bộ thể thao phù hợp với nhu cầu của học sinh.

Chuyển đổi số đã góp phần thúc đẩy phong trào thể thao và tăng cường sự tương tác giữa giáo viên với học sinh. Thông qua các kênh truyền thông số của nhà trường như website, fanpage, nhóm lớp hoặc hệ thống thông báo trực tuyến, các hoạt động thể thao học đường được giới thiệu, lan tỏa và thu hút học sinh tham gia nhiều hơn. Ví dụ, nhà trường có thể đăng tải hình ảnh, video về hội khỏe Phù Đổng, giải bóng đá học sinh, giải cầu lông, bóng chuyền hoặc ngày chạy Olympic lên fanpage để tạo không khí thi đua. Giáo viên cũng có thể chia sẻ các thử thách vận động như “mỗi ngày 10 phút tập thể dục”, “thử thách nhảy dây trong 7 ngày” hoặc “rèn luyện sức bền tại nhà”. Những hoạt động này giúp học sinh cảm thấy hứng thú hơn với rèn luyện thể thao, đồng thời tạo môi trường giao lưu, khích lệ và lan tỏa lối sống năng động trong trường học.

Những hạn chế, tồn tại

Bên cạnh những kết quả đạt được, thực trạng chuyển đổi số trong giáo dục thể chất hiện nay vẫn còn một số hạn chế, tồn tại.

Thứ nhất, cơ sở vật chất, thiết bị công nghệ và hạ tầng số ở nhiều trường chưa đáp ứng yêu cầu. Không phải trường học nào cũng có đường truyền internet ổn định, thiết bị trình chiếu, camera, máy tính, phần mềm chuyên dụng hoặc thiết bị đo lường thể lực. Đặc biệt, ở một số trường vùng nông thôn, miền núi hoặc nơi điều kiện kinh tế còn khó khăn, việc ứng dụng công nghệ số vào giáo dục thể chất vẫn chủ yếu dừng lại ở mức sử dụng điện thoại cá nhân của giáo viên hoặc nhóm Zalo lớp. Ví dụ, giáo viên muốn trình chiếu video kỹ thuật trên sân tập nhưng không có màn hình, loa hoặc mạng internet; muốn lưu trữ dữ liệu thể lực của học sinh nhưng chưa có phần mềm quản lý phù hợp. Điều này làm cho quá trình chuyển đổi số thiếu đồng bộ và khó duy trì lâu dài.

Thứ hai, năng lực số của một bộ phận giáo viên giáo dục thể chất còn chưa đồng đều. Nhiều giáo viên có kinh nghiệm chuyên môn tốt, kỹ năng huấn luyện và tổ chức lớp học trực tiếp hiệu quả, nhưng còn lúng túng trong việc thiết kế học liệu số, biên tập video, sử dụng nền tảng học tập trực tuyến, khai thác dữ liệu rèn luyện hoặc tổ chức đánh giá qua môi trường số. Ví dụ, có giáo viên chỉ dừng lại ở việc gửi video mẫu cho học sinh xem mà chưa biết cách xây dựng bài học tương tác, chưa biết thiết kế phiếu theo dõi luyện tập trực tuyến hoặc chưa có kỹ năng phản hồi chi tiết trên sản phẩm video của học sinh. Điều này khiến việc ứng dụng công nghệ số đôi khi mang tính hình thức, chưa tạo ra sự thay đổi thực chất trong phương pháp dạy học.

Thứ ba, ý thức tự học, tự rèn luyện và điều kiện tiếp cận công nghệ của học sinh còn khác nhau. Giáo dục thể chất là môn học đòi hỏi sự tự giác vận động, nhưng khi giao bài tập qua nền tảng số, không phải học sinh nào cũng thực hiện nghiêm túc. Một số em có thể nộp bài mang tính đối phó, quay video trong thời gian ngắn, thực hiện chưa đúng kỹ thuật hoặc nhờ người khác hỗ trợ quá mức. Ngoài ra, không phải học sinh nào cũng có điện thoại thông minh, không gian tập luyện an toàn hoặc kết nối internet ổn định tại nhà. Ví dụ, khi giáo viên yêu cầu học sinh quay video bài tập thể lực tại nhà, có em không có đủ không gian để tập, có em thiếu thiết bị ghi hình, có em nộp bài chậm do mạng yếu. Những yếu tố này làm cho việc triển khai chuyển đổi số trong giáo dục thể chất chưa bảo đảm sự công bằng và hiệu quả đối với tất cả người học.

2.3. Giải pháp nâng cao hiệu quả giảng dạy và rèn luyện thể thao trong nhà trường thông qua chuyển đổi số hiện nay

Để nâng cao hiệu quả giảng dạy và rèn luyện thể thao trong nhà trường, chuyển đổi số cần được triển khai một cách đồng bộ, thiết thực và phù hợp với đặc thù của môn giáo dục thể chất. Có thể đề xuất các giải pháp cơ bản sau.

Một là, cần nâng cao nhận thức của cán bộ quản lý, giáo viên và người học về vai trò của chuyển đổi số trong giáo dục thể chất. Nhà trường cần xác định chuyển đổi số không phải là xu hướng mang tính hình thức, mà là yêu cầu cần thiết nhằm hiện đại hóa hoạt động dạy học và quản lý rèn luyện thể thao. Ban giám hiệu cần đưa nội dung chuyển đổi số trong giáo dục thể chất vào kế hoạch năm học, gắn với mục tiêu nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện. Giáo viên cần nhận thức rõ công nghệ số là công cụ hỗ trợ quá trình giảng dạy, giúp bài học trực quan hơn, quản lý người học hiệu quả hơn và đánh giá quá trình rèn luyện khách quan hơn. Đối với học sinh, sinh viên, cần giúp các em hiểu rằng sử dụng công nghệ trong rèn luyện thể thao không phải chỉ để đối phó với bài tập, mà còn là cách tự theo dõi sức khỏe, điều chỉnh thói quen vận động và nâng cao thể lực cá nhân.

Hai là, cần xây dựng và phát triển hệ thống học liệu số phục vụ môn giáo dục thể chất. Học liệu số có thể bao gồm video hướng dẫn kỹ thuật động tác, bài giảng điện tử, hình ảnh minh họa, clip quay chậm, tài liệu hướng dẫn tự luyện tập, ngân hàng câu hỏi lý thuyết, phiếu theo dõi rèn luyện và các bài tập theo từng mức độ. Ví dụ, đối với nội dung bóng chuyền, giáo viên có thể xây dựng video minh họa kỹ thuật đệm bóng, chuyền bóng cao tay, phát bóng thấp tay; đối với nội dung điền kinh, có thể xây dựng video phân tích kỹ thuật chạy ngắn, chạy bền, nhảy xa, nhảy cao. Học liệu số cần ngắn gọn, dễ hiểu, phù hợp với từng lứa tuổi và có thể sử dụng linh hoạt trước, trong và sau giờ học. Khi có kho học liệu số chất lượng, học sinh có thể xem trước bài học ở nhà, tự ôn lại kỹ thuật sau giờ học và chủ động điều chỉnh động tác khi luyện tập.

Ba là, cần ứng dụng các nền tảng số trong tổ chức dạy học, giao nhiệm vụ và theo dõi quá trình rèn luyện. Nhà trường và giáo viên có thể sử dụng hệ thống quản lý học tập trực tuyến, Google Classroom, Microsoft Teams, nhóm Zalo lớp, phần mềm quản lý thể chất hoặc các ứng dụng theo dõi vận động để tổ chức hoạt động học tập

linh hoạt. Giáo viên có thể giao bài tập rèn luyện theo tuần, yêu cầu học sinh cập nhật nhật ký tập luyện, nộp video thực hành hoặc báo cáo kết quả vận động. Ví dụ, học sinh được giao nhiệm vụ chạy bộ 3 buổi mỗi tuần, ghi lại thời gian, quãng đường, cảm nhận sau khi tập và gửi kết quả cho giáo viên. Cách làm này giúp giáo viên theo dõi quá trình rèn luyện liên tục, không chỉ đánh giá học sinh trong một vài tiết học chính khóa. Đồng thời, việc sử dụng nền tảng số còn giúp tăng cường tương tác giữa giáo viên và học sinh, tạo điều kiện để giáo viên phản hồi, nhắc nhở và động viên người học kịp thời.

Bốn là, cần đổi mới phương pháp kiểm tra, đánh giá trong giáo dục thể chất dựa trên dữ liệu số và quá trình tiến bộ của người học. Việc đánh giá không nên chỉ tập trung vào thành tích cuối cùng như chạy nhanh bao nhiêu giây, bật xa bao nhiêu centimet hay thực hiện được bao nhiêu lần động tác, mà cần kết hợp đánh giá quá trình rèn luyện, thái độ học tập, sự tiến bộ cá nhân và khả năng tự luyện tập. Giáo viên có thể sử dụng video bài tập, nhật ký rèn luyện, bảng theo dõi thể lực, kết quả đo lường định kỳ và sản phẩm học tập số để đánh giá toàn diện hơn. Ví dụ, một học sinh ban đầu chạy bền còn yếu nhưng sau một học kỳ có sự tiến bộ rõ rệt về thời gian, nhịp thở và ý thức luyện tập thì cần được ghi nhận phù hợp. Cách đánh giá này giúp khuyến khích học sinh nỗ lực, giảm áp lực thành tích và tạo động lực duy trì thói quen vận động lâu dài.

Năm là, cần bồi dưỡng năng lực số cho giáo

viên giáo dục thể chất và đầu tư hạ tầng công nghệ phù hợp. Giáo viên là lực lượng trực tiếp quyết định hiệu quả chuyển đổi số trong giảng dạy, vì vậy cần được tập huấn về thiết kế học liệu số, sử dụng phần mềm dạy học, quay dựng video cơ bản, khai thác dữ liệu rèn luyện và tổ chức lớp học kết hợp trực tiếp với trực tuyến. Bên cạnh đó, nhà trường cần từng bước đầu tư thiết bị cần thiết như mạng internet ổn định, máy chiếu, màn hình, loa, camera, phần mềm quản lý học tập, thiết bị đo thể lực hoặc dụng cụ hỗ trợ ghi nhận kết quả vận động. Việc đầu tư cần phù hợp với điều kiện thực tế, tránh chạy theo hình thức hoặc mua sắm thiết bị nhưng không sử dụng hiệu quả.

III. KẾT LUẬN

Chuyển đổi số trong giáo dục thể chất là xu hướng cần thiết nhằm nâng cao hiệu quả giảng dạy, rèn luyện thể thao và quản lý hoạt động giáo dục trong nhà trường hiện nay. Việc ứng dụng công nghệ số giúp bài học trở nên trực quan, sinh động; hỗ trợ giáo viên đổi mới phương pháp giảng dạy, cá nhân hóa quá trình rèn luyện và đánh giá sự tiến bộ của người học một cách toàn diện hơn. Đồng thời, các nền tảng số, học liệu số và dữ liệu rèn luyện góp phần hình thành thói quen tự học, tự luyện tập, nâng cao ý thức chăm sóc sức khỏe cho học sinh, sinh viên. Tuy nhiên, để chuyển đổi số đạt hiệu quả, cần có sự đầu tư đồng bộ về hạ tầng, thiết bị, học liệu và năng lực số của giáo viên. Khi được triển khai phù hợp, chuyển đổi số sẽ góp phần xây dựng môi trường giáo dục thể chất hiện đại, khoa học và bền vững.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2015). *Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14/10/2015 quy định về chương trình môn học giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học*. Hà Nội.
- Chính phủ. (2020). *Quyết định số 749/QĐ-TTg phê duyệt "Chương trình Chuyển đổi số quốc gia đến năm 2025, định hướng đến năm 2030"*. Hà Nội.
- Trần Xuân Dũng. (2024). "Định hướng ứng dụng chuyển đổi số trong giảng dạy bộ môn Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Cảnh sát Nhân dân". *Tạp chí Thiết bị giáo dục*, (309):201-202,232.
- Nguyễn Công Trường. (2025). "Ứng dụng công nghệ số trong quản lý và giảng dạy thể dục thể thao ở trường học". *Tạp chí Tâm lý giáo dục*, 31(6):69-71.