

MỘT SỐ GIẢI PHÁP NÂNG CAO HỨNG THÚ HỌC TẬP MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN HỌC VIỆN QUẢN LÝ GIÁO DỤC TRONG THỜI KỲ MỚI

Lê Văn Trung

Giáo dục Thể chất, Học viện Quản lý giáo dục

Tóm tắt: Trong bối cảnh đổi mới giáo dục đại học hiện nay, Giáo dục thể chất (GDTC) giữ vai trò quan trọng trong việc phát triển toàn diện cho sinh viên. Tuy nhiên, thực tế cho thấy hứng thú học tập môn GDTC của sinh viên còn hạn chế, ảnh hưởng đến hiệu quả rèn luyện thể chất và hình thành thói quen vận động lâu dài. Bài báo tập trung phân tích cơ sở lý luận và thực trạng hứng thú học tập môn GDTC, chỉ ra những nguyên nhân chủ yếu như nội dung chương trình chưa phù hợp, phương pháp giảng dạy còn truyền thống, điều kiện cơ sở vật chất hạn chế và hình thức đánh giá chưa tạo động lực. Trên cơ sở đó, bài viết đề xuất một số giải pháp trọng tâm gồm: đổi mới nội dung chương trình, đổi mới phương pháp giảng dạy, ứng dụng công nghệ trong giảng dạy và đổi mới kiểm tra – đánh giá. Kết quả nghiên cứu góp phần nâng cao hứng thú học tập, từ đó cải thiện chất lượng giáo dục thể chất trong các cơ sở giáo dục đại học.

Từ khóa: Giáo dục thể chất, hứng thú học tập, sinh viên, phương pháp giảng dạy, đổi mới giáo dục.

SOME SOLUTIONS TO IMPROVE STUDENTS' INTEREST IN LEARNING PHYSICAL EDUCATION

Abstract: In the context of current higher education reform, Physical Education plays a crucial role in the holistic development of students. However, reality shows that students' interest in learning Physical Education is still limited, affecting the effectiveness of physical training and the formation of long-term exercise habits. This article focuses on analyzing the theoretical basis and current state of interest in learning Physical Education, pointing out the main causes such as unsuitable curriculum content, traditional teaching methods, limited facilities, and assessment methods that do not create motivation. Based on this, the article proposes several key solutions including: reforming curriculum content, reforming teaching methods, applying technology in teaching, and reforming testing and evaluation. The research results contribute to enhancing learning interest, thereby improving the quality of physical education in higher education institutions.

Keywords: Physical education, learning interest, students, teaching methods, educational reform.

Nhận bài: 22/04/2026

Phản biện: 22/05/2026

Duyệt đăng: 26/05/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong xu thế đổi mới căn bản và toàn diện giáo dục đại học, việc phát triển con người toàn diện cả về trí tuệ, thể chất và kỹ năng sống đang trở thành mục tiêu quan trọng. Trong đó, Giáo dục thể chất (GDTC) không chỉ góp phần nâng cao sức khỏe mà còn hình thành thói quen vận động, tinh thần kỷ luật và ý chí cho sinh viên. Tuy nhiên, trên thực tế, môn GDTC vẫn chưa nhận được sự quan tâm đúng mức từ phía người học, thể hiện qua mức độ tham gia còn mang tính đối phó, thiếu chủ động và chưa duy trì được thói quen rèn luyện lâu dài.

Một trong những nguyên nhân cốt lõi của thực trạng này là sự thiếu hứng thú học tập của sinh viên đối với môn GDTC. Hứng thú học tập không chỉ là yếu tố tâm lý thúc đẩy sự tham gia tích cực mà còn là nền tảng hình thành động lực nội tại bền vững. Khi sinh viên có hứng thú, họ sẽ chủ động luyện tập, nâng cao thể lực và phát triển lối sống lành mạnh. Ngược lại, nếu thiếu hứng thú, việc học tập chỉ mang tính hình thức, hiệu quả giáo dục bị giảm sút.

Trong bối cảnh đó, việc nghiên cứu, đánh giá thực trạng và đề xuất các giải pháp nhằm nâng cao hứng thú học tập môn GDTC cho sinh viên nói

chung, sinh viên Học viện Quản lý giáo dục nói riêng là yêu cầu cấp thiết. Đây không chỉ là vấn đề mang ý nghĩa lý luận mà còn có giá trị thực tiễn sâu sắc trong việc nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện trong các cơ sở giáo dục đại học hiện nay.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận về hứng thú học tập môn Giáo dục thể chất

Hứng thú học tập là một trạng thái tâm lý tích cực, thể hiện sự say mê, chú ý và mong muốn tham gia vào hoạt động học tập. Theo lý thuyết động cơ tự thân (Self-Determination Theory) của Deci và Ryan (2000), hứng thú học tập có mối liên hệ chặt chẽ với động lực nội tại, là yếu tố quyết định đến hiệu quả học tập bền vững.

Trong GDTC, hứng thú học tập có vai trò đặc biệt quan trọng vì đặc thù của môn học gắn liền với hoạt động thể chất. Khi sinh viên có hứng thú, họ sẽ tích cực tham gia luyện tập, từ đó nâng cao thể lực và hình thành thói quen vận động lâu dài.

Các yếu tố ảnh hưởng đến hứng thú học tập GDTC bao gồm: Nội dung chương trình học; Phương pháp giảng dạy; Môi trường và điều kiện học tập; Năng lực và phong cách giảng viên; Đặc điểm tâm lý, thể chất của sinh viên.

2.2. Thực trạng hứng thú học tập môn GDTC của sinh viên

Trong những năm gần đây, cùng với sự đổi mới giáo dục đại học, môn Giáo dục thể chất (GDTC) của Học viện đã có những bước cải tiến nhất định về nội dung và phương pháp giảng dạy. Tuy nhiên, thực tiễn triển khai tại Học viện Quản lý giáo dục cho thấy mức độ hứng thú học tập của sinh viên đối với môn học này vẫn còn hạn chế và chưa tương xứng với vai trò quan trọng của GDTC trong việc phát triển toàn diện người học.

2.2.1. Mức độ hứng thú học tập còn thấp và thiếu bền vững

Kết quả quan sát và khảo sát thực tế cho thấy một bộ phận lớn sinh viên chưa có hứng thú thực sự với môn GDTC. Phần lớn sinh viên tham gia học tập với tâm lý bắt buộc, nhằm hoàn thành điều kiện tốt nghiệp hơn là xuất phát từ nhu cầu rèn luyện sức khỏe.

Nhiều sinh viên chỉ tham gia học tập một cách đối phó, thiếu sự chủ động trong luyện tập, không duy trì thói quen vận động ngoài giờ học. Đặc biệt, sau khi kết thúc học phần GDTC, tỷ lệ sinh viên tiếp tục tham gia các hoạt động thể thao thường xuyên còn rất thấp. Điều này cho thấy hứng thú học tập chưa mang tính bền vững và chưa chuyển hóa thành động lực nội tại.

2.2.2. Nội dung chương trình chưa thực sự phù hợp với nhu cầu người học

Một trong những nguyên nhân quan trọng dẫn đến việc giảm hứng thú học tập là nội dung chương trình GDTC tại Học viện còn mang tính truyền thống, ít đổi mới. Các môn học chủ yếu xoay quanh những nội dung quen thuộc như bóng chuyền, cầu lông, bóng rổ... trong khi chưa cập nhật đầy đủ các xu hướng thể thao hiện đại mà sinh viên quan tâm.

Bên cạnh đó, chương trình thường mang tính đồng loạt, chưa chú trọng đến sự khác biệt về thể lực, giới tính, sở thích và điều kiện cá nhân của sinh viên. Việc thiếu cơ chế cho phép lựa chọn môn học khiến nhiều sinh viên phải học những nội dung không phù hợp, từ đó làm giảm động lực và sự hứng thú.

2.2.3. Phương pháp giảng dạy còn nặng tính truyền thống

Hiện nay, phương pháp giảng dạy GDTC tại nhiều trường vẫn chủ yếu theo hướng giảng giải – làm mẫu – luyện tập theo yêu cầu. Cách tiếp cận này tuy giúp sinh viên nắm được kỹ thuật cơ bản nhưng lại thiếu tính sáng tạo và tương tác.

Trong nhiều giờ học, sinh viên đóng vai trò thụ động, ít có cơ hội tham gia vào các hoạt động mang tính trải nghiệm hoặc thi đấu thực tế. Điều này khiến không khí lớp học trở nên đơn điệu, giảm sự hứng thú và tinh thần tham gia của người học.

Ngoài ra, việc chưa chú trọng đến yếu tố tâm lý học thể thao, chưa tạo động lực và cảm xúc tích cực trong giờ học cũng là một hạn chế đáng kể.

2.2.4. Cơ sở vật chất và điều kiện học tập còn hạn chế

Cơ sở vật chất là yếu tố ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng và trải nghiệm học tập môn GDTC. Tuy nhiên, tại Học viện Quản lý giáo dục sân bãi, nhà tập và trang thiết bị còn thiếu thốn hoặc chưa được đầu tư đồng bộ.

Tại Học viện sân bãi chật hẹp lại không có nhiều bóng cây mát nên ảnh hưởng rất lớn đến điều kiện tập luyện cho sinh viên. Không có đèn điện lên việc tổ chức hoạt động ngoại khóa gặp nhiều khó khăn. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến hiệu quả giảng dạy mà còn làm giảm sự hứng thú của sinh viên khi tham gia học tập.

Bên cạnh đó, điều kiện thời tiết (nắng nóng, mưa nhiều) cũng ảnh hưởng đến việc tổ chức các hoạt động GDTC ngoài trời, đặc biệt khi cơ sở vật chất thay thế còn hạn chế.

2.2.5. Hình thức kiểm tra – đánh giá chưa tạo động lực học tập

Hiện nay, việc kiểm tra – đánh giá trong GDTC chủ yếu tập trung vào kết quả cuối cùng như thành tích kỹ thuật động tác là chính... mà chưa chú trọng đầy đủ đến quá trình rèn luyện và sự tiến bộ của sinh viên.

Cách đánh giá này có thể tạo áp lực cho những sinh viên có thể lực yếu, đồng thời chưa khuyến khích được sự cố gắng của người học trong suốt quá trình học tập. Điều này làm giảm động lực và hứng thú tham gia môn học.

2.2.6. Nhận thức của sinh viên về vai trò của GDTC còn hạn chế

Một thực trạng đáng chú ý là nhiều sinh viên chưa nhận thức đầy đủ về vai trò của GDTC đối với sức khỏe và sự phát triển toàn diện. Không ít sinh viên vẫn xem GDTC là môn phụ, không liên quan trực tiếp đến chuyên môn nghề nghiệp.

Trong bối cảnh học tập và công việc ngày càng áp lực, sinh viên thường ưu tiên các môn học chuyên ngành hơn là dành thời gian cho hoạt động thể chất. Điều này dẫn đến tình trạng ít vận động, ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe lâu dài.

2.2.7. Tác động của lối sống hiện đại và công nghệ

Sự phát triển của công nghệ và mạng xã hội đã làm thay đổi thói quen sinh hoạt của sinh viên.

Nhiều sinh viên dành phần lớn thời gian cho các hoạt động trực tuyến, ít tham gia vận động thể chất.

Lối sống ít vận động không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe mà còn làm giảm hứng thú đối với các hoạt động thể chất nói chung và môn GDTC nói riêng.

Từ những phân tích trên có thể thấy, thực trạng hứng thú học tập môn GDTC của sinh viên hiện nay còn nhiều hạn chế, xuất phát từ cả yếu tố chủ quan và khách quan. Các vấn đề về nội dung chương trình, phương pháp giảng dạy, cơ sở vật chất, hình thức đánh giá và nhận thức của sinh viên đều có ảnh hưởng đáng kể.

Do đó, việc đề xuất và triển khai các giải pháp phù hợp nhằm nâng cao hứng thú học tập là yêu cầu cấp thiết, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong các trường đại học hiện nay nói chung và Học viện Quản lý giáo dục nói riêng.

2.3. Một số giải pháp nâng cao hứng thú học tập môn GDTC cho sinh viên Học viện Quản lý giáo dục.

2.3.1. Đổi mới nội dung chương trình GDTC

Nội dung chương trình là yếu tố nền tảng quyết định mức độ hấp dẫn của môn học. Trong thực tế, nhiều chương trình GDTC hiện nay còn mang tính cứng nhắc, thiếu tính linh hoạt và chưa đáp ứng nhu cầu đa dạng của sinh viên. Điều này dẫn đến tình trạng sinh viên cảm thấy nhàm chán, thiếu động lực tham gia học tập.

Về mặt lý luận, theo quan điểm lấy người học làm trung tâm, chương trình đào tạo cần được thiết kế dựa trên nhu cầu, hứng thú và năng lực của người học. Do đó, việc đổi mới nội dung chương trình GDTC cần hướng tới các nguyên tắc sau:

Thứ nhất, đa dạng hóa nội dung môn học. Bên cạnh các môn thể thao truyền thống như bóng chuyền, cầu lông, võ và bóng rổ cần bổ sung các loại hình hiện đại như Pickleball, thể dục dân vũ, võ thuật tự vệ.... Điều này giúp sinh viên có nhiều lựa chọn phù hợp với sở thích cá nhân.

Thứ hai, tăng tính linh hoạt trong lựa chọn học phần. Cho phép sinh viên đăng ký môn học theo nhu cầu sẽ góp phần nâng cao tính tự chủ và trách nhiệm học tập.

Thứ ba, gắn nội dung với thực tiễn đời sống. Các bài học cần hướng tới việc hình thành thói quen rèn luyện sức khỏe lâu dài, thay vì chỉ tập trung vào kỹ thuật.

Ví dụ: Chạy 2-5km mỗi ngày trong nhịp tim phù hợp thể trạng, lứa tuổi.

2.3.2. Đổi mới phương pháp giảng dạy

Phương pháp giảng dạy có ảnh hưởng trực tiếp

đến cảm xúc và trải nghiệm học tập của sinh viên. Thực tế cho thấy, việc giảng dạy theo lối truyền thống, thiên về hướng dẫn kỹ thuật đơn thuần, dễ gây nhàm chán và giảm hứng thú học tập.

Theo các lý thuyết dạy học hiện đại, đặc biệt là dạy học tích cực, người học cần được tham gia vào quá trình học tập một cách chủ động. Do đó, đổi mới phương pháp giảng dạy GDTC cần tập trung vào các hướng sau:

Thứ nhất, tăng cường hoạt động trải nghiệm và tương tác. Giảng viên có thể tổ chức các trò chơi vận động, thi đấu nhóm, hoạt động mô phỏng thực tế nhằm tạo không khí học tập sôi động.

Thứ hai, áp dụng phương pháp học tập hợp tác. Việc chia nhóm luyện tập giúp sinh viên hỗ trợ lẫn nhau, tăng tính gắn kết và giảm áp lực tâm lý.

Thứ ba, cá thể hóa quá trình dạy học. Giảng viên cần chú ý đến sự khác biệt về thể lực và khả năng của sinh viên, từ đó điều chỉnh nội dung và yêu cầu phù hợp.

Thứ tư, tăng cường vai trò của giảng viên như người hướng dẫn và truyền cảm hứng. Một giảng viên nhiệt tình, sáng tạo sẽ có tác động mạnh mẽ đến thái độ học tập của sinh viên.

Thứ năm, tạo nhóm và giao bài về nhà tìm hiểu, sáng tạo ra các bài tập

Ví dụ: Tạo nhóm và luyện tập các bài dân vũ, thể dục tay không có nhạc...

Như vậy, đổi mới phương pháp giảng dạy không chỉ làm tăng hứng thú mà còn nâng cao hiệu quả tiếp thu và phát triển kỹ năng của người học.

2.3.3. Ứng dụng công nghệ trong giảng dạy GDTC

Trong bối cảnh chuyển đổi số trong giáo dục, việc ứng dụng công nghệ vào giảng dạy GDTC là xu hướng tất yếu. Công nghệ không chỉ hỗ trợ giảng viên mà còn tạo ra môi trường học tập hiện đại, hấp dẫn hơn đối với sinh viên.

Về mặt lý luận, công nghệ góp phần tăng cường tính trực quan, cá nhân hóa và khả năng tự học của người học. Trong GDTC, điều này đặc biệt quan trọng vì nhiều kỹ thuật vận động khó có thể truyền đạt hiệu quả chỉ bằng lời nói.

Các hình thức ứng dụng công nghệ có thể bao gồm:

- Sử dụng video hướng dẫn kỹ thuật giúp sinh viên quan sát và học tập dễ dàng hơn.
- Ứng dụng theo dõi sức khỏe và vận động giúp sinh viên tự đánh giá quá trình luyện tập trên App sức khỏe hoặc đồng hồ thông minh.
- Nền tảng học tập trực tuyến hỗ trợ cung cấp tài liệu, bài tập và phản hồi.

Về mặt thực tiễn, việc sử dụng công nghệ còn giúp tăng tính minh bạch trong đánh giá và tạo

động lực học tập thông qua các chỉ số theo dõi cụ thể (ví dụ: số bước chân, nhịp tim, thời gian luyện tập).

Tuy nhiên, để ứng dụng hiệu quả, cần có sự đầu tư về hạ tầng công nghệ và đào tạo kỹ năng số cho giảng viên.

2.3.4. Đổi mới hình thức kiểm tra – đánh giá

Kiểm tra – đánh giá là yếu tố có tác động mạnh đến động lực học tập của sinh viên. Nếu hình thức đánh giá không phù hợp, sinh viên dễ rơi vào trạng thái học đối phó, thiếu hứng thú.

Hiện nay, việc đánh giá trong GDTC chủ yếu dựa vào kết quả cuối cùng, chưa chú trọng đến quá trình rèn luyện. Điều này chưa phản ánh đầy đủ nỗ lực của sinh viên, đặc biệt là những người có thể lực hạn chế.

Do đó, cần đổi mới theo các định hướng sau:

Thứ nhất, chuyển từ đánh giá kết quả sang đánh giá quá trình. Cần ghi nhận sự tiến bộ của sinh viên qua từng giai đoạn luyện tập.

Thứ hai, đa dạng hóa phương pháp đánh giá như tự đánh giá, đánh giá đồng đẳng, kết hợp với đánh giá của giảng viên.

Thứ ba, xây dựng tiêu chí đánh giá linh hoạt và công bằng. Các tiêu chí cần phù hợp với từng đối tượng sinh viên, tránh áp dụng một chuẩn chung cứng nhắc.

Thứ tư, tăng cường phản hồi tích cực. Giảng viên cần cung cấp phản hồi mang tính khích lệ, giúp sinh viên nhận ra sự tiến bộ của bản thân.

Việc đổi mới kiểm tra – đánh giá không chỉ giúp nâng cao hứng thú học tập mà còn góp phần phát triển ý thức tự rèn luyện và tinh thần trách nhiệm của sinh viên.

Bốn biện pháp trọng tâm nêu trên có mối quan hệ chặt chẽ và tác động qua lại lẫn nhau. Trong đó, đổi mới nội dung và phương pháp giảng dạy đóng vai trò nền tảng, ứng dụng công nghệ là công cụ hỗ trợ hiệu quả, còn đổi mới kiểm tra – đánh giá là yếu tố thúc đẩy động lực học tập.

Việc triển khai đồng bộ các biện pháp này sẽ góp phần nâng cao đáng kể hứng thú học tập môn Giáo dục thể chất, từ đó cải thiện chất lượng giáo dục toàn diện cho sinh viên trong các cơ sở giáo dục đại học hiện nay.

2.3.5. Yêu cầu các Giảng viên GDTC cần tham gia các lớp tập huấn và tự học là yêu cầu thiết yếu để nâng cao năng lực chuyên môn, bao gồm các kỹ năng mềm như tâm lý học đường hay dinh dưỡng học đường, giấc ngủ, vệ sinh thể thao.

III. KẾT LUẬN

Hứng thú học tập môn Giáo dục thể chất có vai trò đặc biệt quan trọng trong việc nâng cao hiệu quả rèn luyện thể chất và hình thành thói quen vận động lâu dài cho sinh viên. Tuy nhiên, thực trạng hiện nay cho thấy mức độ hứng thú học tập của sinh viên đối với môn học này còn nhiều hạn chế, xuất phát từ nhiều nguyên nhân như nội dung chương trình chưa phù hợp, phương pháp giảng dạy thiếu đổi mới, điều kiện cơ sở vật chất còn hạn chế và hình thức kiểm tra – đánh giá chưa thực sự tạo động lực.

Trên cơ sở phân tích lý luận và thực tiễn, bài báo đã đề xuất bốn giải pháp trọng tâm nhằm nâng cao hứng thú học tập môn GDTC cho sinh viên, bao gồm: đổi mới nội dung chương trình theo hướng linh hoạt và phù hợp với nhu cầu người học; đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng tích cực, tăng cường trải nghiệm; ứng dụng công nghệ trong giảng dạy nhằm nâng cao tính trực quan và cá nhân hóa; và đổi mới kiểm tra – đánh giá theo hướng chú trọng quá trình và sự tiến bộ của sinh viên.

Việc triển khai đồng bộ các giải pháp này sẽ góp phần tạo ra môi trường học tập hấp dẫn, kích thích động lực nội tại của sinh viên, từ đó nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong Học viện Quản lý Giáo dục và đóng góp vào mục tiêu phát triển con người toàn diện trong giáo dục đại học hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), Chương trình Giáo dục thể chất trong giáo dục đại học.
 Nguyễn Toán, Lê Anh Thơ (2018), Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất.
 Trần Văn Chung (2019), Tâm lý học thể dục thể thao.
 Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000), Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.
 UNESCO (2015), Quality Physical Education Guidelines.