

HỌC TẬP BÁC HỒ VỀ TỰ RÈN LUYỆN THÂN THỂ: ĐỔI MỚI CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG DƯỢC TRUNG ƯƠNG HẢI DƯƠNG

Nguyễn Tiên Sơn, Nguyễn Đức Mạnh
Trường CĐ Dược TW Hải Dương

Tóm tắt: Bài báo nghiên cứu thực trạng và đề xuất giải pháp đổi mới công tác Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Cao đẳng Dược Trung ương Hải Dương dựa trên tư tưởng Hồ Chí Minh về tự rèn luyện thân thể. Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi được thực hiện trên mẫu $N = 320$ sinh viên. Kết quả thu được qua tính toán tỷ lệ phần trăm (%), giá trị trung bình (Mean) và độ lệch chuẩn (SD) phản ánh đúng thực trạng nhận thức, thái độ và mức độ tham gia tập luyện. Từ đó, nhóm tác giả đề xuất 04 giải pháp đổi mới mang tính khả thi cao nhằm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và phong trào thể thao học đường.

Từ khóa: Tư tưởng Hồ Chí Minh; Tự rèn luyện thân thể; Giáo dục thể chất.

LEARNING FROM UNCLE HO ABOUT SELF-PHYSICAL TRAINING: INNOVATING PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS AT HAI DUONG CENTRAL COLLEGE OF PHARMACY

Abstract: The paper investigates the current status and proposes solutions to innovate physical education for students at Hai Duong Central College of Pharmacy based on Ho Chi Minh's ideology on self-physical training. A questionnaire survey method was conducted on a sample of $N = 320$ students. The results obtained through calculating percentages (%), mean values (Mean), and standard deviations (SD) accurately reflect the actual state of awareness, attitudes, and levels of exercise participation. Based on these findings, the authors propose 04 highly feasible innovative solutions to enhance the quality of physical education and school sports movements.

Keywords: Ho Chi Minh's ideology; Self-physical training; Physical education.

Nhận bài: 26/08/2026.

Phản biện: 26/09/2026.

Duyệt đăng: 29/09/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chủ tịch Hồ Chí Minh là tấm gương sáng ngời về việc tự rèn luyện thân thể, Người đã nhấn mạnh: “Mỗi một người dân yếu ớt, tức là làm cho cả nước yếu ớt một phần; mỗi một người dân khỏe mạnh, tức là góp phần làm cho cả nước khỏe mạnh” (Hồ Chí Minh, tập 4, tr. 241). Đối với ngành Dược, một ngành nghề đặc thù đòi hỏi sự bền bỉ, tỉ mỉ và áp lực công việc cao, sức khỏe của người cán bộ y tế tương lai đóng vai trò then chốt. Trường CĐ Dược TW Hải Dương có nhiệm vụ đào tạo nguồn nhân lực Dược khoa chất lượng cao. Tuy nhiên, chương trình giáo dục thể chất (GDTC) hiện nay vẫn còn gặp không ít rào cản về cơ sở vật chất, nội dung giảng dạy và tinh thần tự giác của sinh viên (SV). Việc vận dụng tư tưởng của Người về rèn luyện thân thể để đổi mới công tác GDTC cho SV nhà trường là yêu cầu có ý nghĩa lý luận và thực tiễn sâu sắc (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2021).

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Bài viết sử dụng kết hợp các phương pháp nghiên cứu định lượng để đảm bảo tính khách quan và tin cậy của dữ liệu: Phương pháp thu thập thông tin được thiết kế và triển khai trực tuyến qua công cụ Google Forms. Thời gian thu thập số

liệu khảo sát được thực hiện từ tháng 7 đến tháng 8/2026. Mẫu nghiên cứu: Khảo sát ngẫu nhiên $N = 320$ sinh viên (SV) đang theo học tại Trường CĐ Dược TW Hải Dương.

Phương pháp xử lý số liệu: Dữ liệu thu thập được xử lý và phân tích bằng các chỉ số thống kê mô tả bao gồm: Tỷ lệ phần trăm (%), giá trị trung bình (Mean) và độ lệch chuẩn (SD). Các tiêu chí đánh giá được đo lường qua thang đo Likert 5 mức độ (từ 1: Rất thấp/Rất không đồng ý đến 5: Rất cao/Rất đồng ý).

2.2. Kết quả nghiên cứu và thảo luận

Trên cơ sở xử lý dữ liệu thu thập từ $N = 320$ SV Trường CĐ Dược TW Hải Dương, kết quả nghiên cứu tập trung làm rõ thực trạng nhận thức, hành vi rèn luyện thân thể của SV theo tấm gương Chủ tịch Hồ Chí Minh, đồng thời đánh giá chất lượng công tác giáo dục thể chất tại nhà trường. Từ đó, các thảo luận được đưa ra nhằm xuất các giải pháp đổi mới phù hợp.

2.2.1. Nhận thức của sinh viên về ý nghĩa của việc rèn luyện thân thể theo tấm gương Chủ tịch Hồ Chí Minh

Nhận thức đúng đắn là tiền đề quan trọng định hình thái độ và hành vi tự giác rèn luyện thân thể

của SV. Thực trạng nhận thức của 320 SV về tư tưởng của Chủ tịch Hồ Chí Minh với việc rèn luyện sức khỏe được tổng hợp và thể hiện chi tiết qua Bảng 1.

Bảng 1: Nhận thức của SV về việc rèn luyện thân thể theo tấm gương Chủ tịch Hồ Chí Minh (N = 320)

TT	Các chỉ báo khảo sát	Tỷ lệ (%)	Mean	SD
1	Tự rèn luyện sức khỏe là hành động thiết thực thể hiện tinh thần yêu nước của người dân.	88.75%	4.25	0.68
2	Tập thể dục giúp nâng cao sức khỏe để học tập và làm việc.	95.31%	4.58	0.52
3	Rèn luyện thân thể giúp nâng cao sức khỏe tâm thần, rèn luyện tính kiên trì và kỷ luật bản thân.	84.38%	4.12	0.74
4	Học tập tấm gương Bác Hồ góp phần nâng cao ý thức tự giác rèn luyện thể thao hàng ngày.	79.69%	3.98	0.81
5	Sức khỏe thể chất là nền tảng quan trọng để phát triển trí tuệ, đạo đức và lối sống lành mạnh.	91.25%	4.41	0.60

(Nguồn: Kết quả xử lý số liệu điều tra của nhóm tác giả - 2026)

Số liệu từ Bảng 1 cho thấy SV Trường CD Dược TW Hải Dương có nhận thức tích cực và toàn diện về tầm quan trọng của việc rèn luyện thân thể theo tư tưởng và tấm gương Chủ tịch Hồ Chí Minh. Điểm trung bình tổng thể của các chỉ báo dao động từ (Mean = 3,98 đến Mean = 4,58) trên thang đo Likert 5 mức độ (nằm trong khoảng từ Đồng ý đến Rất đồng ý), đồng thời độ lệch chuẩn (SD) dao động ở mức thấp (0,52 đến 0,81), thể hiện sự đồng thuận cao và ít phân tán trong câu trả lời của mẫu khảo sát. Thể hiện qua các nội dung sau:

Thứ nhất, nhận thức về vai trò trực tiếp của thể dục thể thao đối với năng lực thực tiễn đạt mức cao nhất. Chỉ báo thứ 2 đạt điểm trung bình cao nhất (Mean = 4,58; SD = 0,52) với 95,31% SV đồng ý. Điều này phản ánh, SV ngành Dược - một ngành học có đặc thù áp lực cao về dung lượng kiến thức, cường độ thực hành phòng thí nghiệm cũng như yêu cầu nghiêm ngặt về sự chính xác đã nhìn nhận rất rõ ràng thể lực là công cụ và điều kiện tiên quyết để duy trì hiệu suất học tập và làm việc bền bỉ.

Thứ hai, nhận thức mang tính triết lý về sự phát triển toàn diện thu hút sự nhất trí rất cao. Chỉ báo thứ 5 đứng thứ hai với (Mean = 4,41; SD = 0,60) và tỷ lệ đồng ý đạt 91,25%. Kết quả này cho thấy, SV đã thấm nhuần lời dạy của Hồ Chí Minh về vai trò, ý nghĩa của luyện tập thể dục, thể thao. Đối với sinh viên CD Dược - những cán bộ y tế tương lai, việc nhận thức được mối quan hệ hữu cơ giữa sức khỏe thể chất và ý đức, trí tuệ là tiền đề quan trọng để các em tu dưỡng toàn diện cả về "Tâm - Trí - Lực".

Thứ ba, ý thức trách nhiệm công dân và giá trị rèn luyện nhân cách được đánh giá tích cực. Khảo sát chỉ ra có 88,75% SV khẳng định "Tự rèn luyện sức khỏe là hành động thiết thực thể hiện tinh thần yêu nước" (Mean = 4,25; SD = 0,68). Việc gắn kết giữa hành vi rèn luyện cá nhân với trách nhiệm nghĩa vụ công dân cho thấy tư tưởng của Bác đã thực sự chạm đến lòng tự tôn và ý thức xã hội của giới trẻ. Bên cạnh đó, chỉ báo thứ ba đạt (Mean = 4,12; SD = 0,74), với (84,38%). Số liệu này phản ánh tư duy hiện đại của SV khi nhìn nhận thể thao không chỉ đơn thuần là vận động cơ bắp, mà còn là phương thức giải tỏa căng thẳng tâm lý và rèn luyện bản lĩnh sống.

Thứ tư, vai trò lan tỏa từ tấm gương của Hồ Chủ tịch đạt mức khá cao nhưng vẫn còn dư địa để đẩy mạnh. Chỉ báo thứ tư đạt (Mean = 3,98; SD = 0,81, với (79,69%). Dù đây vẫn là mức đánh giá ở ngưỡng Đồng ý, nhưng so với các chỉ báo còn lại, giá trị này nằm ở mức thấp nhất và có độ lệch chuẩn lớn nhất (SD = 0,81). Sự chênh lệch này gợi mở một thực tế: Mặc dù SV nhận thức rất rõ tầm quan trọng và lợi ích của việc tập luyện thể thao (về mặt lý luận), nhưng việc chuyển hóa từ nhận thức/sự ngưỡng mộ tấm gương của Người thành hành vi tự giác, thói quen vận động thường xuyên ở một bộ phận SV vẫn gặp những rào cản nhất định (như áp lực thời gian học tập, thiếu không gian hoặc thiếu phương pháp tập luyện phù hợp).

Nhìn chung, SV Trường CD Dược TW Hải Dương đã có nền tảng nhận thức sâu sắc, đúng đắn và mang tính khoa học về việc tự rèn luyện thân thể theo tấm gương Chủ tịch Hồ Chí Minh. Đây là

tiền đề thuận lợi để nhà trường triển khai các bước tiếp theo trong việc đổi mới phương pháp, đa dạng hóa hình thức giáo dục thể chất, nhằm biến nhận thức đúng đắn thành phong trào tập luyện sôi nổi, thường xuyên trong toàn thể SV.

2.2.2. Thực trạng hoạt động tự rèn luyện thể thao của sinh viên

Khảo sát mức độ và thói quen rèn luyện thể lực ngoài giờ học chính khóa của SV Trường CĐ Dược TW Hải Dương.

Bảng 2: Thực trạng tự rèn luyện thể thao ngoài giờ của sinh viên (N = 320)

TT	Các chỉ báo khảo sát	Tỷ lệ (%)	Mean	SD
1	Duy trì tập thể dục ít nhất 30 phút/ngày.	42.50%	2.85	1.05
2	Tự giác tập luyện không cần sự bắt buộc của nhà trường.	51.25%	3.12	0.98
3	Tham gia các câu lạc bộ thể thao hoặc nhóm tập luyện.	38.75%	2.74	1.12
4	Vận dụng các bài tập đơn giản, không cần dụng cụ phức tạp.	68.75%	3.65	0.88
5	Theo dõi và chủ động đánh giá chỉ số sức khỏe cá nhân.	34.38%	2.58	1.02

(Nguồn: Kết quả xử lý số liệu điều tra của nhóm tác giả - 2026)

Trái ngược với nền tảng nhận thức rất cao ở Bảng 1, kết quả khảo sát tại Bảng 2 cho thấy thực trạng tự rèn luyện thể thao ngoài giờ của SV Trường CĐ Dược TW Hải Dương còn nhiều hạn chế, tồn tại khoảng cách lớn giữa “nhận thức” và “hành vi”. Mức độ duy trì tập luyện thực tế của SV nhìn chung chỉ đạt mức trung bình và trung bình yếu (Mean(tổng thể dao động từ 2,58 đến 3,65). Điểm sáng duy nhất là chỉ báo thứ tư đạt mức khá (Mean = 3,65; SD = 0,88) với 68,75% SV thực hiện, cho thấy sự chủ động linh hoạt thích ứng với điều kiện hoàn cảnh. Tuy nhiên, các hành vi duy trì nếp sống vận động bền vững đều ở mức thấp: chỉ 51,25% SV có ý thức tự giác tập luyện không cần sự bắt buộc (Mean = 3,12), tỷ lệ duy trì thói quen tập tối thiểu 30 phút/ngày chỉ đạt 42,50% (Mean = 2,85), và việc tham gia các câu lạc bộ thể thao còn rất khiêm tốn với 38,75% (Mean = 2,74). Đáng lo ngại nhất, chỉ báo thứ 5 xếp ở mức thấp nhất (Mean = 2,58; SD = 1,02), chỉ với 34,38% SV thực hiện. Độ lệch chuẩn ở các chỉ báo này đều

cao (SD > 0,98 đến 1,12), phản ánh sự phân hóa rõ rệt trong thói quen vận động của SV. Nguyên nhân của thực trạng này xuất phát từ áp lực chương trình học tập đặc thù ngành Dược với lượng lý thuyết và thực hành lớn, thiếu hụt không gian/sân bãi tập luyện, cùng sự thiếu hụt các mô hình câu lạc bộ (CLB) thể thao kết nối hấp dẫn.

2.2.3. Đánh giá của sinh viên về công tác Giáo dục thể chất tại nhà trường

Nhằm đổi mới công tác GDTC, việc thu thập ý kiến về chất lượng giảng dạy và điều kiện sân bãi là rất cần thiết.

Kết quả khảo sát tại Bảng 3 phản ánh toàn diện về những ưu điểm và hạn chế trong công tác GDTC tại Trường CĐ Dược TW Hải Dương. Yếu tố nhân lực nhận được sự ghi nhận rất tích cực từ vai trò của giảng viên trong việc “truyền cảm hứng và tinh thần tự luyện tập” đạt điểm đánh giá cao nhất (Mean = 3,92; SD = 0,75) với 76,56% ý kiến hài lòng, cùng với đó chỉ báo thứ tư đạt (Mean = 3,71; SD = 0,82) với (70,31%)

Bảng 3. Đánh giá của sinh viên về công tác Giáo dục thể chất tại nhà trường

TT	Các chỉ báo khảo sát	Tỷ lệ (%)	Mean	SD
1	Nội dung môn học GDTC phong phú, thiết thực.	53.13%	3.20	0.91
2	Sân bãi, dụng cụ tập luyện đáp ứng tốt nhu cầu.	41.88%	2.82	1.08
3	GV truyền cảm hứng và tinh thần tự luyện tập.	76.56%	3.92	0.75
4	Thức thi, kiểm tra đánh giá phù hợp, khách quan.	70.31%	3.71	0.82
5	Nhà trường tổ chức nhiều giải đấu thể thao SV.	48.44%	3.05	1.01

(Nguồn: Kết quả xử lý số liệu điều tra của nhóm tác giả - 2026)

Tuy nhiên, hệ thống điều kiện cơ sở vật chất và chương trình đào tạo lại bộc lộ nhiều hạn chế. Chỉ báo thứ 2 bị đánh giá ở mức thấp nhất (Mean = 2,82; SD = 1,08) với chỉ 41,88% SV đồng ý.

Tương tự, chỉ báo số 1 (Mean = 3,20; SD = 0,91) và chỉ báo thứ 5 (Mean = 3,05; SD = 1,01) chỉ dừng lại ở mức trung bình. Độ lệch chuẩn ở các tiêu chí về hạ tầng và phong trào đều cao (SD >

1,00), chứng tỏ có sự chênh lệch lớn trong trải nghiệm của SV giữa các bộ môn hoặc các khóa học. Kết quả này đặt ra yêu cầu cấp thiết cho nhà trường trong việc nâng cấp sân bãi, dụng cụ, đồng thời đổi mới nội dung giảng dạy và đa dạng hóa các giải đấu thể thao phong trào.

2.3. Đề xuất các giải pháp đổi mới công tác giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Cao đẳng Dược Trung ương Hải Dương

Từ thực trạng nhận thức, hành vi của SV và những hạn chế về điều kiện vận hành công tác GDTC tại nhà trường, nhóm tác giả đề xuất hệ thống 04 nhóm giải pháp đồng bộ nhằm đổi mới công tác GDTC, gắn liền với việc đẩy mạnh học tập và làm theo tấm gương tự rèn luyện thân thể của Chủ tịch Hồ Chí Minh.

Thứ nhất, đẩy mạnh tuyên truyền, giáo dục nâng cao nhận thức và chuyển hóa thành hành vi tự giác. Đổi mới hình thức tuyên truyền: Đưa tư tưởng Hồ Chí Minh về thể dục thể thao vào tuần sinh hoạt công dân - học sinh SV đầu khóa. Tăng cường các nội dung truyền thông trực quan, sinh động trên nền tảng số (Website, Fanpage, TikTok của Trường/Đoàn Thanh niên) với các chiến dịch như “Sức khỏe Dược sĩ - Y đức tương lai” hoặc “30 phút vận động mỗi ngày theo chân Bác”. Đồng thời, gắn liền nhận thức với đặc thù ngành Dược: Giúp SV hiểu rõ tầm quan trọng của sức khỏe thể chất đối với khả năng chịu áp lực công việc. Chuyển hóa nhận thức tích cực thành thói quen rèn luyện thực tế thông phối hợp giữa Đoàn Thanh niên và Ban Cố vấn học tập trong việc theo dõi, nhắc nhở.

Thứ hai, đổi mới chương trình, nội dung và phương pháp giảng dạy môn GDTC. Đa dạng hóa môn học tự chọn: Chuyển đổi từ các môn tập truyền thống sang mô hình câu lạc bộ/môn học tự chọn phù hợp với sở thích của SV ngành Dược như: Yoga, Aerobic, Cầu lông, Đội hình thể dục kết hợp âm nhạc, Võ thuật tự vệ... Ứng dụng công nghệ quản lý sức khỏe: Khắc phục hạn chế chỉ báo đánh giá chỉ số sức khỏe thấp (Mean = 2,58) bằng cách đưa nội dung hướng dẫn sử dụng các ứng dụng công nghệ (App đếm bước chân, Strava, Google Fit) vào môn học GDTC. Giao bài tập về nhà dưới dạng tích lũy chỉ số vận động hàng tuần để tạo thói quen theo dõi sức khỏe cá nhân.

Thứ ba, đầu tư nâng cấp cơ sở vật chất, sân bãi và dụng cụ tập luyện: Tối ưu hóa không gian

hiện có: Tập trung cải tạo, nâng cấp hệ thống sân bãi (sân cầu lông, bóng chuyền, bóng đá mini) và trang bị bổ sung các dụng cụ tập luyện đa năng, đảm bảo các tiêu chuẩn an toàn. Xã hội hóa và linh hoạt không gian luyện tập: Kết hợp hợp tác với các trung tâm thể thao, nhà thi đấu trên địa bàn để tổ chức giảng dạy hoặc ưu đãi chi phí cho SV. Khuyến khích các bài tập vận động đơn giản không cần dụng cụ phức tạp (Mean = 3,65) ngay tại khu nội trú/ký túc xá.

Thứ tư, đẩy mạnh phong trào thể thao quần chúng và phát triển các câu lạc bộ thể thao SV. Thành lập và phát triển các CLB thể thao: Đoàn Thanh niên - Hội Sinh viên phối hợp với Bộ môn GDTC thành lập các CLB thể thao chuyên đề (CLB Cầu lông, CLB Pickleball,...). Giao GV bộ môn làm cố vấn chuyên môn để duy trì sinh hoạt định kỳ; Tăng cường tần suất và đa dạng hóa giải đấu: Tổ chức thường niên các giải thi đấu thể thao cấp Trường/Khoa nhân các ngày lễ lớn (20/11, 26/3, 9/1, Ngày Thầy thuốc Việt Nam 27/2). Đưa nội dung thi đua tự rèn luyện thể thao vào tiêu chí đánh giá “Sinh viên 5 tốt” và xếp loại rèn luyện định kỳ của SV.

Hệ thống 04 nhóm giải pháp trên được xây dựng dựa trên sự kết hợp hài hòa giữa việc kế thừa giá trị tư tưởng Hồ Chí Minh về thể dục thể thao và việc khắc phục trực tiếp các hạn chế thực tiễn tại Trường CĐ Dược TW Hải Dương. Việc triển khai đồng bộ từ đổi mới nhận thức, cải tiến chương trình giảng dạy (như đưa môn Pickleball, Yoga, Cầu lông vào mô hình tự chọn), đến nâng cấp hạ tầng sân bãi và phát triển các câu lạc bộ thể thao SV sẽ tạo ra môi trường rèn luyện toàn diện. Đây là đòn bẩy giúp chuyển hóa nhận thức tích cực của SV thành thói quen rèn luyện thân thể tự giác, thường xuyên.

III. KẾT LUẬN

Học tập và làm theo tấm gương Bác Hồ về tự rèn luyện thân thể là chìa khóa quan trọng nâng cao thể chất cho sinh viên Trường CĐ Dược TW Hải Dương. Nghiên cứu trên 320 SV chỉ ra rằng: SV có nhận thức đúng đắn nhưng thiếu điều kiện và động lực để duy trì thói quen tập luyện hàng ngày. Việc triển khai đồng bộ các giải pháp về đổi mới chương trình, nâng cấp cơ sở vật chất và phát triển mô hình CLB sẽ giúp công tác GDTC chuyển từ “bắt buộc” sang “tự giác, đáp ứng yêu cầu đào tạo nguồn nhân lực y tế “sáng về y đức, giỏi về y thuật, mạnh về thể lực”.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ GD&ĐT. (2021). Thông tư số 25/2021/TT-BGDĐT ngày 08/9/2021 quy định về công tác GDTC và hoạt động thể thao trong cơ sở giáo dục đại học.
- Nguyễn Đại Dương. (2020). Nâng cao chất lượng GDTC và phong trào thể thao trong các trường ĐH, CĐ hiện nay. Tạp chí Khoa học Thể thao, số (4), tr. 15-22.
- Hồ Chí Minh. (2011). Toàn tập, tập 4. Nxb Chính trị Quốc gia - Sự thật.