

ĐỔI MỚI NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TỰ CHỌN THEO NHU CẦU, SỞ THÍCH VÀ ĐẶC ĐIỂM THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC

Lương Duyên Thông
Trường Đại học Thái Bình

Tóm tắt: Bài viết nghiên cứu đổi mới nội dung chương trình Giáo dục thể chất tự chọn theo nhu cầu, sở thích và đặc điểm thể lực của sinh viên đại học. Bằng phương pháp phân tích, tổng hợp tài liệu và so sánh, nghiên cứu làm rõ cơ sở lý luận, kết quả và hạn chế của chương trình. Nội dung tự chọn đã đa dạng hơn, nhưng còn hạn chế về phân hóa và điều kiện triển khai. Bài viết đề xuất bảy giải pháp về khảo sát, đa dạng hóa, thiết kế mô-đun, phân hóa, tự tập luyện, nguồn lực và đánh giá, góp phần nâng cao chất lượng chương trình và khả năng duy trì vận động.

Từ khóa: Giáo dục thể chất; nội dung chương trình; đặc điểm thể lực; sinh viên.

INNOVATING THE CONTENT OF THE ELECTIVE PHYSICAL EDUCATION PROGRAM ACCORDING TO THE NEEDS, INTERESTS AND PHYSICAL CHARACTERISTICS OF STUDENTS OF UNIVERSITIES

Abstract: The research paper innovates the content of the Elective Physical Education program according to the needs, interests and physical characteristics of university students. The research paper innovates the content of the Elective Physical Education program according to the needs, interests and physical characteristics of university students. Elective content has become more diverse, but there are still limitations in differentiation and implementation conditions. The paper proposes seven solutions for surveying, diversification, modular design, differentiation, self-training, resources and evaluation, contributing to improving program quality and the ability to maintain movement.

Keywords: Physical education; program content; physical characteristics; students.

Nhận bài: 10/09/2026

Phản biện: 10/10/2026

Duyệt đăng: 14/10/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất giữ vai trò quan trọng trong phát triển thể lực, nâng cao sức khỏe và hình thành thói quen vận động cho sinh viên. Trong giáo dục đại học, chương trình Giáo dục thể chất tự chọn tạo điều kiện để người học tiếp cận những môn thể thao phù hợp, phát huy tính chủ động và duy trì hứng thú tập luyện. Tuy nhiên, giá trị của hình thức tự chọn phụ thuộc vào mức độ đáp ứng nhu cầu, sở thích và đặc điểm thể lực của sinh viên. Sinh viên có sự khác biệt về sức khỏe, kinh nghiệm vận động, khả năng tiếp thu kỹ thuật và mục tiêu tập luyện. Vì vậy, việc xây dựng nội dung chủ yếu theo danh mục môn thể thao sẵn có có thể chưa đáp ứng đầy đủ sự đa dạng của người học. Nếu thiếu căn cứ khảo sát và đánh giá thể lực ban đầu, lựa chọn môn học dễ thiên về sở thích trước mắt, trong khi yêu cầu phát triển thể lực, tính vừa sức và an toàn chưa được xem xét đầy đủ. Mặt khác, khả năng triển khai nội dung tự chọn còn gắn với đội ngũ giảng viên, sân bãi, thiết bị và cách tổ chức đào tạo. Từ đó, đổi mới nội dung chương trình cần được tiếp cận theo hướng kết hợp quyền lựa chọn với yêu cầu phát triển thể lực, bảo đảm tính khoa học, linh hoạt và khả thi. Bài viết tập trung làm rõ cơ sở lý luận, phân tích thực trạng và đề xuất giải pháp đổi mới nội dung chương trình Giáo dục thể chất tự chọn, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo và thói quen tập luyện.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Sự cần thiết phải đổi mới nội dung chương trình Giáo dục thể chất tự chọn theo đặc điểm người học

Đổi mới nội dung chương trình Giáo dục thể chất tự chọn theo đặc điểm người học cần hướng đến sự phù hợp giữa mục tiêu đào tạo với nhu cầu, sở thích, thể lực và khả năng tham gia của sinh viên. Đổi mới nội dung chương trình Giáo dục thể chất tự chọn theo đặc điểm người học nhằm đáp ứng sự khác biệt về nhu cầu, sở thích và động cơ tập luyện của sinh viên. Sinh viên tham gia Giáo dục thể chất với những mong muốn khác nhau: nâng cao sức khỏe, cải thiện thể lực, giải trí, giao tiếp hoặc phát triển kỹ năng thể thao. Nếu nội dung tự chọn chỉ giới hạn trong một số môn quen thuộc, người học có thể phải đăng ký theo điều kiện mở lớp, chưa thực sự được lựa chọn theo nhu cầu. Vì vậy, đổi mới cần bắt đầu từ khảo sát người học, đồng thời xem xét khả năng tổ chức của nhà trường. Danh mục môn học và nội dung từng môn phải tạo ra những lựa chọn có ý nghĩa, giúp sinh viên nhận thấy lợi ích của việc tập luyện. Ví dụ, trong một khóa học, có nhóm sinh viên yêu thích bóng chuyền vì muốn tham gia hoạt động tập thể, trong khi nhóm khác thích cầu lông hoặc các bài tập thể lực cá nhân. Nhà trường có thể xây dựng

những mô-đun tương ứng, kết hợp mục tiêu phát triển thể lực chung với kỹ năng đặc trưng của từng môn. Cách thiết kế này giúp quyền lựa chọn gắn với nội dung học tập cụ thể.

Đổi mới nội dung chương trình Giáo dục thể chất tự chọn theo đặc điểm người học nhằm bảo đảm tính vừa sức và phù hợp với thể lực, kinh nghiệm vận động của người học. Sinh viên cùng độ tuổi hoặc cùng khóa học không nhất thiết có trình độ thể lực giống nhau. Sự khác biệt có thể thể hiện ở sức bền, sức mạnh, khả năng phối hợp và mức độ thành thạo kỹ thuật. Áp dụng một hệ thống bài tập, tiến độ và lượng vận động giống nhau có thể khiến người mới tập gặp khó khăn, còn người đã có nền tảng thiếu cơ hội tiến bộ. Do đó, nội dung chương trình cần có mức độ cơ bản và nâng cao, được lựa chọn dựa trên đánh giá ban đầu và theo dõi quá trình tập luyện. Chẳng hạn, trong học phần cầu lông, sinh viên chưa từng chơi cần tập cách cầm vợt, di chuyển và tiếp xúc cầu; sinh viên có kinh nghiệm có thể thực hiện bài phối hợp kỹ thuật và xử lý tình huống. Hai nhóm vẫn hướng đến mục tiêu chung của học phần nhưng có nhiệm vụ phù hợp. Sự phân hóa này giúp mỗi sinh viên có lộ trình tiến bộ thay vì chỉ cố hoàn thành yêu cầu đồng loạt.

Đổi mới nội dung chương trình Giáo dục thể chất tự chọn theo đặc điểm người học nhằm phát triển khả năng tự tập luyện và duy trì vận động sau khi kết thúc học phần. Giá trị của Giáo dục thể chất cần được thể hiện ở khả năng sinh viên chủ động chăm sóc thể lực trong đời sống. Nếu chương trình tập trung vào kỹ thuật và bài kiểm tra cuối kỳ, người học có thể hoàn thành môn học nhưng chưa biết lựa chọn bài tập, sắp xếp thời gian hoặc điều chỉnh mức độ vận động. Vì vậy, đổi mới nội dung cần bổ sung kiến thức và thực hành xây dựng kế hoạch cá nhân, tự theo dõi quá trình tập luyện, lựa chọn hình thức vận động phù hợp điều kiện sinh hoạt. Ví dụ, sinh viên ở ký túc xá có không gian hạn chế cần được hướng dẫn xây dựng buổi tập bằng những bài vận động đơn giản, ít dụng cụ. Giảng viên có thể giao nhiệm vụ lập kế hoạch tập luyện, ghi nhật ký và giải thích việc điều chỉnh khi lịch học thay đổi. Khi nội dung gắn với điều kiện sống, sinh viên có cơ hội chuyển kiến thức trên lớp thành kỹ năng sử dụng thường xuyên, qua đó tăng tính bền vững của kết quả giáo dục.

Đổi mới nội dung chương trình Giáo dục thể chất tự chọn theo đặc điểm người học nhằm nâng

cao tính bao trùm và chất lượng thực chất của chương trình tự chọn. Cơ hội tham gia không chỉ phụ thuộc vào việc nhà trường có mở học phần mà còn ở mức độ phù hợp của nội dung với từng nhóm sinh viên. Người học ít kinh nghiệm, thiếu tự tin hoặc có nhu cầu hỗ trợ đặc biệt có thể gặp trở ngại nếu chương trình chỉ ưu tiên biểu diễn kỹ thuật và thành tích tuyệt đối. Đổi mới cần thiết kế nhiệm vụ linh hoạt, có phương án thích ứng và chú trọng tiến bộ cá nhân, đồng thời giữ những yêu cầu chung về kiến thức, kỹ năng. Chẳng hạn, trong lớp bóng rổ có sinh viên chưa tự tin tham gia thi đấu, giảng viên có thể tổ chức nội dung theo tiến trình từ bài tập cá nhân, phối hợp nhóm nhỏ đến thi đấu đơn giản. Sinh viên được chuẩn bị kỹ năng trước khi thực hiện nhiệm vụ phức tạp. Cách tiếp cận này tạo điều kiện tham gia tích cực và giúp đánh giá phản ánh quá trình học tập.

2.2. Thực trạng nội dung chương trình Giáo dục thể chất tự chọn và mức độ đáp ứng nhu cầu của sinh viên

Những kết quả chủ yếu

Danh mục nội dung tự chọn đã tạo thêm những phương án tập luyện cho sinh viên. Thông báo đăng ký học phần học kỳ II năm học 2025-2026 của Trường Đại học Gia Định giới thiệu ba môn bóng đá, Karatedo, Taekwondo và phương án học Gym tại cơ sở liên kết. Đây là minh chứng về việc tổ chức những lựa chọn khác nhau, bao gồm thể thao tập thể, võ thuật và tập luyện thể hình. Về mặt chương trình, sự đa dạng này tạo điều kiện để người học lựa chọn hình thức vận động gần với sở thích. Tuy nhiên, số lượng môn được giới thiệu mới phản ánh khả năng cung cấp; muốn đánh giá mức độ đáp ứng, cần biết sinh viên có đăng ký được nguyện vọng ưu tiên và nội dung thực học có phù hợp mục tiêu cá nhân hay không.

Việc kết hợp nội dung bắt buộc với tự chọn đã có cơ sở từ đánh giá của các bên liên quan. Nghiên cứu công bố năm 2025 về chương trình Giáo dục thể chất dành cho sinh viên không chuyên Trường Đại học Tây Nguyên khảo sát 29 giảng viên, chuyên gia và 290 sinh viên. Kết quả ghi nhận cấu trúc kết hợp học phần bắt buộc và tự chọn tương đối hợp lý, nội dung phù hợp với nhiều đối tượng (Trường & Hưng, 2025). Điểm tích cực là đánh giá chương trình đã tham khảo cả người dạy và người học. Xét về thiết kế, phần bắt buộc có thể bảo đảm nền tảng chung, còn phần tự chọn tạo không gian phát triển sở thích và kỹ năng. Cách kết hợp này có ý nghĩa khi hai phần

liên thông, tránh tình trạng nội dung nền tảng tách rời yêu cầu vận động của môn sinh viên lựa chọn.

Môn học đã nhận được sự đánh giá tích cực từ một bộ phận đáng kể sinh viên. Nghiên cứu của Đinh Trà Giang tại Trường Đại học Thương mại, công bố năm 2022, sử dụng 3.500 phiếu hợp lệ, ghi nhận 66,94% sinh viên hài lòng hoặc rất hài lòng với môn Giáo dục thể chất (Giang, 2022). Đây là đánh giá về môn Giáo dục thể chất nói chung, không phải chỉ số riêng của nội dung tự chọn. Kết quả cho thấy chương trình có khả năng tạo trải nghiệm được người học chấp nhận. Dù vậy, sự hài lòng cần được đọc cùng mức độ tiến bộ thể lực và khả năng duy trì vận động; một môn học được yêu thích chưa chắc đã đáp ứng đầy đủ mọi mục tiêu giáo dục.

Thử nghiệm chương trình theo hướng tự chọn đã ghi nhận kết quả tích cực về thể lực. Theo thông tin công bố tháng 6/2026 của Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh về luận án nghiên cứu tại Trường Đại học Giao thông Vận tải, chương trình đề xuất gồm một tín chỉ bắt buộc và ba tín chỉ tự chọn liên thông, tập trung vào bóng rổ và cầu lông. Thử nghiệm trên 638 sinh viên ghi nhận tỷ lệ xếp loại rèn luyện thể chất “Tốt” sau thực nghiệm ở nhóm thực nghiệm đạt 33,4%, so với 3,7% ở nhóm đối chứng (Chí, 2026). Đây là bằng chứng đáng chú ý về tiềm năng đổi mới. Tuy nhiên, nguồn đang sử dụng là thông tin giới thiệu luận án; cần đọc toàn văn để đánh giá thiết kế thực nghiệm, đặc điểm đầu vào và khả năng áp dụng rộng rãi.

Những hạn chế, tồn tại

Thứ nhất, nội dung chưa được cập nhật đồng đều và khả năng vận dụng thực tiễn còn hạn chế. Nghiên cứu tại Đại học Tây Nguyên đồng thời chỉ ra những điểm yếu về tính cập nhật, liên kết với hoạt động ngoại khóa và phát triển kỹ năng thực hành, nhất là kỹ năng chuyên môn và ứng dụng (Trường & Hưng, 2025). Điều này cho thấy cấu trúc có phần tự chọn chưa đủ bảo đảm chất lượng nội dung. Xét theo yêu cầu người học, chương trình cần giúp sinh viên sử dụng được kỹ năng đã học trong những điều kiện ngoài lớp. Nếu bài học chỉ tập trung vào động tác phục vụ kiểm tra, sinh viên có thể hoàn thành học phần nhưng chưa biết tổ chức một buổi tập, lựa chọn bài tập bổ trợ hoặc tự điều chỉnh kế hoạch. Đây là khoảng cách giữa hoàn thành nội dung giảng dạy và hình thành năng lực tập luyện.

Thứ hai, điều kiện tổ chức và chi phí có thể thu hẹp quyền lựa chọn thực tế. Bài nghiên cứu tại

Đại học Thương mại năm 2022 ghi nhận hạn chế về sân bãi, dụng cụ khiến việc mở môn tự chọn bị ràng buộc (Giang, 2022). Ở Đại học Gia Định, thông báo nêu học phí nhóm bóng đá, Karatedo, Taekwondo là 2,5 triệu đồng/sinh viên, còn Gym là 3,2 triệu đồng/sinh viên. Chênh lệch này chưa chứng minh sinh viên bị loại khỏi môn yêu thích vì tài chính, nhưng cho thấy lựa chọn có những điều kiện đi kèm. Khi đánh giá đáp ứng nhu cầu, cần tính đến học phí, di chuyển, lịch học và khả năng đăng ký. Danh mục phong phú chỉ phát huy giá trị nếu người học có thể tiếp cận các phương án một cách thực chất.

Thứ ba, bằng chứng về mức độ cá nhân hóa theo thể lực còn chưa đầy đủ. Các nguồn trên cung cấp thông tin về môn học, cấu trúc, nhận xét và kết quả chung, nhưng chưa đủ để xác định mức độ phân hóa nội dung trong từng lớp theo thể lực ban đầu. Riêng nghiên cứu tại Đại học Giao thông Vận tải được giới thiệu là có khảo sát thể lực và nhu cầu trước khi xây dựng chương trình, song chưa thể từ đó suy rộng thành thực hành phổ biến (Chí, 2026). Về phương diện phân tích, lựa chọn cùng một môn không có nghĩa mọi sinh viên cần cùng lượng vận động. Người mới tập và người có kinh nghiệm có thể cần nhiệm vụ khác nhau. Do đó, khoảng trống thông tin về phân nhóm, điều chỉnh bài tập và tiến bộ cá nhân làm hạn chế khả năng đánh giá chương trình đã đáp ứng “đặc điểm thể lực” đến đâu; không nên đồng nhất tự chọn môn với cá nhân hóa học tập.

Thứ tư, sự chuyển tiếp từ học phần sang tập luyện thường xuyên chưa vững chắc. Khảo sát tại Đại học Thương mại năm 2022 ghi nhận 49,03% sinh viên không tập luyện ngoài giờ theo bài học Giáo dục thể chất, trong khi tỷ lệ tham gia câu lạc bộ là 23,51% (Giang, 2022). Những số liệu này cho thấy cần xem xét khả năng duy trì thực hành, nhưng không đủ kết luận nguyên nhân hoàn toàn thuộc nội dung chương trình. Thời gian, điều kiện tiếp cận và động cơ cá nhân cũng cần được khảo sát. Từ góc độ phát triển chương trình, điểm cần kiểm tra là sinh viên có được trang bị kỹ năng tự tập và có cơ hội nối tiếp môn đã học hay không. Vì vậy, đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu cần vượt ra ngoài điểm học phần, theo dõi cả sự tiến bộ và khả năng duy trì vận động sau khóa học.

2.3. Giải pháp đổi mới nội dung chương trình Giáo dục thể chất tự chọn theo nhu cầu, sở thích và đặc điểm thể lực

Đổi mới nội dung chương trình Giáo dục thể chất tự chọn cần bảo đảm sự thống nhất giữa nhu

cầu, sở thích của sinh viên với mục tiêu phát triển thể lực và điều kiện tổ chức của nhà trường. Quá trình này phải tác động đến cách lựa chọn, sắp xếp và điều chỉnh nội dung học tập.

Một là, xây dựng cơ chế khảo sát nhu cầu, sở thích và đánh giá thể lực làm căn cứ phát triển chương trình. Trước mỗi năm học, nhà trường cần khảo sát môn thể thao yêu thích, mục tiêu tập luyện, kinh nghiệm vận động và những trở ngại khi tham gia của sinh viên. Khảo sát nên cho phép người học xếp thứ tự nguyện vọng, tránh chỉ ghi nhận một lựa chọn. Đồng thời, cần đánh giá thể lực ban đầu và thu thập thông tin sức khỏe cần thiết theo quy trình phù hợp. Kết quả được tổng hợp theo nhóm nhu cầu, trình độ và điều kiện tham gia để xác định nội dung ưu tiên. Chẳng hạn, nhu cầu phát triển sức bền cần được đối chiếu với khả năng vận động thực tế trước khi thiết kế bài tập. Dữ liệu phải được cập nhật định kỳ và bảo đảm quyền riêng tư.

Hai là, đa dạng hóa danh mục môn học trên cơ sở cân đối nhu cầu và nguồn lực. Chương trình cần tạo những lựa chọn thuộc các nhóm thể thao tập thể, cá nhân, võ thuật và vận động phát triển thể lực. Việc bổ sung môn học phải dựa trên mức độ quan tâm của sinh viên, giá trị giáo dục, tính an toàn và khả năng duy trì tổ chức. Với môn có nhu cầu cao nhưng nguồn lực hạn chế, nhà trường có thể triển khai thử nghiệm trước khi mở rộng. Cần công khai nội dung, yêu cầu thể lực, địa điểm và chi phí để sinh viên lựa chọn có căn cứ. Danh mục môn học cũng cần được rà soát, điều chỉnh theo phản hồi, tránh mở nhiều môn nhưng không bảo đảm chất lượng hoặc khiến người học khó tiếp cận.

Ba là, thiết kế chương trình theo mô-đun, kết hợp nền tảng chung với nội dung tự chọn liên thông. Phần nền tảng cần trang bị kiến thức khởi động, kỹ năng vận động cơ bản, nguyên tắc tập luyện và cách theo dõi phản ứng của cơ thể. Phần tự chọn được tổ chức thành các mô-đun cơ bản, phát triển và vận dụng, giúp sinh viên có lộ trình học tập rõ ràng. Trong môn cầu lông, nội dung có thể chuyển từ cầm vợt, di chuyển, đánh cầu cơ bản sang phối hợp kỹ thuật và xử lý tình huống. Mỗi mô-đun phải xác định mục tiêu, bài tập, yêu cầu hoàn thành và điều kiện chuyển tiếp. Cách cấu trúc này tạo cơ hội học sâu một môn yêu thích, đồng thời cho phép điều chỉnh lộ trình khi nhu cầu hoặc điều kiện của sinh viên thay đổi.

Bốn là, phân hóa nội dung và lượng vận động theo thể lực, kinh nghiệm của người học. Trên cơ sở đánh giá ban đầu, giảng viên cần xây dựng những phương án bài tập có mức độ khác nhau trong cùng học phần. Nội dung phân hóa thể hiện ở độ khó kỹ thuật, số lần thực hiện, thời gian vận động, nghỉ và yêu cầu phối hợp. Sinh viên mới tập được ưu tiên kỹ năng nền tảng; người có kinh nghiệm được giao nhiệm vụ nâng cao phù hợp. Việc phân nhóm phải linh hoạt, được điều chỉnh theo tiến bộ và phản hồi, tránh gán nhãn năng lực cố định. Đối với sinh viên có tình trạng sức khỏe đặc biệt, nội dung thích ứng cần dựa trên thông tin chuyên môn phù hợp. Mục tiêu là tạo cơ hội tiến bộ cho từng người trong khuôn khổ yêu cầu chung.

Năm là, bổ sung nội dung phát triển năng lực tự tập luyện và vận dụng ngoài lớp học. Chương trình cần hướng dẫn sinh viên xác định mục tiêu cá nhân, lựa chọn bài tập, sắp xếp lịch và theo dõi quá trình thực hiện. Kiến thức về an toàn, nhận biết dấu hiệu bất thường và tìm kiếm hỗ trợ phải gắn với tình huống của từng môn. Giảng viên có thể giao nhiệm vụ xây dựng kế hoạch tập luyện tại ký túc xá, ở nhà hoặc câu lạc bộ với điều kiện dụng cụ cụ thể. Sinh viên ghi nhật ký, tự nhận xét khó khăn và giải thích những điều chỉnh. Nội dung ngoại khóa nên nối tiếp kỹ năng đã học, tạo cơ hội thực hành thường xuyên. Qua đó, học phần góp phần hình thành khả năng chủ động duy trì vận động.

Sáu là, gắn đổi mới nội dung với điều kiện triển khai và cơ chế hỗ trợ lựa chọn. Mỗi nội dung mới cần được xác định yêu cầu về giảng viên, sân bãi, thiết bị và quy mô lớp phù hợp. Nhà trường cần bồi dưỡng giảng viên về thiết kế bài tập phân hóa, tổ chức học tập và điều chỉnh nội dung theo phản hồi. Đồng thời, nên có hoạt động giới thiệu, trải nghiệm hoặc tư vấn trước đăng ký để sinh viên hiểu yêu cầu của từng môn. Khi liên kết với cơ sở thể thao bên ngoài, phải bảo đảm chất lượng chuyên môn, an toàn và minh bạch chi phí. Những nội dung ít dụng cụ cần được phát triển với chất lượng tương xứng, tạo thêm lựa chọn phù hợp cho sinh viên có điều kiện tài chính khác nhau.

Bảy là, đổi mới đánh giá và thiết lập quy trình cải tiến chương trình dựa trên bằng chứng. Đánh giá học phần cần kết hợp kiến thức, kỹ năng, mức độ tham gia, tiến bộ thể lực và khả năng tự tập luyện. Tiêu chí phải công khai, vừa bảo đảm yêu cầu chung vừa ghi nhận sự phát triển từ trình độ

ban đầu. Nhà trường cần thử nghiệm nội dung mới trước khi áp dụng rộng, thu thập phản hồi của sinh viên và giảng viên, đồng thời đối chiếu kết quả thực hành. Sau học phần, có thể khảo sát việc tiếp tục tập luyện và những khó khăn khi vận dụng. Kết quả được sử dụng để điều chỉnh bài tập, thời lượng, trình tự và danh mục môn học. Cơ chế này giúp chương trình thích ứng với người học một cách thường xuyên.

III. KẾT LUẬN

Đổi mới nội dung chương trình Giáo dục thể chất tự chọn theo nhu cầu, sở thích và đặc điểm thể lực của sinh viên là yêu cầu nhằm nâng cao chất

lượng giáo dục đại học. Phân tích cho thấy việc đa dạng hóa môn học, kết hợp nội dung nền tảng với tự chọn và thử nghiệm chương trình phù hợp đã ghi nhận những kết quả tích cực. Tuy nhiên, hạn chế về tính cập nhật, điều kiện triển khai, sự phân hóa và khả năng duy trì tập luyện vẫn cần được giải quyết. Vì vậy, đổi mới phải bắt đầu từ khảo sát người học, đánh giá thể lực, thiết kế mô-đun linh hoạt và điều chỉnh lượng vận động phù hợp. Đồng thời, cần bổ sung kỹ năng tự tập luyện, bảo đảm nguồn lực và cải tiến đánh giá dựa trên sự tiến bộ. Hiệu quả chương trình cần được xác định qua khả năng tiếp cận, phát triển thể lực và duy trì vận động

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bính, N. N. (2026). Đánh giá hiệu quả chương trình giáo dục thể chất theo hướng sinh viên tự chọn của trường Đại học Kinh tế và Quản trị kinh doanh - Đại học Thái Nguyên. *TNU Journal of Science and Technology*, 230(04):257-262.
- Chí, T. Q. (2026). Nghiên cứu xây dựng nội dung chương trình giáo dục thể chất tự chọn cho sinh viên Trường Đại học Giao thông Vận tải. Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.
- Giang, Đ. T. (2022). Đánh giá thực trạng một số yếu tố tác động đến chất lượng môn giáo dục thể chất của sinh viên Trường Đại học Thương mại. *Tạp chí Công thương*, ngày 04/06/2022.
- Hoa, H. M. (). Giải pháp đổi mới giảng dạy môn giáo dục thể chất bậc đại học ở Việt Nam. *Tạp chí Tâm lý giáo dục*, 2(32), 221-225.
- Trường, L. T, Hung, T. V. (2025). Thực trạng chương trình giáo dục thể chất dành cho sinh viên không chuyên Trường Đại học Tây Nguyên. *Tạp Chí Khoa học Đào tạo Và Huấn luyện Thể Thao*, 15(5), 40.