ỨNG DỤNG BÀI TẬP THỂ LỰC THEO NHÓM NHẰM NÂNG CAO SỨC BỀN VÀ HỨNG THÚ HỌC TẬP TRONG GIỜ GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC

Đặng Văn An
Bộ môn giáo dục thể chất, trường Đại học Giao Thông Vận Tải
Email: andv1@utc.edu.vn

Tóm tắt: *Bài viết phân tích cơ sở lý luận về ứng dụng bài tập thể lực theo nhóm nhằm nâng cao sức bền và hứng thú học tập trong giờ giáo dục thể chất cho sinh viên đại học. Trên cơ sở làm rõ đặc điểm của hoạt động tập luyện theo nhóm và cơ chế tác động đến thể lực, động lực học tập, bài viết đề xuất các giải pháp về thiết kế bài tập, tổ chức nhóm phù hợp với năng lực người học, tăng cường trò chơi vận động, phát huy sự hợp tác và đổi mới kiểm tra, đánh giá. Qua đó, góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất và khuyến khích sinh viên duy trì thói quen vận động thường xuyên.*

Từ khóa: *Giáo dục thể chất; bài tập thể lực theo nhóm; sức bền; hứng thú học tập; sinh viên đại học.*

IMPLEMENTING GROUP-BASED PHYSICAL CONDITIONING EXERCISES TO ENHANCE ENDURANCE AND LEARNING ENGAGEMENT IN UNIVERSITY PHYSICAL EDUCATION

Abstract: *This article analyzes the theoretical basis for implementing group-based physical conditioning exercises to improve endurance and learning engagement during university physical education classes. By clarifying the characteristics of group training activities and their impact on physical fitness and learning motivation, the article proposes solutions regarding exercise design, group organization tailored to student capabilities, the increased use of active games, the promotion of collaboration, and innovations in assessment and evaluation. These measures aim to enhance the effectiveness of physical education and encourage students to maintain regular physical activity habits.*

Keywords: *Physical education; group-based physical conditioning exercises; endurance; learning engagement; university students.*

Nhận bài: 14/09/2026 Phản biện: 14/10/2026 Duyệt đăng: 18/10/2026

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 thường xuyên cho sinh viên đại học. Trong đó, sức bền là tố chất thể lực cần thiết, góp phần duy trì khả năng vận động và nâng cao hiệu quả thực hiện các nhiệm vụ tập luyện. Bên cạnh đó, hứng thú học tập có ảnh hưởng trực tiếp đến mức độ tham gia, tính tích cực và sự chủ động của sinh viên trong giờ học giáo dục thể chất. Tuy nhiên, nếu nội dung tập luyện thiếu đa dạng, hình thức tổ chức chưa linh hoạt và chưa chú ý đến sự khác biệt về thể lực, sinh viên có thể giảm động lực và mức độ tham gia vận động. Vì vậy, ứng dụng bài tập thể lực theo nhóm là hướng tiếp cận cần thiết nhằm tăng cơ hội thực hành, thúc đẩy sự tương tác, hỗ trợ lẫn nhau và tạo môi trường tập luyện tích cực.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận về ứng dụng bài tập thể lực theo nhóm trong giáo dục thể chất cho sinh viên đại học

2.1.1. Đặc điểm sức bền và hứng thú học tập trong giờ giáo dục thể chất của sinh viên đại học

Sức bền là một tố chất thể lực quan trọng, thể hiện khả năng duy trì hoạt động vận động trong thời gian tương đối dài và chống lại sự mệt mỏi. Đối với sinh viên đại học, phát triển sức bền không chỉ góp phần nâng cao thể lực, sức khỏe mà còn tạo nền tảng để tham gia các hoạt động thể thao và duy trì thói quen vận động thường xuyên. Khả năng sức bền của sinh viên có sự khác biệt do thể trạng, giới tính, mức độ vận động, kinh nghiệm tập luyện và tình trạng sức khỏe. Vì vậy, việc phát triển sức bền trong giờ giáo dục thể chất cần bảo đảm tính phù hợp, tính liên tục và sự điều chỉnh hợp lý về cường độ, thời lượng và khối lượng vận động. Bên cạnh yếu tố thể lực, hứng thú học tập có ý nghĩa quan trọng đối với chất lượng giờ học giáo dục thể chất. Hứng thú thể hiện ở sự quan tâm, thái độ tích cực, tinh thần tự giác và mong muốn tham gia các nhiệm vụ vận động của sinh viên. Khi nội dung tập luyện hấp dẫn, vừa sức và tạo cơ hội tương tác, sinh viên thường có điều kiện phát huy tính chủ động và duy trì sự tham gia tích cực. Ngược lại, hoạt động lặp lại đơn điệu, yêu cầu vượt quá khả năng hoặc thiếu sự động viên có thể làm giảm hứng thú. Do đó, tổ chức giáo dục thể chất cần kết hợp mục tiêu phát triển thể lực với việc tạo dựng môi trường học tập tích cực, phù hợp với đặc điểm và nhu cầu của người học.

2.1.2. Đặc trưng và hình thức tổ chức bài tập thể lực theo nhóm

Bài tập thể lực theo nhóm là hình thức tổ chức hoạt động vận động trong đó sinh viên thực hiện các nhiệm vụ tập luyện theo cặp hoặc nhóm, cùng hướng tới mục tiêu rèn luyện xác định. Đặc trưng của hình thức này là sự phối hợp giữa các thành viên, phân công nhiệm vụ, hỗ trợ lẫn nhau và đánh giá kết quả thực hiện. So với cách tổ chức chủ yếu theo hình thức cá nhân, tập luyện theo nhóm có thể tạo thêm cơ hội giao tiếp, tăng tính tương tác và hình thành tinh thần trách nhiệm trong quá trình học tập. Tuy nhiên, hiệu quả phụ thuộc vào cách thiết kế bài tập, quy mô nhóm, sự phân công và mức độ tham gia thực chất của từng sinh viên. Một hình thức phổ biến là bài tập theo cặp, trong đó hai sinh viên luân phiên thực hiện và quan sát, hỗ trợ hoặc ghi nhận kết quả của nhau. Hình thức này phù hợp với các bài tập chạy ngắn, vận động phối hợp, bài tập sức mạnh sử dụng trọng lượng cơ thể và các nhiệm vụ có yêu cầu kiểm soát kỹ thuật. Giảng viên cần hướng dẫn rõ cách thực hiện, tiêu chí quan sát và nguyên tắc bảo đảm an toàn để hoạt động hỗ trợ giữa các thành viên đạt hiệu quả. Tập luyện theo nhóm nhỏ tạo điều kiện tổ chức những nhiệm vụ đòi hỏi sự phối hợp của nhiều người, chẳng hạn như chạy tiếp sức, trò chơi vận động và các bài tập phát triển sức bền có tính hợp tác. Trong hoạt động chạy tiếp sức, sinh viên vừa thực hiện nhiệm vụ vận động cá nhân, vừa có trách nhiệm đóng góp vào kết quả chung của nhóm. Yếu tố phối hợp và thi đua có thể làm tăng tính hấp dẫn của giờ học, nhưng cần tránh đặt nặng thành tích khiến sinh viên có thể lực hạn chế cảm thấy áp lực hoặc bị giảm cơ hội tham gia. Tập luyện theo trạm là hình thức bố trí nhiều vị trí bài tập, trong đó sinh viên lần lượt thực hiện các nhiệm vụ theo thời gian hoặc số lần quy định. Các trạm có thể bao gồm chạy tại chỗ, chạy con thoi, bật nhảy, bài tập sức mạnh với trọng lượng cơ thể và các hoạt động vận động liên hoàn. Việc luân chuyển giữa các trạm giúp đa dạng hóa nội dung, hạn chế thời gian chờ và tạo điều kiện tổ chức lớp học đông người. Để phù hợp với mục tiêu phát triển sức bền, giảng viên cần xác định hợp lý thời gian vận động, thời gian nghỉ, số vòng tập và mức độ khó của từng trạm. Các hình thức theo cặp, nhóm nhỏ, tiếp sức và theo trạm có thể được sử dụng riêng biệt hoặc kết hợp tùy theo mục tiêu bài học, điều kiện cơ sở vật chất và đặc điểm thể lực của sinh viên.

2.1.3. Cơ chế tác động của bài tập thể lực theo nhóm đến sức bền và hứng thú học tập

Bài tập thể lực theo nhóm có thể tác động đến sức bền thông qua việc tăng cơ hội thực hành và tổ chức khối lượng vận động có kế hoạch. Khi nhiệm vụ được phân chia hợp lý, sinh viên có thể duy trì hoạt động trong những khoảng thời gian xác định, kết hợp vận động và nghỉ phục hồi theo yêu cầu của bài tập. Việc tổ chức theo trạm hoặc theo nhóm nhỏ còn giúp giảm thời gian chờ đợi, qua đó tăng mật độ vận động trong giờ học. Tuy nhiên, tăng mật độ vận động không đồng nghĩa với việc liên tục nâng cao cường độ; để phát triển sức bền an toàn và hiệu quả, cần điều chỉnh tải lượng tập luyện phù hợp với khả năng thích ứng của từng sinh viên. Bên cạnh tác động về thể lực, sự hỗ trợ giữa các thành viên là yếu tố quan trọng góp phần duy trì hứng thú học tập. Khi cùng thực hiện nhiệm vụ, sinh viên có cơ hội động viên, trao đổi kinh nghiệm, quan sát kỹ thuật và hỗ trợ nhau khắc phục khó khăn. Cảm giác được tham gia và có đóng góp vào kết quả chung có thể tăng tinh thần trách nhiệm, sự tự tin và mức độ gắn kết với hoạt động học tập. Đối với những sinh viên chưa có nền tảng thể lực tốt, sự hỗ trợ phù hợp từ bạn học có thể giúp giảm tâm lý e ngại và khuyến khích tham gia vận động tích cực hơn. Thi đua lành mạnh và phản hồi kịp thời cũng góp phần tạo động lực trong giờ giáo dục thể chất. Các nhiệm vụ theo nhóm có mục tiêu rõ ràng, luật chơi phù hợp và tiêu chí đánh giá minh bạch giúp sinh viên nhận biết tiến bộ, duy trì sự tập trung và nỗ lực hoàn thành bài tập. Tuy nhiên, thi đua cần hướng đến sự tiến bộ, tinh thần hợp tác và mức độ hoàn thành nhiệm vụ thay vì chỉ đề cao thành tích của nhóm có thể lực tốt. Giảng viên cần phản hồi cụ thể về kỹ thuật, thái độ tham gia và kết quả tập luyện, đồng thời điều chỉnh nhiệm vụ khi xuất hiện dấu hiệu mệt mỏi quá mức hoặc chênh lệch năng lực đáng kể. Như vậy, cơ chế tác động của bài tập thể lực theo nhóm được thể hiện ở sự kết hợp giữa tổ chức vận động hợp lý, tương tác xã hội, động viên và phản hồi trong quá trình học tập. Sự kết hợp này tạo điều kiện hỗ trợ phát triển sức bền và nâng cao hứng thú học tập, nhưng không tự động bảo đảm hiệu quả nếu bài tập thiếu phù hợp hoặc việc tổ chức chưa chặt chẽ. Vì vậy, cần lựa chọn hình thức tập luyện theo nhóm dựa trên mục tiêu phát triển sức bền, đặc điểm người học và điều kiện thực tế, đồng thời đánh giá kết quả bằng cả chỉ số thể lực và mức độ tham gia tích cực của sinh viên.

2.2. Một số giải pháp ứng dụng bài tập thể lực theo nhóm nhằm nâng cao sức bền và hứng thú học tập cho sinh viên đại học

Một là, thiết kế hệ thống bài tập theo nhóm phù hợp với mục tiêu phát triển sức bền. Việc lựa chọn bài tập cần xuất phát từ mục tiêu của từng giờ học, đặc điểm thể lực của sinh viên và điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường. Giảng viên có thể kết hợp chạy biến tốc, chạy tiếp sức, vận động liên hoàn và tập luyện theo trạm để tạo sự đa dạng trong quá trình rèn luyện. Các bài tập cần được sắp xếp theo trình tự từ đơn giản đến phức tạp, từ cường độ thấp đến cao, đồng thời quy định rõ thời gian vận động, thời gian nghỉ và số lần thực hiện. Đối với bài tập chạy biến tốc, cần điều chỉnh cự ly và tốc độ phù hợp với khả năng của người học; với bài tập tiếp sức và vận động liên hoàn, cần xác định nhiệm vụ cụ thể cho từng thành viên nhằm bảo đảm sự phối hợp giữa vận động cá nhân và hoạt động nhóm. Việc thiết kế hệ thống bài tập có tính kế hoạch, linh hoạt và phù hợp sẽ góp phần nâng cao mật độ vận động, tạo điều kiện phát triển sức bền và duy trì sự tích cực của sinh viên trong giờ học.

Hai là, tổ chức nhóm tập luyện linh hoạt theo thể lực và khả năng vận động của sinh viên. Sự khác biệt về thể trạng, kinh nghiệm tập luyện và khả năng thích ứng với vận động đòi hỏi giảng viên phải lựa chọn cách phân nhóm phù hợp, tránh áp dụng đồng loạt một mức độ tập luyện cho tất cả sinh viên. Trước khi tổ chức các bài tập, cần đánh giá sơ bộ thể lực và khả năng thực hiện nhiệm vụ để xây dựng nhóm có sự tương đồng tương đối về năng lực hoặc có sự kết hợp hợp lý giữa các mức thể lực. Trong mỗi nhóm, nhiệm vụ cần được phân công cụ thể, bảo đảm mọi thành viên đều có cơ hội tham gia và đóng góp vào kết quả chung. Giảng viên có thể thiết kế các mức độ bài tập khác nhau về cự ly, thời gian, số lần lặp lại hoặc thời gian nghỉ để sinh viên thực hiện phù hợp với khả năng của mình. Đồng thời, cần theo dõi phản ứng vận động, điều chỉnh tải lượng khi cần thiết và tránh tạo áp lực thành tích đối với những sinh viên có sức bền hạn chế. Cách tổ chức này vừa hỗ trợ phát triển thể lực theo khả năng cá nhân, vừa góp phần xây dựng môi trường học tập bình đẳng, tích cực và có tính khuyến khích.

Ba là, tăng cường trò chơi vận động và thi đua nhóm trong giờ học. Trò chơi vận động và thi đua theo nhóm có thể làm tăng tính hấp dẫn của hoạt động giáo dục thể chất, tạo động lực để sinh viên chủ động tham gia và duy trì nỗ lực trong quá trình tập luyện. Giảng viên cần lựa chọn những trò chơi phù hợp với mục tiêu phát triển sức bền, chẳng hạn như chạy tiếp sức theo cự ly, vượt chướng ngại vật đơn giản, vận động liên hoàn hoặc hoàn thành nhiệm vụ tại các trạm. Mỗi trò chơi cần có mục tiêu rõ ràng, luật chơi dễ hiểu, thời gian thực hiện hợp lý và tiêu chí đánh giá công khai. Để tránh việc thi đua chỉ tập trung vào thành tích của một số cá nhân có thể lực tốt, kết quả nhóm nên được xác định trên cơ sở kết hợp giữa mức độ hoàn thành nhiệm vụ, sự phối hợp, tinh thần trách nhiệm và tiến bộ của các thành viên. Giảng viên cũng cần điều chỉnh độ khó của trò chơi, bố trí thời gian nghỉ phù hợp và kiểm soát các yếu tố an toàn. Khi được tổ chức hợp lý, trò chơi vận động không chỉ làm phong phú nội dung giờ học mà còn góp phần giảm cảm giác đơn điệu, tăng sự gắn kết và củng cố hứng thú học tập của sinh viên.

Bốn là, phát huy vai trò hợp tác, hỗ trợ và tự đánh giá giữa các thành viên. Tập luyện theo nhóm chỉ phát huy hiệu quả khi mỗi sinh viên có trách nhiệm với nhiệm vụ cá nhân và kết quả chung. Vì vậy, giảng viên cần xây dựng cơ chế phối hợp cụ thể, trong đó các thành viên luân phiên thực hiện bài tập, quan sát kỹ thuật, ghi nhận kết quả và hỗ trợ nhau theo hướng dẫn. Trong quá trình tập luyện, sinh viên có thể sử dụng bảng theo dõi đơn giản để ghi lại số lần thực hiện, thời gian hoàn thành hoặc mức độ hoàn thành nhiệm vụ. Những thông tin này giúp người học nhận biết sự tiến bộ, phát hiện khó khăn và điều chỉnh nỗ lực trong các buổi tập tiếp theo. Giảng viên cần hướng dẫn cách nhận xét dựa trên tiêu chí rõ ràng, khuyến khích góp ý mang tính xây dựng và tránh so sánh gây áp lực giữa các thành viên. Đồng thời, cần quan tâm đến những sinh viên ít chủ động hoặc có thể lực hạn chế để bảo đảm sự tham gia thực chất của toàn nhóm. Việc kết hợp hợp tác, hỗ trợ và tự đánh giá góp phần hình thành tinh thần trách nhiệm, tăng sự tự tin và tạo môi trường học tập tích cực, qua đó hỗ trợ duy trì hứng thú đối với môn giáo dục thể chất.

Năm là, đổi mới kiểm tra, đánh giá kết quả phát triển sức bền và hứng thú học tập.

Đánh giá hiệu quả của bài tập thể lực theo nhóm cần phản ánh cả sự thay đổi về thể lực và mức độ tích cực của sinh viên trong giờ học. Đối với sức bền, giảng viên có thể lựa chọn các bài kiểm tra phù hợp với mục tiêu chương trình, điều kiện tổ chức và đặc điểm người học; tiến hành đánh giá ban đầu và đánh giá sau một giai đoạn tập luyện

với điều kiện thực hiện tương đương để theo dõi sự tiến bộ. Đối với hứng thú học tập, có thể kết hợp quan sát mức độ tham gia, tinh thần hợp tác, sự chủ động thực hiện nhiệm vụ với phiếu khảo sát hoặc trao đổi phản hồi của sinh viên. Các tiêu chí đánh giá cần được thông báo trước, bảo đảm rõ ràng và phù hợp với mục tiêu bài học. Trên cơ sở kết quả thu được, giảng viên xác định nội dung đã phát huy hiệu quả, những khó khăn còn tồn tại và điều chỉnh bài tập, cách phân nhóm hoặc mức độ vận động cho phù hợp. Cần lưu ý rằng sự cải thiện sức bền và hứng thú học tập có thể chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố, do đó việc đánh giá cần dựa trên dữ liệu thực tế, tránh kết luận về hiệu quả chỉ từ cảm nhận chủ quan. Đổi mới đánh giá theo hướng toàn diện sẽ giúp nâng cao chất lượng tổ chức giờ học và khuyến khích sinh viên duy trì hoạt động thể chất lâu dài.

III. KẾT LUẬN

Ứng dụng bài tập thể lực theo nhóm là một hướng tổ chức có tiềm năng góp phần nâng cao sức bền và hứng thú học tập trong giờ giáo dục thể chất cho sinh viên đại học. Hiệu quả của hình thức này phụ thuộc vào việc thiết kế bài tập phù hợp, phân nhóm linh hoạt, tổ chức trò chơi và thi đua lành mạnh, phát huy sự hợp tác giữa các thành viên và đổi mới kiểm tra, đánh giá. Trong quá trình triển khai, cần chú trọng sự khác biệt về thể lực, điều chỉnh tải lượng vận động hợp lý và bảo đảm an toàn cho người học. Đồng thời, việc đánh giá kết quả cần kết hợp dữ liệu thể lực với mức độ tham gia và phản hồi của sinh viên. Qua đó, giáo dục thể chất có thể từng bước nâng cao chất lượng giờ học, phát huy tính chủ động và khuyến khích sinh viên duy trì thói quen vận động thường xuyên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Quốc hội. (2006). Luật Thể dục, thể thao số 77/2006/QH11 ngày 29 tháng 11 năm 2006.

Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 quy định đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.

Lê Văn Nhựt. (2025). Đánh giá hiệu quả của các bài tập vận động đối với sức bền và khả năng phối hợp của sinh viên. Tạp chí Thiết bị Giáo dục, số 337, kỳ 1 tháng 9 năm 2025.

Hà Sỹ Nguyên. (2024). Lựa chọn bài tập phát triển sức bền cho sinh viên học môn Giáo dục thể chất năm thứ nhất, thứ hai tại Học viện Báo chí và Tuyên truyền. Tạp chí Thiết bị Giáo dục, số 306, kỳ 1 tháng 2 năm 2024.

Lưu Như Mạnh, Phan Anh Tuấn, & Nguyễn Công Viên. (2024). Lựa chọn một số bài tập phát triển sức bền chung trong chạy cự ly trung bình cho sinh viên hệ không chuyên Trường Đại học Hà Tĩnh. Tạp chí Thiết bị Giáo dục, số 313, kỳ 2 tháng 5 năm 2024.

Nguyễn Xuân Hiệp. (2025). Ứng dụng các bài tập nâng cao thể lực cho nam sinh viên khóa D24 tại Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông cơ sở Thành phố Hồ Chí Minh. Tạp chí Thiết bị Giáo dục, số 339, kỳ 1 tháng 10 năm 2025.