# CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN ĐỘNG LỰC HỌC TẬP MÔN THỂ DỤC CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC

**Phạm Tràng Kha**
**Khoa GDTC -QP & AN, trường Đại học Thủ đô Hà Nội**

***Tóm tắt:*** *Động lực học tập có vai trò quan trọng đối với mức độ tham gia, thái độ và hiệu quả học tập môn Thể dục của sinh viên đại học. Bài viết phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến động lực học tập môn Thể dục trên cơ sở tổng hợp lý luận về động lực và đặc điểm của giáo dục thể chất trong môi trường đại học. Kết quả cho thấy động lực học tập chịu tác động đồng thời của các yếu tố thuộc về người học và môi trường giáo dục, trong đó nổi bật là: nhận thức về giá trị môn học; nhu cầu, mục tiêu và sở thích cá nhân; năng lực vận động và sự tự tin; phương pháp dạy học; vai trò của giảng viên; nội dung chương trình; cơ sở vật chất; môi trường bạn bè và phương thức kiểm tra, đánh giá. Trên cơ sở đó, bài viết đề xuất định hướng đổi mới nội dung, phương pháp và môi trường học tập theo hướng phát huy tính chủ động, tăng trải nghiệm vận động và ghi nhận sự tiến bộ của sinh viên, góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất trong các trường đại học.*

***Từ khóa:*** *động lực học tập; giáo dục thể chất; môn Thể dục; sinh viên đại học; yếu tố ảnh hưởng.*

# FACTORS INFLUENCING UNIVERSITY STUDENTS' MOTIVATION IN PHYSICAL EDUCATION

***Abstract:*** *Learning motivation plays a crucial role in university students' participation levels, attitudes, and learning outcomes in Physical Education. This article analyzes the factors influencing motivation in Physical Education by synthesizing theories of motivation with the specific characteristics of physical education in the university setting. The results indicate that learning motivation is simultaneously influenced by factors related to both the learner and the educational environment. Key factors include: perception of the subject's value; personal needs, goals, and interests; motor skills and self-confidence; teaching methods; the role of instructors; curriculum content; facilities; peer environment; and assessment methods. Based on these findings, the article proposes directions for innovating content, methods, and the learning environment to foster student proactivity, enhance physical activity experiences, and acknowledge student progress, thereby contributing to the improved effectiveness of physical education in universities.*

***Keywords****: learning motivation; physical education; Physical Education subject; university students; influencing factors.*

*Nhận bài: 21/06/2026 Phản biện: 21/07/2026 Duyệt đăng: 24/07/2026*

## I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất trong trường đại học góp phần nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực và hình thành thói quen vận động cho sinh viên. Tuy nhiên, một bộ phận sinh viên vẫn xem môn Thể dục là học phần bắt buộc, dẫn đến mức độ hứng thú và tham gia chưa cao. Trong khi đó, động lực học tập có ảnh hưởng trực tiếp đến sự chủ động, nỗ lực và tính kiên trì của sinh viên trong các hoạt động vận động.

Động lực học tập môn Thể dục chịu sự tác động của nhiều yếu tố, từ nhận thức, nhu cầu, mục tiêu, năng lực vận động của sinh viên đến phương pháp giảng dạy, nội dung chương trình, giảng viên, cơ sở vật chất, môi trường bạn bè và phương thức đánh giá. Việc nhận diện những yếu tố này có ý nghĩa quan trọng trong việc tổ chức dạy học phù hợp và nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất.Trên cơ sở đó, bài viết tập trung phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến động lực học tập môn Thể dục của sinh viên đại học.

## II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

### 2.1. Khái niệm động lực học tập

Động lực học tập có thể được hiểu là hệ thống các yếu tố tâm lý thúc đẩy người học bắt đầu, duy trì và điều chỉnh hoạt động học tập nhằm đạt được những mục tiêu nhất định. Động lực không chỉ thể hiện ở mong muốn học tập mà còn được biểu hiện thông qua mức độ chủ động, sự nỗ lực, tính kiên trì và thái độ của người học trong quá trình thực hiện nhiệm vụ.

Đối với sinh viên đại học, động lực học tập chịu ảnh hưởng bởi cả động lực bên trong và động lực bên ngoài. Động lực bên trong xuất phát từ sự hứng thú, nhu cầu khám phá, mong muốn phát triển bản thân và cảm nhận giá trị của hoạt động học tập. Động lực bên ngoài có thể liên quan đến điểm số, yêu cầu hoàn thành chương trình, sự ghi nhận của giảng viên, gia đình hoặc bạn bè.

Trong môn Thể dục, hai dạng động lực này có thể cùng tồn tại. Sinh viên có thể tham gia vì yêu thích thể thao, mong muốn nâng cao sức khỏe hoặc cải thiện vóc dáng; đồng thời cũng có thể tham gia vì đây là học phần bắt buộc và cần đạt điều kiện để hoàn thành chương trình đào tạo.

### 2.2. Đặc điểm của động lực học tập môn Thể dục

So với nhiều học phần lý thuyết, môn Thể dục có đặc điểm là người học phải trực tiếp tham gia

hoạt động vận động. Do đó, động lực học tập có mối quan hệ chặt chẽ với trạng thái thể chất, cảm xúc, sự tự tin và trải nghiệm vận động của sinh viên.

Một sinh viên có động lực cao thường tích cực tham gia các bài tập, sẵn sàng thực hiện nhiệm vụ vận động, chủ động sửa chữa sai sót và có xu hướng duy trì tập luyện ngoài giờ học. Ngược lại, sinh viên thiếu động lực thường ít tham gia, ngại vận động, dễ bỏ cuộc khi gặp bài tập khó hoặc chỉ thực hiện nhiệm vụ ở mức tối thiểu.

Đặc biệt, cảm nhận về năng lực bản thân có ảnh hưởng rõ rệt đến động lực. Những sinh viên có kỹ năng vận động tốt thường cảm thấy tự tin và dễ hình thành hứng thú. Trong khi đó, những sinh viên có thể lực yếu hoặc từng trải nghiệm thất bại trong hoạt động thể thao có thể hình thành tâm lý e ngại, sợ bị đánh giá và giảm mức độ tham gia.

**2.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến động lực học tập môn Thể dục của sinh viên**

Nhận thức của sinh viên về ý nghĩa và giá trị của môn học

Nhận thức là một trong những yếu tố quan trọng hình thành động lực học tập. Khi sinh viên nhận thức được vai trò của hoạt động thể chất đối với sức khỏe, tinh thần, khả năng học tập và chất lượng cuộc sống, họ có xu hướng tích cực hơn trong quá trình học tập.

Nếu sinh viên chỉ nhìn nhận môn Thể dục như một học phần bắt buộc để đủ điều kiện tốt nghiệp, động lực bên trong thường thấp. Ngược lại, nếu sinh viên hiểu rằng kiến thức và kỹ năng được hình thành trong môn học có thể được vận dụng lâu dài vào đời sống, họ sẽ có động cơ học tập thực chất hơn.

Do đó, giảng viên cần chuyển trọng tâm từ quan niệm "học để thi" sang "học để hình thành năng lực vận động và thói quen sống khỏe". Việc giải thích ý nghĩa thực tiễn của từng nội dung học tập, liên hệ với sức khỏe nghề nghiệp và đời sống hàng ngày có thể góp phần nâng cao nhận thức và động lực của sinh viên.

Nhu cầu, mục tiêu và sở thích cá nhân

Mỗi sinh viên có nhu cầu và mục tiêu khác nhau khi tham gia môn Thể dục. Có người mong muốn nâng cao sức khỏe, có người muốn cải thiện vóc dáng, tăng sức bền, phát triển kỹ năng thể thao hoặc giảm căng thẳng sau thời gian học tập.

Sự phù hợp giữa nội dung học tập và nhu cầu cá nhân có thể làm gia tăng động lực. Nếu sinh viên được lựa chọn hoặc tiếp cận nhiều hình thức vận động phù hợp với sở thích, khả năng tham gia sẽ tích cực hơn.

Vì vậy, chương trình giáo dục thể chất cần có mức độ linh hoạt nhất định, tạo điều kiện để sinh viên tiếp cận nhiều môn thể thao và hình thức vận động khác nhau. Việc đa dạng hóa nội dung không chỉ đáp ứng sự khác biệt về sở thích mà còn giúp sinh viên tìm được hình thức vận động phù hợp để duy trì lâu dài.

*Năng lực vận động và sự tự tin của sinh viên*

Năng lực vận động có ảnh hưởng trực tiếp đến trải nghiệm của sinh viên trong giờ học. Sinh viên có nền tảng thể lực và kỹ năng tốt thường dễ hoàn thành nhiệm vụ, cảm nhận thành công và duy trì hứng thú.

Ngược lại, sinh viên có năng lực vận động hạn chế có thể gặp khó khăn khi thực hiện bài tập. Nếu yêu cầu vận động vượt quá khả năng, sinh viên dễ cảm thấy thất bại, tự ti và giảm động lực.

Do đó, giảng viên cần chú ý đến sự khác biệt cá nhân và thiết kế nhiệm vụ theo các mức độ từ dễ đến khó. Việc ghi nhận sự tiến bộ của từng cá nhân thay vì chỉ tập trung vào thành tích tuyệt đối sẽ giúp sinh viên cảm nhận được sự tiến bộ của bản thân, từ đó tăng sự tự tin và động lực.

*Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học*

Phương pháp giảng dạy có tác động đáng kể đến hứng thú của sinh viên. Cách tổ chức dạy học đơn điệu, thiên về hướng dẫn một chiều, lặp lại các bài tập giống nhau trong thời gian dài có thể làm giảm hứng thú.

Ngược lại, các phương pháp dạy học tích cực như tổ chức trò chơi vận động, thi đấu theo nhóm, luyện tập theo trạm, học tập hợp tác, sử dụng nhiệm vụ thử thách và ứng dụng công nghệ có khả năng tạo ra trải nghiệm học tập đa dạng hơn.

Đối với môn Thể dục, cần tăng cường tính chủ động của sinh viên. Sinh viên không nên chỉ thực hiện máy móc yêu cầu của giảng viên mà cần được tham gia lựa chọn nhiệm vụ, tự theo dõi tiến bộ và đánh giá kết quả của bản thân.

*Vai trò của giảng viên*

Giảng viên là nhân tố quan trọng trong việc hình thành môi trường tâm lý tích cực của giờ học. Thái độ, phong cách giao tiếp, năng lực chuyên môn và cách phản hồi của giảng viên đều có thể ảnh hưởng đến động lực của sinh viên.

Một giảng viên nhiệt tình, công bằng, tôn trọng sự khác biệt và khuyến khích sinh viên sẽ giúp hình thành cảm giác an toàn và tích cực. Ngược lại, việc quá chú trọng vào thành tích, thường xuyên so sánh sinh viên hoặc phê bình trước tập thể có thể làm giảm sự tự tin của người học.

Phản hồi của giảng viên cần tập trung vào quá trình và sự tiến bộ. Những nhận xét cụ thể như

"động tác đã chính xác hơn so với lần trước" có tác dụng khuyến khích tốt hơn việc chỉ thông báo sinh viên "đạt" hoặc "không đạt".

*Nội dung và chương trình môn học*

Nội dung môn học có tính hấp dẫn, phù hợp với nhu cầu và đặc điểm của sinh viên hay không là yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến động lực.Nếu nội dung quá khó, thiếu tính thực tiễn hoặc không phù hợp với điều kiện thể chất của đa số sinh viên, người học dễ hình thành tâm lý đối phó. Ngược lại, nội dung đa dạng, có tính ứng dụng và tạo cơ hội trải nghiệm sẽ giúp tăng hứng thú.

Chương trình giáo dục thể chất ở đại học cần hướng đến mục tiêu không chỉ hình thành kỹ năng thể thao mà còn phát triển năng lực tự chăm sóc sức khỏe và duy trì hoạt động thể chất suốt đời. Đây là định hướng có thể làm tăng giá trị cảm nhận của môn học.

*Cơ sở vật chất và điều kiện tập luyện*

Điều kiện cơ sở vật chất có ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng giờ học. Sân bãi, nhà tập, dụng cụ thể thao, trang thiết bị hỗ trợ và điều kiện an toàn nếu không đáp ứng yêu cầu có thể gây khó khăn cho việc tổ chức hoạt động.Một môi trường tập luyện sạch sẽ, an toàn, thuận tiện và có đầy đủ dụng cụ sẽ tạo cảm giác thoải mái cho sinh viên. Ngược lại, sân tập chật hẹp, dụng cụ thiếu hoặc xuống cấp, điều kiện thời tiết không thuận lợi có thể làm giảm hứng thú tham gia.

Vì vậy, đầu tư cơ sở vật chất cho giáo dục thể chất cần được xem là một thành tố quan trọng trong nâng cao chất lượng đào tạo, không chỉ đơn thuần là đáp ứng yêu cầu tối thiểu của chương trình.

*Ảnh hưởng của bạn bè và môi trường xã hội*

Môi trường bạn bè có tác động đáng kể đến hành vi vận động của sinh viên. Khi nhóm bạn có thái độ tích cực với thể thao, thường xuyên tham gia các hoạt động vận động và khuyến khích nhau luyện tập, cá nhân có xu hướng tham gia tích cực hơn.

Các hoạt động theo nhóm, thi đấu giao hữu hoặc câu lạc bộ thể thao có thể tạo ra sự tương tác xã hội và cảm giác thuộc về cộng đồng. Điều này đặc biệt quan trọng đối với sinh viên vốn ít hứng thú với vận động cá nhân.

Nhà trường vì vậy cần phát triển môi trường văn hóa thể thao trong khuôn viên trường, khuyến khích các câu lạc bộ và hoạt động thể thao tự nguyện bên cạnh các học phần giáo dục thể chất bắt buộc.

*Kiểm tra, đánh giá và áp lực điểm số*

Kiểm tra, đánh giá có thể tạo động lực nhưng cũng có thể trở thành nguyên nhân làm giảm động lực nếu được thiết kế không phù hợp.

Nếu đánh giá chủ yếu dựa trên thành tích thể lực tuyệt đối, sinh viên có năng lực vận động thấp có thể gặp bất lợi và dễ hình thành tâm lý thất bại. Trong khi đó, đánh giá kết hợp giữa kết quả thực hiện, mức độ tiến bộ, sự tham gia, thái độ và khả năng vận dụng kiến thức sẽ phản ánh toàn diện hơn quá trình học tập.

Đặc biệt, cần hạn chế tâm lý "học để đối phó với kiểm tra". Mục tiêu cuối cùng của giáo dục thể chất phải là giúp sinh viên hình thành thói quen vận động bền vững, chứ không chỉ đạt một mức điểm nhất định.

## III. KẾT LUẬN

Động lực học tập môn Thể dục của sinh viên đại học chịu ảnh hưởng tổng hợp của nhiều yếu tố thuộc về cá nhân và môi trường giáo dục. Trong đó, nhận thức về giá trị môn học, nhu cầu và mục tiêu cá nhân, năng lực vận động, phương pháp dạy học, vai trò của giảng viên, nội dung chương trình, cơ sở vật chất, môi trường bạn bè và kiểm tra, đánh giá là những yếu tố có ý nghĩa quan trọng.

Vì vậy, nâng cao động lực học tập cần được thực hiện theo hướng lấy người học làm trung tâm, đa dạng hóa nội dung và phương pháp tổ chức dạy học, tăng cường sự tự chủ, khuyến khích sự tiến bộ cá nhân và xây dựng môi trường vận động tích cực. Đây là cơ sở góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và hình thành thói quen vận động lâu dài cho sinh viên.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York: Guilford Press.

Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman.

Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. Journal of Educational Psychology, 84(3), 261–271.

Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. British Journal of Educational Psychology, 71(2), 225–242.

Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. British Journal of Educational Psychology, 75(3), 411–433.