ỨNG DỤNG PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN HIỆN ĐẠI TRONG NÂNG CAO HIỆU QUẢ GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC

Đặng Thị Yên
Trường Đại học Giao thông Vận Tải
Email: dtyen@utc.edu.vn

Tóm tắt: *Giáo dục thể chất giữ vai trò quan trọng trong nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực và hình thành thói quen vận động cho sinh viên đại học. Trước yêu cầu đổi mới giáo dục, việc ứng dụng các phương pháp tập luyện hiện đại cần được chú trọng nhằm tăng cường tính tích cực, phù hợp với đặc điểm thể chất và nhu cầu của người học. Bài viết phân tích cơ sở lý luận về ứng dụng phương pháp tập luyện hiện đại, đồng thời đề xuất một số giải pháp tổ chức, cá thể hóa và đánh giá hoạt động tập luyện, góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất và năng lực tự rèn luyện của sinh viên.*

Từ khóa: *Giáo dục thể chất; phương pháp tập luyện hiện đại; sinh viên đại học; phát triển thể lực; hiệu quả tập luyện.*

APPLYING MODERN TRAINING METHODS TO ENHANCE THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION FOR UNIVERSITY STUDENTS

Abstract*: Physical education plays a crucial role in improving health, developing physical fitness, and fostering exercise habits among university students. Amidst the drive for educational innovation, the application of modern training methods requires greater emphasis to boost student engagement and ensure alignment with learners' physical characteristics and needs. This article analyzes the theoretical basis for applying modern training methods and proposes solutions regarding the organization, individualization, and assessment of training activities, thereby contributing to improved physical education outcomes and students' capacity for self-directed training.*

Keywords*: Physical education; modern training methods; university students; physical fitness development; training effectiveness.*

Nhận bài: 24/08/2026 Phản biện: 24/09/2026 Duyệt đăng: 27/09/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất có vai trò quan trọng trong nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực và hình thành lối sống tích cực cho sinh viên đại học. Tuy nhiên, việc tổ chức tập luyện thiếu đa dạng, chưa linh hoạt và chưa phù hợp với sự khác biệt về thể trạng, năng lực vận động có thể hạn chế hiệu quả rèn luyện. Sự phát triển của khoa học thể thao tạo điều kiện vận dụng các phương pháp tập luyện hiện đại nhằm tăng cường tính tích cực và nâng cao chất lượng hoạt động vận động. Vì vậy, cần nghiên cứu lựa chọn, phối hợp các phương pháp tập luyện phù hợp, góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất và phát triển năng lực tự rèn luyện của sinh viên.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận về ứng dụng phương pháp tập luyện hiện đại trong giáo dục thể chất cho sinh viên đại học

2.1.1. Đặc điểm của hoạt động tập luyện thể chất trong môi trường đại học

Sinh viên đại học đang ở giai đoạn phát triển và hoàn thiện thể chất, đồng thời hình thành tương đối rõ nhu cầu, sở thích và thói quen vận động. Tuy nhiên, thể trạng, trình độ thể lực, kinh nghiệm tập luyện và khả năng thích ứng với cường độ vận động của mỗi sinh viên không giống nhau. Bên cạnh những sinh viên thường xuyên tham gia thể thao, vẫn có những sinh viên ít vận động, thể lực hạn chế hoặc chưa có phương pháp rèn luyện phù hợp. Sự khác biệt này đặt ra yêu cầu tổ chức giáo dục thể chất linh hoạt, bảo đảm mục tiêu chương trình nhưng vẫn đáp ứng khả năng của từng đối tượng.

Hoạt động giáo dục thể chất trong trường đại học không chỉ hướng đến phát triển các tố chất thể lực như sức mạnh, sức bền, tốc độ, sự mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động mà còn góp phần hình thành ý thức tự giác, tinh thần hợp tác và thói quen rèn luyện thường xuyên. Vì vậy, phương pháp tập luyện cần tạo điều kiện để sinh viên được vận động tích cực, thực hành phù hợp với năng lực và nhận biết sự tiến bộ của bản thân. Việc lựa chọn phương pháp thiếu linh hoạt hoặc áp dụng cùng một yêu cầu cho mọi đối tượng có thể làm giảm hứng thú và ảnh hưởng đến hiệu quả rèn luyện. Đây là cơ sở để nghiên cứu vận dụng các phương pháp tập luyện hiện đại vào tổ chức giáo dục thể chất ở trường đại học.

2.1.2. Đặc trưng và khả năng ứng dụng của các phương pháp tập luyện hiện đại

Phương pháp tập luyện hiện đại được hiểu trong phạm vi bài viết là những cách thức tổ chức

hoạt động vận động dựa trên cơ sở khoa học thể thao, chú trọng mục tiêu rèn luyện, điều chỉnh lượng vận động, phát huy tính tích cực và theo dõi kết quả tập luyện. Các phương pháp này không hoàn toàn thay thế phương pháp truyền thống mà có thể được lựa chọn, phối hợp và điều chỉnh theo mục tiêu giáo dục, đặc điểm người học và điều kiện tổ chức.

Tập luyện ngắt quãng là phương pháp luân phiên các giai đoạn vận động với những khoảng nghỉ hoặc vận động nhẹ để phục hồi. Phương pháp này có thể được sử dụng trong phát triển sức bền và nâng cao khả năng thích ứng với vận động thông qua việc điều chỉnh thời gian, cường độ và số lần lặp lại. Trong giáo dục thể chất đại học, giảng viên cần lựa chọn mức vận động phù hợp với thể trạng và trình độ thể lực của sinh viên, tránh áp dụng cường độ cao đồng loạt khi chưa đánh giá khả năng thích ứng.

Tập luyện theo vòng là hình thức tổ chức sinh viên thực hiện một chuỗi bài tập tại các trạm khác nhau theo trình tự xác định. Các trạm có thể hướng đến những mục tiêu như phát triển sức mạnh, sức bền, sự mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động. Ưu điểm của phương pháp này là tạo điều kiện tổ chức nhiều hoạt động trong cùng một buổi học, tăng cơ hội thực hành và hạn chế thời gian chờ đợi. Giảng viên có thể điều chỉnh số trạm, thời gian thực hiện và mức độ khó để phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất cũng như khả năng của sinh viên.

Tập luyện chức năng chú trọng các kiểu vận động cơ bản, khả năng phối hợp giữa các bộ phận cơ thể và kiểm soát tư thế trong quá trình thực hiện bài tập. Việc vận dụng các bài tập phù hợp giúp sinh viên phát triển khả năng giữ thăng bằng, phối hợp vận động và thực hiện những động tác có tính ứng dụng trong sinh hoạt, học tập và hoạt động thể thao. Khi tổ chức tập luyện, cần chú trọng kỹ thuật thực hiện, tăng dần độ khó và bảo đảm an toàn.

Cá thể hóa tập luyện là cách điều chỉnh nội dung, cường độ, khối lượng, thời gian nghỉ và mức độ khó của bài tập theo đặc điểm, năng lực và mục tiêu của từng sinh viên. Đây không chỉ là một phương pháp độc lập mà còn là nguyên tắc có thể tích hợp vào các hình thức tập luyện khác. Việc cá thể hóa giúp sinh viên có mức thể lực khác nhau vẫn có thể tham gia hoạt động phù hợp, từng bước cải thiện kết quả và duy trì động lực rèn luyện.

Tập luyện có hỗ trợ công nghệ là việc sử dụng các thiết bị và công cụ số để ghi nhận, theo dõi và phản hồi thông tin về quá trình vận động. Dữ liệu về thời lượng tập luyện, nhịp tim hoặc mức độ hoàn thành bài tập, khi được thu thập bằng công cụ phù hợp, có thể hỗ trợ giảng viên điều chỉnh lượng vận động và giúp sinh viên theo dõi sự tiến bộ. Tuy nhiên, công nghệ chỉ đóng vai trò hỗ trợ; việc hướng dẫn kỹ thuật, quan sát trực tiếp và đánh giá khả năng vận động vẫn giữ ý nghĩa quan trọng trong bảo đảm hiệu quả và an toàn.

Nhìn chung, các phương pháp trên có thể được vận dụng riêng lẻ hoặc kết hợp trong cùng một chương trình giáo dục thể chất. Việc lựa chọn cần căn cứ vào mục tiêu phát triển thể lực, đặc điểm sinh viên, nội dung môn học và điều kiện thực tế, thay vì coi một phương pháp là phù hợp với mọi đối tượng.

2.1.3. Cơ chế nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất thông qua phương pháp tập luyện hiện đại

Ứng dụng phương pháp tập luyện hiện đại có thể nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất trước hết thông qua việc tăng thời lượng và mật độ vận động thực tế trong giờ học. Các hình thức như tập luyện theo vòng hoặc tổ chức nhiệm vụ vận động theo nhóm giúp nhiều sinh viên được thực hành đồng thời, giảm thời gian chờ đợi và tạo điều kiện sử dụng hiệu quả thời lượng giảng dạy. Khi sinh viên có nhiều cơ hội thực hiện bài tập đúng kỹ thuật và phù hợp với mục tiêu, hiệu quả rèn luyện có thể được cải thiện.

Bên cạnh đó, việc lựa chọn bài tập có mục tiêu, điều chỉnh cường độ và khối lượng phù hợp tạo điều kiện phát triển các tố chất thể lực một cách có định hướng. Tập luyện ngắt quãng có thể hỗ trợ phát triển sức bền; tập luyện theo vòng tạo điều kiện kết hợp nhiều dạng bài tập; trong khi tập luyện chức năng chú trọng khả năng phối hợp và kiểm soát vận động. Hiệu quả đạt được phụ thuộc vào tính phù hợp của bài tập, mức độ thực hiện, tính liên tục của quá trình rèn luyện và khả năng phục hồi của người tập.

Các phương pháp tập luyện đa dạng cũng có thể góp phần nâng cao hứng thú và tính chủ động

của sinh viên. Khi được tham gia những nhiệm vụ vận động phù hợp, có mục tiêu rõ ràng và có cơ hội nhận biết sự tiến bộ, sinh viên có điều kiện phát huy tinh thần tự giác và trách nhiệm đối với quá trình rèn luyện. Đây là yếu tố quan trọng giúp hạn chế tình trạng tham gia thụ động hoặc thiếu duy trì trong hoạt động giáo dục thể chất.

Ngoài ra, theo dõi kết quả và điều chỉnh bài tập giúp giảng viên nhận diện những khó khăn trong quá trình thực hiện, kịp thời thay đổi lượng vận động và hạn chế nguy cơ quá tải. Việc hướng dẫn sinh viên tự theo dõi kết quả, xây dựng mục tiêu và điều chỉnh kế hoạch tập luyện còn góp phần hình thành năng lực tự rèn luyện. Như vậy, hiệu quả giáo dục thể chất không chỉ thể hiện ở sự cải thiện thể lực mà còn ở mức độ tham gia, khả năng tự quản lý và duy trì thói quen vận động của sinh viên.

2.2. Một số giải pháp ứng dụng phương pháp tập luyện hiện đại nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất cho sinh viên đại học

Một là, đổi mới thiết kế bài tập theo hướng kết hợp linh hoạt các phương pháp tập luyện hiện đại.

Việc tổ chức bài tập đơn điệu, thiếu liên kết giữa mục tiêu và nội dung rèn luyện có thể làm giảm hứng thú và hiệu quả vận động của sinh viên. Vì vậy, giảng viên cần lựa chọn, phối hợp phương pháp tập luyện ngắt quãng, tập luyện theo vòng và tập luyện chức năng phù hợp với đặc điểm môn học, mục tiêu phát triển thể lực và điều kiện cơ sở vật chất. Các bài tập cần được sắp xếp từ đơn giản đến phức tạp, từ cường độ thấp đến cao, bảo đảm tính liên tục và phù hợp với khả năng của người học. Việc thiết kế bài tập có hệ thống góp phần tăng tính đa dạng, nâng cao hiệu quả sử dụng thời gian và tạo điều kiện phát triển các tố chất thể lực theo mục tiêu xác định.

Hai là, cá thể hóa chương trình tập luyện theo thể trạng và trình độ thể lực của sinh viên.

Sự khác biệt về thể trạng, kinh nghiệm vận động và khả năng thích ứng khiến việc áp dụng một mức độ tập luyện đồng nhất có thể không phù hợp với tất cả sinh viên. Do đó, giảng viên cần đánh giá ban đầu về thể lực và khả năng vận động để phân nhóm, xác định mục tiêu và điều chỉnh cường độ, khối lượng, thời gian nghỉ cũng như độ khó của bài tập. Trong cùng một nội dung, có thể thiết kế nhiều mức độ thực hiện để sinh viên lựa chọn hoặc được hướng dẫn lựa chọn phù hợp với năng lực. Đồng thời, cần theo dõi sự tiến bộ của từng cá nhân để điều chỉnh chương trình kịp thời. Cách tiếp cận này góp phần hạn chế quá tải, tăng tính phù hợp và tạo động lực để sinh viên chủ động cải thiện thể lực.

Ba là, tăng cường tổ chức tập luyện theo nhóm, theo trạm và theo nhiệm vụ vận động.

Thời gian chờ đợi kéo dài và cơ hội thực hành hạn chế có thể làm giảm mật độ vận động trong giờ học giáo dục thể chất. Để khắc phục, giảng viên cần tổ chức các nhóm nhỏ, bố trí trạm bài tập hoặc giao nhiệm vụ vận động theo trình tự cụ thể, phù hợp với điều kiện sân bãi và thiết bị. Mỗi nhiệm vụ cần có hướng dẫn kỹ thuật, thời gian thực hiện và tiêu chí đánh giá rõ ràng; đồng thời, giảng viên phải theo dõi quá trình tập luyện và kiểm soát an toàn. Sinh viên có thể luân phiên thực hiện bài tập, phối hợp với bạn học và tự đánh giá kết quả theo hướng dẫn. Hình thức tổ chức này giúp tăng cơ hội thực hành, phát huy tinh thần hợp tác và nâng cao tính tích cực của sinh viên trong giờ học.

Bốn là, ứng dụng công nghệ số trong theo dõi và điều chỉnh quá trình tập luyện.

Nếu chỉ dựa vào quan sát trực tiếp, giảng viên có thể gặp khó khăn trong việc theo dõi đầy đủ tiến độ và sự tiến bộ của từng sinh viên trong các lớp đông. Vì vậy, có thể sử dụng thiết bị theo dõi vận động, ứng dụng ghi nhận kết quả và video hướng dẫn để hỗ trợ quản lý hoạt động tập luyện. Sinh viên được hướng dẫn ghi nhận thời lượng vận động, mức độ hoàn thành bài tập và kết quả rèn luyện, từ đó nhận biết sự tiến bộ và điều chỉnh kế hoạch theo hướng dẫn của giảng viên. Tuy nhiên, việc sử dụng công nghệ phải phù hợp với điều kiện thực tế, bảo đảm tính chính xác và an toàn của thông tin. Công nghệ chỉ đóng vai trò hỗ trợ, không thay thế việc hướng dẫn kỹ thuật, quan sát trực tiếp và đánh giá chuyên môn.

Năm là, đổi mới kiểm tra, đánh giá và hướng dẫn tự rèn luyện thể chất.

Nếu chỉ chú trọng kết quả kiểm tra cuối kỳ, quá trình tiến bộ và khả năng duy trì luyện tập của sinh viên có thể chưa được phản ánh đầy đủ. Do đó, cần kết hợp đánh giá thể lực định kỳ với theo

dõi mức độ tham gia, kỹ thuật thực hiện, sự tiến bộ và khả năng tự rèn luyện. Kết quả đánh giá cần được sử dụng để điều chỉnh nội dung, cường độ và phương pháp tập luyện phù hợp với từng sinh viên. Đồng thời, giảng viên cần hướng dẫn sinh viên xác định mục tiêu, xây dựng kế hoạch và lựa chọn bài tập phù hợp để thực hiện ngoài giờ học. Qua đó, hoạt động giáo dục thể chất được kết nối với quá trình tự rèn luyện, góp phần hình thành thói quen vận động thường xuyên và nâng cao ý thức chủ động chăm sóc sức khỏe.

Việc triển khai đồng bộ các giải pháp trên sẽ giúp quá trình giáo dục thể chất được tổ chức linh hoạt, phù hợp hơn với đặc điểm sinh viên và điều kiện của từng cơ sở đào tạo. Trọng tâm không phải là sử dụng càng nhiều phương pháp hay thiết bị càng tốt, mà là lựa chọn cách tập luyện phù hợp với mục tiêu, bảo đảm an toàn và tạo ra sự tiến bộ thực chất về thể lực.

III. KẾT LUẬN

Ứng dụng phương pháp tập luyện hiện đại là hướng tiếp cận cần thiết nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất cho sinh viên đại học. Hiệu quả tập luyện phụ thuộc vào sự phù hợp giữa phương pháp, mục tiêu rèn luyện, đặc điểm người học và điều kiện tổ chức. Vì vậy, cần kết hợp linh hoạt các phương pháp tập luyện, cá thể hóa bài tập, tăng cường thực hành theo nhóm, ứng dụng công nghệ và đổi mới kiểm tra, đánh giá. Việc triển khai đồng bộ các giải pháp sẽ góp phần cải thiện thể lực, phát huy tính chủ động và hình thành năng lực tự rèn luyện thể chất cho sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

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

Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2020). Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT ngày 31/12/2020 quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường.

Trần Thanh Hoài. (2025). Các yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động học tập môn Giáo dục thể chất của sinh viên Trường Đại học Điện lực. Tạp chí Thiết bị Giáo dục, (342), kỳ 2 tháng 11/2025.

Nguyễn Minh Trung. (2025). Vai trò của giáo dục thể chất trong phát triển năng lực, phẩm chất cho sinh viên Trường Đại học Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh thời kỳ đổi mới. Tạp chí Thiết bị Giáo dục, (335), kỳ 1 tháng 8/2025.

Nguyễn Thành Cao. (2025). Xây dựng chương trình giáo dục thể chất theo hướng phát triển năng lực cho sinh viên. Tạp chí Thiết bị Giáo dục, (337), kỳ 1 tháng 9/2025.

Đặng Văn Giáp và Nguyễn Phạm Thanh Long. (2026). Nghiên cứu một số giải pháp nâng cao chất lượng hoạt động giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh. Tạp chí Thiết bị Giáo dục, (352), kỳ 2 tháng 4/2026.