PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC THÔNG QUA TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO THEO HƯỚNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC

Nguyễn Duy Tuấn
Trường Đại học Giao thông Vận Tải
Email: Tuannd@utc.edu.vn

Tóm tắt: *Phát triển thể lực là một nội dung quan trọng của giáo dục toàn diện, góp phần nâng cao sức khỏe, khả năng học tập và chất lượng cuộc sống của sinh viên đại học. Trong bối cảnh đổi mới giáo dục theo hướng phát triển phẩm chất, năng lực, tổ chức hoạt động thể dục thể thao cần chuyển từ chú trọng truyền thụ kỹ thuật và yêu cầu thực hiện sang phát huy tính chủ động, khả năng trải nghiệm và tự rèn luyện của người học. Bài viết làm rõ cơ sở lý luận và đề xuất một số giải pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao theo hướng phát triển năng lực, góp phần nâng cao thể lực và hình thành năng lực tự rèn luyện thể chất cho sinh viên.*

Từ khóa: *Phát triển thể lực; sinh viên; thể dục thể thao; phát triển năng lực; giáo dục thể chất.*

DEVELOPING PHYSICAL FITNESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS THROUGH COMPETENCY-ORIENTED SPORTS AND PHYSICAL ACTIVITY

Abstract: *Developing physical fitness is a crucial component of holistic education, contributing to improved health, academic performance, and quality of life for university students. Amidst educational reforms aimed at fostering qualities and competencies, the organization of sports and physical activities must shift from a focus on technical instruction and performance requirements to the promotion of learner proactivity, experiential learning, and self-training. This article clarifies the theoretical basis and proposes solutions for organizing sports and physical activities with a competency-oriented approach, thereby helping to enhance physical fitness and cultivate students' capacity for physical self-training.*

Keywords: *Physical fitness development; university students; sports and physical activity; competency development; physical education.*

Nhận bài: 22/08/2026 *Phản biện: 22/09/2026* *Duyệt đăng: 25/09/2026*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phát triển thể lực là một bộ phận quan trọng của giáo dục toàn diện, góp phần nâng cao sức khỏe, khả năng học tập và chất lượng cuộc sống của sinh viên đại học. Tuy nhiên, tổ chức giáo dục thể chất ở một số cơ sở giáo dục đại học vẫn cần tiếp tục đổi mới theo hướng phát huy tính chủ động, tự giác và khả năng vận dụng của người học. Trong bối cảnh giáo dục chuyển mạnh sang phát triển phẩm chất, năng lực, hoạt động thể dục thể thao cần được tổ chức theo hướng tăng cường trải nghiệm, thực hành và tự rèn luyện. Vì vậy, vấn đề đặt ra là tổ chức hoạt động thể dục thể thao như thế nào để vừa nâng cao thể lực, vừa hình thành năng lực tự rèn luyện và vận dụng của sinh viên?

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận về phát triển thể lực cho sinh viên thông qua hoạt động thể dục thể thao theo hướng phát triển năng lực

2.1.1. Một số khái niệm cơ bản

Thể lực là một trong những thành tố quan trọng phản ánh trạng thái và khả năng vận động của con người, được biểu hiện thông qua tổng hợp các tố chất như sức mạnh, sức bền, tốc độ, sự mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động. Thể lực không tồn tại ở trạng thái cố định mà chịu sự tác động của nhiều yếu tố như độ tuổi, giới tính, thể trạng, chế độ dinh dưỡng, điều kiện sinh hoạt và đặc biệt là mức độ, phương pháp rèn luyện thể chất. Đối với sinh viên đại học, thể lực là nền tảng giúp duy trì trạng thái sức khỏe cần thiết, đáp ứng yêu cầu học tập, nghiên cứu, sinh hoạt và tham gia các hoạt động xã hội.

Phát triển thể lực là quá trình tác động có mục đích, có kế hoạch và thường xuyên nhằm nâng cao hoặc duy trì các tố chất thể lực, khả năng vận động và trạng thái sức khỏe của cá nhân. Quá trình này được thực hiện thông qua hệ thống bài tập, phương pháp và chế độ vận động phù hợp với đặc điểm thể chất, trình độ và mục tiêu của người tập. Đối với sinh viên, phát triển thể lực không chỉ hướng đến việc đạt được các chỉ số vận động nhất định mà còn phải tạo lập khả năng duy trì hoạt động thể chất thường xuyên, hình thành thói quen vận động và biết tự điều chỉnh chế độ rèn luyện phù hợp với bản thân.

Hoạt động thể dục thể thao của sinh viên là tổng thể những hoạt động vận động được tổ chức hoặc tự tổ chức nhằm rèn luyện sức khỏe, phát

triển thể lực, hình thành kỹ năng vận động, thỏa mãn nhu cầu vui chơi, giải trí và giao lưu của sinh viên. Hoạt động này có thể được thực hiện trong các giờ học giáo dục thể chất chính khóa, hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ thể thao, thi đấu thể thao, hoạt động rèn luyện cá nhân hoặc các hình thức vận động khác phù hợp với điều kiện của cơ sở giáo dục đại học.

Năng lực trong giáo dục thể chất được hiểu là khả năng huy động và vận dụng tổng hợp kiến thức, kỹ năng vận động, kinh nghiệm, thái độ và các nguồn lực cá nhân để thực hiện có hiệu quả những nhiệm vụ liên quan đến vận động và rèn luyện sức khỏe trong những điều kiện cụ thể. Cách tiếp cận này cho thấy mục tiêu của giáo dục thể chất không nên dừng lại ở việc giúp sinh viên biết hoặc thực hiện đúng một động tác, kỹ thuật vận động, mà quan trọng hơn là giúp họ biết lựa chọn hoạt động phù hợp, vận dụng kiến thức, tự kiểm soát quá trình luyện tập và giải quyết những nhiệm vụ vận động trong thực tiễn.

Từ những cách tiếp cận trên, tổ chức hoạt động thể dục thể thao theo hướng phát triển năng lực có thể được hiểu là quá trình chủ thể giáo dục thiết kế, điều hành, hướng dẫn và đánh giá các hoạt động vận động theo hướng phát huy vai trò chủ thể của sinh viên, tạo điều kiện để sinh viên được thực hành, trải nghiệm, giải quyết nhiệm vụ vận động và tự đánh giá kết quả. Điểm cốt lõi của cách tổ chức này là chuyển trọng tâm từ việc giảng viên chủ yếu truyền đạt và hướng dẫn sang tạo dựng môi trường để sinh viên chủ động tham gia, lựa chọn, thực hiện, điều chỉnh và đánh giá hoạt động rèn luyện.

2.1.2. Đặc điểm và vai trò của phát triển thể lực đối với sinh viên đại học

Sinh viên đại học có những đặc điểm tương đối thuận lợi cho việc phát triển và duy trì thể lực, song cũng chịu tác động ngày càng rõ của môi trường học tập và lối sống hiện đại. Khối lượng học tập, thời gian sử dụng thiết bị điện tử, áp lực học tập và thói quen ít vận động có thể làm giảm thời lượng hoạt động thể chất của sinh viên. Vì vậy, phát triển thể lực trong trường đại học không chỉ là yêu cầu của môn học giáo dục thể chất mà còn cần được xem xét như một bộ phận của quá trình hình thành lối sống khoa học và khả năng tự chăm sóc sức khỏe của người học.

Trước hết, phát triển thể lực góp phần nâng cao sức khỏe và khả năng đáp ứng yêu cầu học tập, sinh hoạt của sinh viên. Một cơ thể có nền tảng thể lực phù hợp giúp sinh viên duy trì khả năng vận động, giảm trạng thái mệt mỏi do học tập kéo dài và nâng cao khả năng thích ứng với cường độ hoạt động khác nhau.

Thứ hai, phát triển thể lực góp phần hình thành thói quen vận động và lối sống tích cực. Đối với sinh viên, việc hình thành thói quen vận động thường xuyên trong giai đoạn đại học có ý nghĩa lâu dài, bởi đây là thời kỳ chuyển tiếp quan trọng trước khi bước vào môi trường nghề nghiệp.

Thứ ba, hoạt động thể dục thể thao có giá trị giáo dục và phát triển nhân cách. Quá trình luyện tập đòi hỏi sinh viên phải tuân thủ nguyên tắc, duy trì tính kiên trì, vượt qua giới hạn của bản thân và chịu trách nhiệm đối với kết quả rèn luyện. Các hoạt động nhóm, thi đấu và phối hợp vận động còn tạo điều kiện hình thành tinh thần hợp tác, tôn trọng quy định, ý thức tập thể và khả năng kiểm soát cảm xúc. Đây là những phẩm chất có ý nghĩa đối với quá trình học tập, làm việc và thích ứng với môi trường xã hội của sinh viên.

Thứ tư, phát triển thể lực theo hướng phát triển năng lực giúp chuyển từ phụ thuộc vào hoạt động giáo dục thể chất có tổ chức sang khả năng tự rèn luyện. Khi sinh viên được hướng dẫn cách xác định mục tiêu, lựa chọn bài tập, xây dựng kế hoạch, theo dõi kết quả và điều chỉnh cường độ vận động, họ không chỉ cải thiện thể lực mà còn hình thành khả năng tự quản lý quá trình rèn luyện.

2.1.3. Yêu cầu tổ chức hoạt động thể dục thể thao theo hướng phát triển năng lực

Để hoạt động thể dục thể thao thực sự góp phần phát triển thể lực và năng lực của sinh viên, trước hết cần lấy sinh viên làm chủ thể của quá trình rèn luyện. Giảng viên giữ vai trò định hướng, tổ chức, hướng dẫn và hỗ trợ; sinh viên phải được tạo điều kiện tham gia vào việc xác định mục tiêu, lựa chọn hoạt động, thực hiện nhiệm vụ và đánh giá kết quả. Điều này giúp khắc phục tình trạng sinh viên chỉ thực hiện bài tập theo yêu cầu mà chưa hình thành được ý thức và khả năng tự rèn luyện.

Thứ hai, cần bảo đảm tính phù hợp và cá thể hóa trong tổ chức hoạt động. Sinh viên có sự khác biệt về giới tính, thể trạng, trình độ thể lực, kinh nghiệm vận động, sở thích và mục tiêu rèn luyện. Do đó, một nội dung hoặc cường độ vận động giống nhau cho tất cả sinh viên có thể không tạo ra hiệu quả như nhau. Cần xây dựng nhiệm vụ vận động với mức độ và yêu cầu khác nhau, tạo cơ hội để mỗi sinh viên lựa chọn và điều chỉnh hoạt động phù hợp với khả năng, đồng thời có mục tiêu tiến bộ cụ thể.

Thứ ba, cần tăng cường thực hành, trải nghiệm và giải quyết nhiệm vụ vận động. Hoạt động thể dục thể thao phải tạo ra những tình huống để sinh viên vận dụng kiến thức và kỹ năng đã học thay vì chỉ lặp lại động tác theo hướng dẫn. Có thể tổ chức các nhiệm vụ cá nhân, nhiệm vụ nhóm, trò chơi vận động, thi đấu và các tình huống yêu cầu sinh viên lựa chọn phương án thực hiện. Qua đó, sinh viên vừa phát triển các tố chất thể lực vừa rèn luyện khả năng quan sát, phân tích, lựa chọn và điều chỉnh hoạt động vận động.

Thứ tư, tổ chức hoạt động cần hướng tới phát triển năng lực tự rèn luyện thể chất. Sinh viên cần được hướng dẫn cách xác định mục tiêu thể lực, lựa chọn bài tập, xây dựng kế hoạch luyện tập, kiểm soát cường độ, theo dõi kết quả và điều chỉnh phương pháp.

Thứ năm, cần đổi mới đánh giá theo hướng coi trọng quá trình và sự tiến bộ. Đánh giá không nên chỉ tập trung vào việc sinh viên có đạt một chỉ số thể lực hoặc thực hiện đúng kỹ thuật hay không, mà cần xem xét mức độ tiến bộ, khả năng vận dụng kiến thức, tính chủ động, khả năng tự tổ chức luyện tập và duy trì thói quen vận động.

2.2. Một số giải pháp phát triển thể lực cho sinh viên thông qua tổ chức hoạt động thể dục thể thao theo hướng phát triển năng lực

Một là, đổi mới mục tiêu và nội dung tổ chức hoạt động thể dục thể thao theo hướng phát triển năng lực của sinh viên.

Đổi mới mục tiêu là cơ sở định hướng toàn bộ quá trình tổ chức hoạt động thể dục thể thao trong các cơ sở giáo dục đại học. Mục tiêu cần chuyển từ chủ yếu trang bị kỹ thuật vận động, hoàn thành yêu cầu môn học hoặc đạt các chỉ tiêu thể lực sang phát triển đồng thời thể lực và năng lực vận động của sinh viên. Theo đó, bên cạnh các tố chất thể lực như sức mạnh, sức bền, tốc độ, sự mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động, cần chú trọng hình thành năng lực tự rèn luyện, năng lực vận dụng kiến thức vào thực tiễn, năng lực hợp tác và khả năng tự chăm sóc sức khỏe. Nội dung hoạt động cần được lựa chọn theo hướng thiết thực, đa dạng, phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, thể trạng và nhu cầu của sinh viên. Các bài tập không chỉ nhằm tạo ra tác động vận động mà cần được thiết kế thành những nhiệm vụ để sinh viên chủ động thực hiện, lựa chọn phương án, điều chỉnh cường độ và đánh giá kết quả.

Hai là, đa dạng hóa hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao, tăng cường trải nghiệm và tính chủ động của sinh viên.

Hình thức tổ chức có ảnh hưởng trực tiếp đến mức độ tham gia, hứng thú và khả năng phát huy tính chủ động của sinh viên. Vì vậy, cần kết hợp linh hoạt giữa hoạt động giáo dục thể chất chính khóa với hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ thể thao, hoạt động thi đấu, hoạt động theo nhóm và hoạt động rèn luyện cá nhân. Trong từng hình thức, giảng viên cần thiết kế các nhiệm vụ vận động có tính mở, tạo điều kiện để sinh viên được lựa chọn nội dung, phương thức và mức độ luyện tập phù hợp với bản thân. Chẳng hạn, bên cạnh các bài tập chung, có thể tổ chức nhiệm vụ theo nhóm, thử thách vận động, trò chơi thể thao hoặc các hoạt động thi đấu phù hợp với trình độ. Quá trình này giúp sinh viên được trải nghiệm nhiều tình huống vận động, đồng thời rèn luyện khả năng phối hợp, giao tiếp, giải quyết vấn đề và tự điều chỉnh hành vi vận động.

Ba là, cá thể hóa hoạt động rèn luyện thể lực phù hợp với đặc điểm và nhu cầu của sinh viên.

Sự khác biệt về giới tính, thể trạng, trình độ thể lực, kinh nghiệm vận động, sức khỏe, sở thích và mục tiêu rèn luyện đòi hỏi hoạt động thể dục thể thao phải có mức độ phù hợp với từng đối tượng. Do đó, cần tổ chức khảo sát, đánh giá ban đầu để phân loại tương đối về trình độ thể lực và nhu cầu rèn luyện của sinh viên. Trên cơ sở đó, giảng viên có thể xây dựng các nhiệm vụ vận động với mức độ khó, cường độ và yêu cầu khác nhau, giúp sinh viên lựa chọn hoặc được hướng dẫn lựa chọn phương án phù hợp. Cá thể hóa không có nghĩa là tách rời sinh viên khỏi hoạt động chung mà là tạo ra những mức độ và con đường rèn luyện khác nhau trong cùng một môi trường giáo dục. Quan trọng hơn, tiêu chí đánh giá cần chú trọng sự tiến bộ của từng cá nhân, tránh tuyệt đối hóa việc so sánh kết quả giữa các sinh viên.

Bốn là, tăng cường ứng dụng công nghệ và phương tiện hỗ trợ trong tổ chức hoạt động thể dục thể thao.

Trong bối cảnh chuyển đổi số, việc khai thác phù hợp các công cụ công nghệ có thể nâng cao khả năng theo dõi, phản hồi và tự quản lý hoạt động rèn luyện của sinh viên. Các thiết bị theo dõi vận động, ứng dụng ghi nhận hoạt động thể chất, video hướng dẫn, nền tảng quản lý luyện tập hoặc công cụ hỗ trợ đánh giá có thể được sử dụng để cung cấp thông tin về thời lượng vận động, cường

độ luyện tập và mức độ tiến bộ. Trên cơ sở dữ liệu thu được, sinh viên có thể theo dõi kết quả, so sánh với mục tiêu cá nhân và điều chỉnh kế hoạch rèn luyện dưới sự hướng dẫn của giảng viên. Tuy nhiên, công nghệ cần được xác định là phương tiện hỗ trợ chứ không thay thế vai trò chuyên môn và sư phạm của giảng viên. Việc ứng dụng công nghệ phải phù hợp với điều kiện thực tế của cơ sở giáo dục, bảo đảm tính khả thi, dễ sử dụng và hướng trực tiếp vào mục tiêu phát triển thể lực, năng lực tự rèn luyện của sinh viên.

Năm là, đổi mới kiểm tra, đánh giá theo hướng đánh giá năng lực và mức độ tiến bộ của sinh viên.

Kiểm tra, đánh giá là khâu quan trọng để xác định mức độ đạt được của mục tiêu phát triển thể lực và năng lực. Vì vậy, cần chuyển từ cách đánh giá chủ yếu dựa vào kết quả cuối cùng hoặc việc đạt, không đạt một chỉ tiêu sang kết hợp đánh giá kết quả thể lực với đánh giá quá trình và năng lực vận dụng của sinh viên. Nội dung đánh giá cần xem xét sự thay đổi về các tố chất thể lực, mức độ tham gia hoạt động, khả năng thực hiện kỹ thuật, khả năng xây dựng và thực hiện kế hoạch luyện tập, khả năng tự theo dõi, điều chỉnh hoạt động và duy trì thói quen vận động. Có thể kết hợp đánh giá của giảng viên với tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng để sinh viên nhận thức rõ hơn về ưu điểm, hạn chế và mức độ tiến bộ của bản thân. Đặc biệt, kết quả đánh giá cần được sử dụng như căn cứ để điều chỉnh nội dung, cường độ và phương pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao. Khi đánh giá trở thành một bộ phận của quá trình học tập và tự rèn luyện, sinh viên sẽ có động lực phấn đấu, biết tự chịu trách nhiệm với kết quả vận động và từng bước hình thành năng lực duy trì hoạt động thể chất lâu dài.

III. KẾT LUẬN

Phát triển thể lực là một mục tiêu quan trọng của giáo dục thể chất trong các cơ sở giáo dục đại học, góp phần nâng cao sức khỏe và tạo nền tảng cho sự phát triển toàn diện của sinh viên. Tổ chức hoạt động thể dục thể thao theo hướng phát triển năng lực không chỉ giúp cải thiện các tố chất thể lực mà còn hình thành năng lực tự rèn luyện, khả năng vận dụng kiến thức và ý thức duy trì hoạt động thể chất. Vì vậy, cần triển khai đồng bộ các giải pháp về đổi mới mục tiêu, nội dung, hình thức tổ chức, cá thể hóa hoạt động, ứng dụng công nghệ và kiểm tra, đánh giá. Qua đó, giúp sinh viên chủ động duy trì, điều chỉnh và phát triển sức khỏe thể chất lâu dài.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bộ Chính trị. (2025). Nghị quyết số 71-NQ/TW ngày 22/8/2025 về đột phá phát triển giáo dục và đào tạo.

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.

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.

Nguyễn Thành Viên. (2025). Thực trạng và giải pháp nâng cao động lực, thái độ học tập môn giáo dục thể chất của sinh viên Học viện Ngân hàng - Phân viện Bắc Ninh. Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện Thể thao, 2(5), 2025.

Phùng Hoài Nam, Nguyễn Cẩm Ninh, & Phạm Thị Thu Hà. (2026). Giải pháp phát triển thể lực cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Giáo dục - Đại học Quốc gia. Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện Thể thao, 3(2), 69, 2026.

Lê Hữu Toàn. (2026). Phát triển kỹ năng mềm cho sinh viên thông qua giáo dục thể chất trong bối cảnh tự chủ đại học. Tạp chí Giáo chức Việt Nam, 238(K2 tháng 4).