

XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH RÈN LUYỆN THỂ CHẤT DÀNH CHO SINH VIÊN ÍT VẬN ĐỘNG - NGỒI NHIỀU TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC HẢI DƯƠNG

LÊ BÁCH NGỌC
Trường Đại học Hải Dương

Nhận bài ngày 22/9/2025. Sửa chữa xong 10/10/2025. Duyệt đăng 13/10/2025.

Abstract

In the modern era, a sedentary lifestyle has become a serious health concern for university students, particularly those at Hai Duong University. Prolonged sitting for studying and working with computers often results in back pain, obesity, reduced physical fitness, and psychological stress. This study aims to develop a scientifically based physical fitness program for sedentary students. The proposed intervention combines cardio exercises, strength training, and flexibility activities, while integrating technology and health education to promote active lifestyle habits. The program seeks to improve students' physical and mental health, enhance learning performance, and provide a practical foundation for implementing physical education initiatives at Hai Duong University and other educational institutions.

Keywords: Health education, physical and mental health, physical fitness, sedentary lifestyle, university students.

1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh hiện đại hóa, lối sống ít vận động và thói quen ngồi nhiều đang là vấn đề sức khỏe nghiêm trọng đối với sinh viên (SV) nói chung, và SV tại Trường Đại học Hải Dương nói riêng. SV dành nhiều giờ học tập, làm việc trên máy tính và sử dụng thiết bị điện tử, dẫn đến các vấn đề như đau lưng, béo phì, giảm sức bền và ảnh hưởng tâm lý. Thực trạng cho thấy nhiều SV không đạt mức vận động tối thiểu được khuyến nghị. Giáo dục thể chất trong trường đại học có vai trò quan trọng trong việc hình thành thói quen rèn luyện sức khỏe suốt đời. Tuy nhiên, các chương trình hiện hành chưa thực sự hấp dẫn và phù hợp với nhóm SV ít vận động. Nhiều em thiếu động lực hoặc kiến thức về phương pháp tập luyện. Chỉ thị số 36-CT/TW ngày 24/3/1994 của Ban Chấp hành Trung ương Đảng khóa VII về "công tác thể dục thể thao trong giai đoạn mới" nêu rõ: "Phát triển thể dục thể thao (TDTT) là một bộ phận quan trọng trong chính sách phát triển kinh tế - xã hội của Đảng và Nhà nước nhằm bồi dưỡng và phát huy nhân tố con người [1]. Ngành TDTT phải góp phần nâng cao sức khỏe, thể lực, giáo dục nhân cách, đạo đức, lối sống lành mạnh, làm phong phú đời sống văn hóa tinh thần của nhân dân, nâng cao năng suất lao động xã hội". Do đó, việc nghiên cứu và xây dựng một chương trình rèn luyện thể chất chuyên biệt cho SV ít vận động tại Trường Đại học Hải Dương là hết sức cần thiết. Chương trình này nhằm cải thiện các chỉ số sức khỏe, thay đổi nhận thức và hành vi, đồng thời tạo dựng môi trường khuyến khích vận động tích cực. Đây là đóng góp quan trọng vào công tác bảo vệ và nâng cao sức khỏe thế hệ trẻ, góp phần vào sự phát triển bền vững của xã hội [2]. Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng những phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp toán học thống kê [3], [5].

Email: Ngocbachdh@gmail.com

2. Kết quả nghiên cứu

Để giải quyết vấn đề lối sống ít vận động và thói quen ngồi nhiều ở SV, việc xây dựng một chương trình rèn luyện thể chất hiệu quả đòi hỏi một cách tiếp cận khoa học và thực tiễn. Phần này sẽ đi sâu vào thực trạng và hậu quả của lối sống ít vận động, đề xuất chi tiết chương trình rèn luyện thể chất dành cho SV Trường Đại học Hải Dương.

2.1. Thực trạng và hậu quả của lối sống ít vận động ở sinh viên Trường Đại học Hải Dương

2.1.1. Thực trạng lối sống ít vận động của sinh viên Trường Đại học Hải Dương

Để hiểu rõ hơn chúng tôi tiến hành khảo sát thời gian vận động của SV Trường Đại học Hải Dương. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

STT	Nội dung khảo sát		Số lượng (Frequency)	Tỷ lệ (%) (Percent)
1	Giới tính	Nam	12	40
		Nữ	18	60
		Tổng	30	100
2	Tần suất vận động 1 ngày	0 lần	15	50
		1 lần	13	43,33
		2 lần	2	6,67
		Tổng	30	100
3	Thời gian vận động 1 ngày	0 giờ	15	50
		Dưới 1 giờ	13	43,33
		Từ 1 giờ đến 2 giờ	1	3,33
		Hơn 2 giờ	1	3,33
		Tổng	30	100
4	Loại hình vận động	Không vận động	15	50
		Chạy, đi bộ	9	30
		Đạp xe	2	6,67
		Các môn thể thao khác (bóng đá, bóng rổ,...)	4	13,33
		Tổng	30	100
5	Thời gian ngồi trung bình 1 ngày	Dưới 4 giờ	4	13,33
		Từ 4 giờ đến 8 giờ	7	23,33
		Từ 8 giờ đến 12 giờ	18	60
		Từ 12 giờ trở lên	1	3,33
		Tổng	30	100
6	Nhận thức của SV về tầm quan trọng của vận động	Không quan trọng	2	6,67
		Ít quan trọng	16	53,33
		Quan trọng	8	26,67
		Rất quan trọng	4	13,33
		Tổng	30	100
7	Rào cản khiến SV ít vận động	Thiếu thời gian	5	16,67
		Thiếu động lực	9	30
		Thiếu không gian	5	16,67
		Không biết cách tập	11	36,67
		Tổng	30	100

Bảng 1: Kết quả khảo sát lối sống ít vận động của SV Trường Đại học Hải Dương

Khảo sát được thực hiện trên 30 SV, trong đó nữ giới chiếm tỷ lệ cao hơn (60%). Dữ liệu cho thấy một

thực trạng đáng chú ý: phần lớn SV có nhận thức khá thấp về tầm quan trọng của việc vận động và thói quen vận động của họ rất hạn chế.

- Về tần suất và thời gian vận động: 50% SV không vận động lần nào trong ngày, và cũng có đúng 50% SV không dành bất kỳ thời gian nào cho vận động. Chỉ có 6,67% vận động 2 lần/ngày và tương ứng là 6,66% có thời gian vận động từ 1 giờ trở lên. Điều này cho thấy tần suất vận động rất thấp – dấu hiệu đáng báo động cho sức khỏe thể chất của SV.

- Về hình thức vận động: Một nửa không tham gia bất kỳ hình thức vận động nào. Hình thức phổ biến nhất là đi bộ/chạy bộ (30%), dễ thực hiện và không cần thiết bị. Các môn thể thao như bóng đá, bóng rổ... chỉ chiếm tỷ lệ nhỏ (13,33%).

- Thời gian ngồi trung bình mỗi ngày: 60% SV ngồi từ 8 đến 12 tiếng mỗi ngày – một con số đáng báo động. Chỉ 13,33% ngồi dưới 4 giờ, một tỷ lệ khá nhỏ.

- Nhận thức về tầm quan trọng của vận động: Đáng chú ý là có đến 60% SV đánh giá việc vận động là "ít quan trọng" (53,33%) hoặc "không quan trọng" (6,67%). Chỉ có 26,67% cho rằng vận động là "quan trọng" và 13,33% là "rất quan trọng". Điều này cho thấy một lỗ hổng lớn trong nhận thức về sức khỏe của SV.

- Rào cản vận động: 36,67% không biết cách tập luyện – rào cản lớn nhất. Thiếu động lực (30%). Thiếu thời gian" và "thiếu không gian" cùng chiếm tỷ lệ 16,67%. Điều này cho thấy hai yếu tố này không phải là trở ngại chính so với kiến thức và động lực.

Kết quả khảo sát cho thấy SV thiếu vận động nghiêm trọng, đi kèm với thiếu nhận thức và kỹ năng vận động phù hợp. Thời gian ngồi nhiều và vận động ít dẫn tới nguy cơ cao với sức khỏe thể chất và tinh thần. SV chưa hiểu được lợi ích của việc vận động và gặp rào cản về mặt kiến thức cũng như động lực để duy trì thói quen này. Việc giải quyết những rào cản này là chìa khóa để cải thiện sức khỏe và lối sống của SV.

2.1.2. Hậu quả của lối sống ít vận động của sinh viên Trường Đại học Hải Dương

Lối sống ít vận động được định nghĩa là tình trạng thiếu hoạt động thể chất, không đạt được mức khuyến nghị về vận động tối thiểu để duy trì sức khỏe. Thói quen ngồi nhiều (sedentary behavior) là việc dành quá nhiều thời gian cho các hoạt động tĩnh tại như học bài, làm việc trên máy tính, xem tivi, sử dụng điện thoại di động. Cả hai yếu tố này thường đi đôi với nhau và có những tác động tiêu cực đáng kể đến sức khỏe SV.

a. Hậu quả đối với sức khỏe thể chất

- Tăng nguy cơ béo phì và các bệnh chuyển hóa: SV ít vận động dễ tích lũy mỡ thừa, dẫn đến tăng cân, béo phì. Đây là yếu tố nguy cơ hàng đầu của bệnh tiểu đường type 2, rối loạn mỡ máu, và hội chứng chuyển hóa.

- Bệnh tim mạch: Thiếu vận động làm suy giảm chức năng tim mạch, tăng huyết áp, và nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch.

- Các vấn đề về cơ xương khớp: Ngồi lâu sai tư thế, ít vận động gây ra các bệnh lý về cột sống (thoái hóa, thoát vị đĩa đệm), đau vai gáy, đau lưng, và giảm mật độ xương.

- Suy giảm sức đề kháng: Hệ miễn dịch suy yếu do thiếu vận động, khiến SV dễ mắc các bệnh nhiễm trùng.

* Hậu quả đối với sức khỏe tinh thần và học tập

- Căng thẳng và lo âu: Thiếu vận động làm giảm khả năng giải tỏa căng thẳng, dẫn đến tăng mức độ lo âu, trầm cảm ở SV.

- Giảm khả năng tập trung và hiệu suất học tập: Vận động giúp tăng cường lưu thông máu lên não, cải thiện chức năng nhận thức. Thiếu vận động có thể làm giảm khả năng tập trung, ghi nhớ và tư duy logic, ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả học tập.

- Rối loạn giấc ngủ: Lối sống ít vận động thường đi kèm với thói quen sinh hoạt không điều độ, dẫn đến khó ngủ, mất ngủ.

Thực trạng tại Trường Đại học Hải Dương cũng phản ánh xu hướng chung này. SV dành phần lớn

thời gian trong ngày cho việc học tập trên giảng đường, thư viện, hoặc phòng trọ. Các hoạt động ngoại khóa, thể dục thể thao tự nguyện còn hạn chế, dẫn đến một bộ phận lớn SV rơi vào tình trạng ít vận động, ngồi nhiều.

2.2. Cơ sở khoa học để xây dựng chương trình

Việc xây dựng chương trình rèn luyện thể chất cần dựa trên các nguyên tắc khoa học vững chắc và các mô hình thay đổi hành vi đã được chứng minh.

2.2.1. Nguyên tắc huấn luyện thể chất

- Nguyên tắc cá biệt hóa: Chương trình cần được thiết kế linh hoạt để phù hợp với từng cá nhân, dựa trên mức độ vận động hiện tại, tình trạng sức khỏe, và sở thích của SV.

- Nguyên tắc tăng tiến: Cường độ, thời lượng và tần suất tập luyện cần được tăng dần theo thời gian để cơ thể thích nghi và đạt được hiệu quả tối ưu.

- Nguyên tắc quá tải: Để cải thiện thể lực, cơ thể cần được đặt dưới một mức độ căng thẳng cao hơn bình thường một chút.

- Nguyên tắc đa dạng: Đa dạng hóa các bài tập và hình thức vận động giúp duy trì hứng thú, tránh nhàm chán và phát triển toàn diện các nhóm cơ.

- Nguyên tắc phục hồi: Cần có thời gian nghỉ ngơi hợp lý giữa các buổi tập để cơ thể phục hồi và phát triển

2.2.2. Mô hình thay đổi hành vi

- Mô hình niềm tin sức khỏe (Health Belief Model): Nhấn mạnh vai trò của nhận thức về nguy cơ bệnh tật, lợi ích của hành vi sức khỏe, và các rào cản trong việc thay đổi hành vi. Chương trình cần giúp SV nhận thức rõ hơn về tác hại của ít vận động và lợi ích của việc tập luyện.

- Lý thuyết nhận thức xã hội (Social Cognitive Theory): Tập trung vào sự tương tác giữa cá nhân, hành vi và môi trường. Chương trình cần tạo ra một môi trường hỗ trợ, khuyến khích sự tự tin (self-efficacy) của SV trong việc tập luyện.

- Mô hình các giai đoạn thay đổi (Transtheoretical Model/Stages of Change Model): Nhận ra rằng mọi người trải qua các giai đoạn khác nhau khi thay đổi hành vi (tiền suy nghĩ, suy nghĩ, chuẩn bị, hành động, duy trì). Chương trình cần có các chiến lược phù hợp cho từng giai đoạn.

2.3. Đề xuất chương trình rèn luyện thể chất

Dựa trên cơ sở khoa học và kết quả khảo sát thực trạng, chương trình rèn luyện thể chất dành cho SV ít vận động – ngồi nhiều tại Trường Đại học Hải Dương được đề xuất như sau:

2.3.1. Mục tiêu chương trình

- Mục tiêu chung: Nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần, hình thành thói quen vận động tích cực, giảm thiểu thời gian ngồi nhiều cho SV Trường Đại học Hải Dương.

- Mục tiêu cụ thể:

- Giảm trung bình 20% thời gian ngồi liên tục mỗi ngày của SV sau 3 tháng tham gia chương trình.

- Tăng trung bình 30% mức độ hoạt động thể chất cường độ trung bình đến cao theo khuyến nghị của WHO (tối thiểu 150 phút/tuần) ở SV tham gia.

- Cải thiện các chỉ số sức khỏe cơ bản (BMI, huyết áp, sức bền) của SV.

- Nâng cao nhận thức và thái độ tích cực của SV về vai trò của rèn luyện thể chất.

- Tạo dựng một cộng đồng SV năng động, tích cực.

2.3.2. Đối tượng và thời lượng

- Đối tượng: SV Trường Đại học Hải Dương, đặc biệt ưu tiên nhóm SV có chỉ số vận động thấp, thường xuyên ngồi nhiều (theo kết quả khảo sát).

- Thời lượng: Chương trình kéo dài 12 tuần (3 tháng), chia thành 3 giai đoạn, mỗi giai đoạn 4 tuần. Sau đó có thể duy trì các hoạt động câu lạc bộ để SV tiếp tục rèn luyện.

2.3.3. Nội dung chương trình

Chương trình được thiết kế đa dạng, kết hợp nhiều hình thức vận động để phù hợp với sở thích và khả năng của SV, đồng thời đảm bảo phát triển toàn diện các yếu tố thể lực [4].

a. Giai đoạn 1: Khởi động và làm quen (Tuần 1-4)

- Mục tiêu: Giúp SV làm quen với việc vận động, hình thành thói quen cơ bản, nâng cao nhận thức.

- Nội dung:

+ Giáo dục nhận thức: Tổ chức các buổi hội thảo ngắn (30 phút/buổi) về tác hại của lối sống ít vận động, lợi ích của việc tập luyện, hướng dẫn cách tự theo dõi sức khỏe và đặt mục tiêu cá nhân. Có thể mời chuyên gia y tế, dinh dưỡng.

+ Bài tập khởi động toàn thân: Hướng dẫn các bài tập giãn cơ, làm nóng cơ thể đơn giản, có thể thực hiện tại chỗ hoặc trong không gian hẹp (tại bàn học, phòng trọ). Ví dụ: xoay cổ, vai, tay, eo, chân; đứng lên ngồi xuống nhẹ nhàng.

+ Hoạt động vận động cường độ nhẹ – trung bình:

+ Đi bộ nhanh/chạy bộ nhẹ: Khuyến khích đi bộ nhanh trong khuôn viên trường, leo cầu thang thay vì đi thang máy. Tổ chức các buổi đi bộ tập thể vào buổi chiều/tối.

+ Các trò chơi vận động nhẹ: Tổ chức các trò chơi tập thể đơn giản như kéo co, nhảy dây, đá cầu, cầu lông (không quá chuyên nghiệp) để tạo không khí vui vẻ, tăng tương tác.

+ Bài tập thể dục giữa giờ: Hướng dẫn các bài tập vận động nhẹ nhàng tại chỗ trong giờ giải lao trên lớp học (5-10 phút).

+ Tần suất: 3-4 buổi/tuần, mỗi buổi 30-45 phút.

b. Giai đoạn 2: Tăng cường và đa dạng hóa (Tuần 5-8)

- Mục tiêu: Nâng cao sức bền, sức mạnh, linh hoạt; đa dạng hóa các hình thức vận động để duy trì hứng thú.

- Nội dung:

+ Bài tập Cardio (tim mạch): Tăng cường các buổi chạy bộ, đạp xe (nếu có điều kiện), bơi lội. Có thể tổ chức các lớp Aerobic, Zumba cơ bản.

+ Bài tập rèn luyện sức mạnh cơ bản: Hướng dẫn các bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể (body-weight training) như chống đẩy (push-up), squat, plank, lunge. Có thể sử dụng thêm dây kháng lực hoặc tạ nhẹ.

+ Các môn thể thao đồng đội: Tổ chức các giải đấu giao hữu nhỏ giữa các lớp/khoa về bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ để tăng tính cạnh tranh và gắn kết.

+ Yoga/Pilates cơ bản: Giới thiệu các bài tập yoga/pilates đơn giản giúp tăng cường sự linh hoạt, cân bằng và giảm căng thẳng.

+ Tần suất: 4-5 buổi/tuần, mỗi buổi 45-60 phút.

c. Giai đoạn 3: Duy trì và phát triển (Tuần 9-12)

- Mục tiêu: Củng cố thói quen vận động, khuyến khích SV tự chủ trong việc rèn luyện và duy trì lối sống lành mạnh.

- Nội dung:

+ Tăng cường cường độ và thời lượng: Nâng cao mức độ khó của các bài tập, tăng thời lượng tập luyện để đạt được hiệu quả tối ưu.

+ Cá nhân hóa chương trình: Hướng dẫn SV cách tự thiết kế lịch trình tập luyện phù hợp với bản thân, dựa trên sở thích và mục tiêu cá nhân.

+ Hoạt động câu lạc bộ thể thao: Khuyến khích và hỗ trợ thành lập các câu lạc bộ thể thao (chạy bộ, bơi lội, bóng đá, yoga, võ thuật...) để SV có môi trường duy trì và phát triển đam mê.

+ Thử thách vận động: Tổ chức các thử thách vận động hàng tháng/quý (ví dụ: thử thách 10.000 bước chân mỗi ngày, thử thách chạy 5km) để tạo động lực và sự hứng thú.

+ Tích hợp công nghệ: Khuyến khích SV sử dụng các ứng dụng theo dõi sức khỏe để ghi lại quá trình tập luyện, đặt mục tiêu và chia sẻ thành tích với bạn bè.

2.3.4. Phương pháp giảng dạy và tổ chức

- Giảng dạy tương tác: Giảng viên đóng vai trò là người hướng dẫn, truyền cảm hứng, không chỉ là người truyền đạt kiến thức.

- Thực hành là chính: Tập trung vào các buổi thực hành, vận động trực tiếp.

- Tạo môi trường vui vẻ, thoải mái: Khuyến khích sự tham gia tự nguyện, tránh áp lực thành tích.

- Sử dụng công nghệ: Tận dụng các ứng dụng, thiết bị theo dõi sức khỏe để hỗ trợ SV.

- Truyền thông hiệu quả: Sử dụng các kênh truyền thông của trường (website, fanpage, bảng tin) để quảng bá chương trình, chia sẻ kiến thức và thành công của SV.

2.3.5. Đánh giá hiệu quả chương trình

Đánh giá trước và sau can thiệp:

- Chỉ số thể chất: Đo lường BMI, vòng eo, huyết áp, kiểm tra sức bền (chạy 1500m), sức mạnh cơ bắp (chống đẩy, bật xa), độ linh hoạt (gập thân).

- Mức độ vận động: Sử dụng bảng hỏi tự báo cáo hoặc thiết bị đeo tay (nếu có) để đánh giá thời gian vận động và thời gian ngồi.

- Sức khỏe tinh thần: Sử dụng các thang đo căng thẳng, lo âu (ví dụ: thang DASS-21).

- Nhận thức và thái độ: Sử dụng bảng hỏi để đánh giá sự thay đổi trong nhận thức về tầm quan trọng của vận động.

- Đánh giá định kỳ: Thu thập phản hồi của SV và giảng viên sau mỗi giai đoạn để điều chỉnh chương trình nếu cần.

2.4. Các yếu tố hỗ trợ và thách thức khi triển khai

2.4.1. Yếu tố hỗ trợ

- Sự quan tâm của nhà trường: Sự ủng hộ từ Hội đồng trường, Ban giám hiệu, phòng Công tác SV- Việc làm, Khoa Nhạc - Họa - Thể dục là yếu tố then chốt.

- Đội ngũ giảng viên: Giảng viên giáo dục thể chất có kinh nghiệm, nhiệt huyết và khả năng đổi mới phương pháp.

- Cơ sở vật chất: Sân bãi, phòng tập, thiết bị thể thao cần được đảm bảo và nâng cấp.

- Sự phát triển của công nghệ: Các ứng dụng di động, thiết bị đeo tay thông minh hỗ trợ việc theo dõi và khuyến khích vận động.

2.4.2. Thách thức

- Thiếu thời gian của SV: Lịch học dày đặc, áp lực học tập có thể khiến SV khó sắp xếp thời gian tập luyện.

- Thiếu động lực ban đầu: Nhiều SV ít vận động có thể thiếu động lực để bắt đầu và duy trì thói quen.

- Cơ sở vật chất hạn chế: Một số trường có thể thiếu sân bãi, phòng tập, hoặc thiết bị phù hợp.

- Khó khăn trong việc theo dõi và đánh giá: Việc theo dõi mức độ vận động và hiệu quả chương trình trên quy mô lớn có thể gặp khó khăn.

- Sự thay đổi thói quen: Thay đổi một thói quen đã hình thành từ lâu đòi hỏi sự kiên trì và nỗ lực lớn.

Để vượt qua các thách thức này, chương trình cần có sự linh hoạt, sáng tạo, và sự phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường, giảng viên, và chính bản thân SV.

3. Kết luận

Lối sống ít vận động và thói quen ngồi nhiều đang trở thành vấn đề sức khỏe đáng lo ngại đối với SV nói chung, và SV tại Trường Đại học Hải Dương nói riêng, khi không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất mà còn tác động tiêu cực đến tinh thần và hiệu suất học tập.

Giải pháp cấp thiết được đề xuất là xây dựng một chương trình rèn luyện thể chất chuyên biệt, dựa

trên nguyên tắc khoa học huấn luyện và các mô hình thay đổi hành vi, kết hợp đa dạng hình thức vận động với giáo dục nhận thức. Chương trình được chia thành ba giai đoạn từ làm quen, duy trì đến phát triển, hướng tới cải thiện sức khỏe và hình thành thói quen vận động bền vững. Việc ứng dụng công nghệ, tổ chức hoạt động nhóm và tạo môi trường khuyến khích vận động là những yếu tố then chốt giúp chương trình đạt hiệu quả tối ưu.

Dù còn một số thách thức trong triển khai, nhưng sự đồng hành của nhà trường, giảng viên và SV sẽ là nền tảng để chương trình mang lại những thay đổi tích cực. Trong tương lai, các nghiên cứu tiếp theo có thể tập trung đánh giá hiệu quả thực tế và mở rộng phạm vi áp dụng cho nhiều đối tượng hơn.

Tài liệu tham khảo

- [1] Ban Chấp hành Trung ương Đảng khóa VII (1994). *Chỉ thị số 36-CT/TW ngày 24/3/1994 về “công tác thể dục thể thao trong giai đoạn mới”*.
- [2] Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015). *Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14/10/2015 Quy định về chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học*.
- [3] Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [4] Phạm Đình Bẩm (2005). *Một số vấn đề cơ bản về quản lý thể dục thể thao (Sách chuyên khảo dùng cho chuyên ngành quản lý thể dục thể thao bậc sau đại học)*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [5] Đỗ Vinh, Huỳnh Trọng Khải (2008). *Thống kê học trong thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

ĐÀO TẠO NGÀNH MỸ THUẬT ỨNG DỤNG...

Tiếp theo trang 204

3. Kết luận

Có thể nói, đào tạo MTƯD ở Việt Nam phát triển rất hùng hậu về cả số lượng, chất lượng trong những năm gần đây đã đáp ứng kịp thời quá trình đổi mới phát triển kinh tế - xã hội của khu vực và trong cả nước. Tuy nhiên vẫn còn nhiều bất cập về cách quản lý, chương trình, phương pháp giảng dạy, cơ sở vật chất... , đặc biệt chưa tiếp cận được kịp thời với các công nghệ mới của cuộc cách mạng công nghiệp 4.0. Vì vậy, để nâng cao chất lượng đào tạo nguồn nhân lực MTƯD ở Việt Nam, đáp ứng yêu cầu phát triển kinh tế - xã hội và hội nhập quốc tế, chúng ta cần đổi mới về tư duy giáo dục, cụ thể: đào tạo MTƯD gắn liền với nhu cầu phát triển thực tiễn của xã hội, khu vực và quốc tế. Với mục đích không chỉ nhằm nâng cao chất lượng nguồn lực con người mà còn góp phần quan trọng vào công cuộc chấn hưng đạo đức, văn hóa, xã hội và phát triển kinh tế, chính trị... bền vững đất nước. Bên cạnh đổi mới công tác đào tạo căn bản và toàn diện ở mỗi cơ sở giáo dục đại học, chúng ta phải đổi mới đồng bộ và triệt để từ Trung ương tới địa phương, từ Bộ Giáo dục và Đào tạo, Bộ chủ quản đến từng cơ sở đào tạo theo tinh thần một cuộc đổi mới giáo dục “Đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế” nhằm xây dựng, phát triển toàn diện văn hóa con người Việt Nam đáp ứng với nhu cầu phát triển bền vững đất nước.

Tài liệu tham khảo

- [1] Đỗ Anh Tuấn (2025). *Đào tạo Mỹ thuật ứng dụng trong bối cảnh hiện nay*. Nguồn: <https://lyluanphebinh.vn/tin-tuc/nguyen-cuu-trao-doi/3149/dao-cao-mi-thuat-ung-dung-trong-boi-can-hien-nay>, ngày 25/01/2025.
- [2] Khoa Mỹ thuật Công nghiệp - Kiến trúc, Trường Đại học Hòa Bình (2020). *Báo cáo tự đánh giá chất lượng chương trình đào tạo Cử nhân Thiết kế Đồ họa theo bộ tiêu chuẩn đánh giá chất lượng chương trình đào tạo các trình độ giáo dục đại học của Bộ Giáo dục và Đào tạo*.
- [3] Nguyễn Ngọc Dũng (1984). *Ba mươi năm đào tạo họa sĩ Mỹ thuật Công nghiệp*. Tạp chí Mỹ thuật Công nghiệp, số 15 tháng 2, tr. 9-13.
- [4] Nguyễn Ngọc Dũng (2002). *Design vì cuộc sống*. Tham luận Hội thảo mỹ thuật ứng dụng toàn quốc lần 2.
- [5] Trường Đại học Mỹ thuật Công nghiệp (2018). *Các Chương trình đào tạo Cử nhân Thiết kế Đồ họa, Thiết kế Thời trang, Thiết kế Nội thất*.
- [6] Võ Thị Ngọc Anh (2022). *Giáo dục nghệ thuật và nghệ thuật ứng dụng trong thời kỳ hội nhập và phát triển hiện nay*. Kì yếu hội thảo khoa học toàn quốc, Huế.
- [7] Võ Thị Ngọc Anh (2023). *Mô hình đào tạo và bồi dưỡng thường xuyên giảng viên mỹ thuật*. Kì yếu hội thảo khoa học quốc tế “Phát huy sáng tạo nghệ thuật và đào tạo mỹ thuật ứng dụng thúc đẩy hội nhập quốc tế”, Hà Nội.