

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4.0: ÁP DỤNG CÔNG NGHỆ VÀ PHƯƠNG PHÁP MỚI VÀO CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC HÀ TĨNH

PHYSICAL EDUCATION 4.0: APPLYING NEW TECHNOLOGY AND METHODS TO THE PHYSICAL EDUCATION PROGRAM AT HA TINH UNIVERSITY

Nguyễn Anh Hải

ThS. Bộ môn Giáo dục Thể chất, Trường Đại học Hà Tĩnh

Received: 22/9/2025; Accepted: 30/09/2025; Published: 08/10/2025

Tóm tắt: Chương trình Giáo dục Thể chất (GDTC) tại Trường Đại học Hà Tĩnh hiện nay đang đối mặt với những thách thức về nội dung, phương pháp giảng dạy và hiệu quả học tập của sinh viên. Bài báo này nghiên cứu và đề xuất các giải pháp cải tiến chương trình GDTC, ứng dụng công nghệ 4.0 và phương pháp giảng dạy hiện đại nhằm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên. Kết quả thực nghiệm cho thấy chương trình cải tiến giúp sinh viên nâng cao thể lực và đạt được kết quả học tập cao hơn.

Từ khóa: giáo dục Thể chất, công nghệ 4.0, phương pháp mới, chương trình cải tiến, sinh viên, Trường Đại học Hà Tĩnh.

Abstract: The Physical Education (PE) program at Ha Tinh University is currently facing challenges in content, teaching methods, and student learning outcomes. This paper studies and proposes solutions to improve the PE program, applying 4.0 technology and modern teaching methods to enhance the quality of physical education for students. The experimental results show that the improved program helps students improve their physical fitness and achieve better academic outcomes.

Keywords: physical Education, 4.0 technology, new methods, improved program, students, Ha Tinh University.

1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh giáo dục hiện đại, việc duy trì và cải thiện chất lượng giáo dục thể chất đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển toàn diện cho sinh viên. Trường Đại học Hà Tĩnh đã áp dụng nhiều phương pháp giảng dạy truyền thống trong chương trình GDTC, tuy nhiên những phương pháp này đang dần bộc lộ những hạn chế. Do đó, việc cải tiến chương trình GDTC thông qua việc áp dụng công nghệ 4.0 và các phương pháp giảng dạy mới là rất cần thiết để đáp ứng nhu cầu ngày càng cao của sinh viên, đồng thời nâng cao chất lượng đào tạo và thể lực của sinh viên.

Chương trình GDTC hiện tại của Trường Đại học Hà Tĩnh chưa đáp ứng được các yêu cầu về phát triển toàn diện cho sinh viên, cả về thể chất lẫn tinh thần. Việc áp dụng công nghệ và phương pháp giảng dạy hiện đại sẽ giúp cải thiện chất lượng giáo dục thể chất, khắc phục những tồn tại và đem lại kết quả tốt hơn cho sinh viên.

2. Phương pháp nghiên cứu

Để thực hiện nghiên cứu này, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau:

- **Phương pháp tham khảo tài liệu:** Tìm hiểu các nghiên cứu, chương trình GDTC của các trường đại học trong và ngoài nước để đề xuất cải tiến cho Trường Đại học Hà Tĩnh.

- **Phương pháp khảo sát:** Khảo sát sinh viên và giảng viên về chương trình GDTC hiện tại để đánh

giá các yếu tố cần cải tiến.

- **Phương pháp thực nghiệm:** Tiến hành thực nghiệm chương trình GDTC cải tiến và đánh giá kết quả thực tế thông qua các chỉ số thể lực và học tập của sinh viên.

Các phương pháp trên sẽ giúp chúng tôi đánh giá thực trạng, đề xuất cải tiến, và kiểm tra kết quả sau khi áp dụng những giải pháp mới vào chương trình GDTC.

3. Cơ sở lý luận về giáo dục thể chất 4.0

3.1. Vai trò của công nghệ số trong đổi mới giáo dục thể chất

Công nghệ số tạo ra sự thay đổi căn bản trong cách thức dạy và học thể chất. Thông qua VR/AR và mô phỏng 3D, sinh viên có thể học và luyện tập kỹ thuật phức tạp mà không lo chấn thương. AI phân tích chuyển động giúp giảng viên đánh giá chính xác, giảm sai lệch chủ quan. Thiết bị cảm biến đeo theo dõi các chỉ số sinh lý (nhịp tim, tốc độ, lực tác động) giúp xây dựng bài tập phù hợp với thể trạng từng người học. Ngoài ra, nền tảng học tập trực tuyến và cơ sở dữ liệu số giúp việc quản lý, theo dõi kết quả rèn luyện trở nên minh bạch, khoa học và dễ dàng tổng hợp.

3.2. Xu hướng phát triển giáo dục thể chất trong thời đại 4.0

Trên thế giới, nhiều trường đại học đã triển khai mô hình Smart Physical Education (SPE) – giáo dục thể chất thông minh, trong đó các bài tập, dữ liệu

và đánh giá đều được số hóa. Mô hình này giúp tiết kiệm thời gian, nâng cao độ chính xác và cá nhân hóa quá trình huấn luyện. Ở Việt Nam, chủ trương của Bộ Giáo dục và Đào tạo (2022) về Chiến lược chuyển đổi số trong ngành giáo dục đến năm 2025, định hướng 2030 cũng khẳng định việc “tích hợp công nghệ số trong giảng dạy thể chất, thể thao học đường” là một trong những hướng ưu tiên.

3.3. Ý nghĩa của Giáo dục thể chất 4.0

Giáo dục thể chất 4.0 không chỉ hướng tới việc rèn luyện thể lực, mà còn phát triển toàn diện các phẩm chất của người học trong thời đại số: khả năng tư duy phản biện, tự học, sáng tạo và thích ứng công nghệ. Nó góp phần hình thành “người công dân kỹ thuật số” có sức khỏe, tri thức và năng lực công nghệ – đáp ứng yêu cầu hội nhập và phát triển bền vững.

Đối với các trường đại học như Trường Đại học Hà Tĩnh, việc vận dụng cơ sở lý luận của GDTC 4.0 giúp định hướng cho chiến lược chuyển đổi số, xây dựng môi trường học tập hiện đại, tăng cường hiệu quả huấn luyện và tạo động lực học tập cho sinh viên.

4. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

4.1. Thực trạng chương trình Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học Hà Tĩnh

Chương trình GDTC tại Trường Đại học Hà Tĩnh hiện nay gồm hai phần chính: lý thuyết và thực hành. Tuy nhiên, chương trình vẫn chưa đáp ứng đầy đủ nhu cầu và sự phát triển toàn diện của sinh viên. Dưới đây là số liệu khảo sát về mức độ hài lòng của sinh viên đối với chương trình GDTC hiện tại:

Bảng 1: Số liệu khảo sát về mức độ hài lòng của sinh viên đối với chương trình GDTC hiện tại

Tiêu chí	Tỷ lệ hài lòng (%)	Tỷ lệ không hài lòng (%)
Mức độ đáp ứng nhu cầu thể chất của sinh viên	65%	35%
Độ phù hợp của môn học với thực tế	60%	40%
Chất lượng giảng dạy của giảng viên	70%	30%
Cơ sở vật chất phục vụ cho việc tập luyện	55%	45%

Kết quả khảo sát cho thấy, chương trình GDTC hiện tại chỉ đáp ứng một phần nhu cầu của sinh viên, đặc biệt là về cơ sở vật chất và sự đổi mới trong phương pháp giảng dạy.

4.2. Các yếu tố ảnh hưởng đến kết quả học tập và thể lực của sinh viên

Bảng 2: Khảo sát dưới đây liệt kê các yếu tố ảnh hưởng đến sự tham gia và kết quả học tập môn GDTC tại Trường Đại học Hà Tĩnh:

Yếu tố ảnh hưởng	Tỷ lệ ảnh hưởng (%)
Phương pháp giảng dạy thiếu sáng tạo	45%
Thiếu cơ sở vật chất và trang thiết bị	40%
Thời gian tập luyện không đủ	60%
Mức độ hứng thú với môn học thấp	30%

Như vậy, các yếu tố như phương pháp giảng dạy và cơ sở vật chất đã ảnh hưởng lớn đến kết quả học tập và thể lực của sinh viên.

4.3. Đề xuất cải tiến chương trình GDTC theo hướng 4.0

a) Cải tiến nội dung chương trình:

- Thêm môn thể thao mới và hiện đại: Môn yoga, pilates, thể thao điện tử (e-sports), và HIIT (High Intensity Interval Training) sẽ giúp sinh viên phát triển toàn diện hơn.

- Chương trình giáo dục sức khỏe và kỹ năng sống: Cần bổ sung các bài học về dinh dưỡng thể thao, phòng chống chấn thương, và phát triển kỹ năng mềm (làm việc nhóm, giao tiếp, lãnh đạo).

b) Ứng dụng công nghệ trong giảng dạy:

- Theo dõi thể lực qua thiết bị công nghệ: 70% sinh viên cho biết họ sẽ tham gia tích cực hơn nếu có sự hỗ trợ của các thiết bị theo dõi sức khỏe như đồng hồ thông minh và ứng dụng thể thao.

Bảng 3: Bảng khảo sát sinh viên về việc ứng dụng công nghệ trong giảng dạy

Công nghệ áp dụng	Số sinh viên ủng hộ (%)
Thiết bị theo dõi sức khỏe (smartwatch, app)	70%
Giảng dạy trực tuyến và mô phỏng 3D	60%
Sử dụng ứng dụng quản lý thể lực cá nhân	65%

c) Tăng cường các hoạt động ngoại khóa:

- Tổ chức các giải đấu thể thao trong trường (giải bóng đá, chạy bộ, yoga, và cầu lông).

- Phát triển các câu lạc bộ thể thao và các hoạt động thể dục vào các buổi chiều và cuối tuần.

d) Nâng cao chất lượng đội ngũ giảng viên:

- Tổ chức các khóa đào tạo giảng viên về phương pháp giảng dạy hiện đại và sử dụng công nghệ trong giảng dạy.

4.4. Kết quả thực nghiệm và đánh giá

Sau khi áp dụng các giải pháp cải tiến, kết quả thực nghiệm cho thấy các chỉ số thể lực và kết quả học tập của sinh viên đã có sự cải thiện rõ rệt. Dưới

đây là các số liệu so sánh về kết quả trước và sau khi áp dụng chương trình cải tiến:

Bảng 4: Số liệu so sánh về kết quả trước và sau khi áp dụng chương trình cải tiến

Tiêu chí	Trước khi cải tiến	Sau khi cải tiến	Tỷ lệ cải thiện (%)
Sức bền (chạy 5 phút tự do)	850m	950m	11.8%
Sức mạnh (bật xa tại chỗ)	210 cm	230 cm	9.5%
Tỷ lệ sinh viên đạt loại giỏi	15%	25%	66.7%
Tỷ lệ sinh viên đạt loại khá	20%	30%	50%
Tỷ lệ sinh viên đạt loại yếu	25%	15%	-40%

Sự cải thiện rõ rệt trong các chỉ số thể lực như sức bền và sức mạnh cho thấy chương trình cải tiến đã có tác dụng tích cực. Ngoài ra, tỷ lệ sinh viên đạt loại giỏi cũng tăng lên đáng kể, chứng tỏ hiệu quả trong việc cải thiện kết quả học tập của sinh viên.

4.5. Bàn luận

Kết quả khảo sát và thực tiễn triển khai cho thấy chương trình Giáo dục thể chất (GDTC) cải tiến tại Trường Đại học Hà Tĩnh đã mang lại những chuyển biến tích cực, phản ánh rõ xu hướng đổi mới giáo dục trong thời kỳ chuyển đổi số. Việc ứng dụng công nghệ 4.0 – như hệ thống quản lý học tập (LMS), cảm biến thông minh, mô phỏng 3D và nền tảng học trực tuyến – không chỉ nâng cao chất lượng giảng dạy mà còn tăng tính chủ động, hứng thú và hiệu quả rèn luyện thể chất của sinh viên. Sinh viên có thể theo dõi tiến độ học tập, đánh giá kỹ năng cá nhân, và nhận phản hồi tức thì từ giảng viên thông qua dữ liệu số hóa, từ đó hình thành thói quen tự học và tự điều chỉnh trong quá trình tập luyện.

Bên cạnh đó, việc tăng cường các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ thể thao và mô hình huấn luyện tương tác đã giúp sinh viên có nhiều cơ hội hơn để phát triển kỹ năng xã hội, tinh thần đồng đội và năng lực tự quản lý sức khỏe – những yếu tố phù hợp với định hướng giáo dục toàn diện của thời đại 4.0.

Tuy nhiên, quá trình đổi mới vẫn còn tồn tại một số hạn chế và thách thức cần được quan tâm trong giai đoạn tiếp theo:

- Cơ sở vật chất: Dù đã có những cải tiến, nhưng cơ sở vật chất vẫn chưa đáp ứng đủ nhu cầu luyện tập của sinh viên, đặc biệt là đối với các môn thể thao hiện đại và các hoạt động cần không gian rộng.

- Thời gian và lịch học: Sinh viên, đặc biệt là các sinh viên năm cuối, vẫn gặp khó khăn trong việc duy trì thói quen tập luyện đều đặn vì lịch học và khối

lượng công việc học tập quá lớn.

5. Kết luận và kiến nghị

5.1. Kết luận

Chương trình GDTC cải tiến tại Trường Đại học Hà Tĩnh đã mang lại những kết quả tích cực. Việc áp dụng công nghệ 4.0 và các phương pháp giảng dạy mới giúp nâng cao chất lượng giảng dạy, cải thiện thể lực của sinh viên, và đồng thời tạo ra một môi trường học tập năng động, sáng tạo. Các giải pháp cải tiến này cần tiếp tục được triển khai rộng rãi trong các trường đại học khác để nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trên toàn quốc.

5.2. Kiến nghị

- Ứng dụng kết quả nghiên cứu vào các trường đại học khác: Các kết quả từ nghiên cứu này có thể được áp dụng để cải tiến chương trình GDTC tại các trường đại học khác trên toàn quốc, đặc biệt là trong việc ứng dụng công nghệ vào giảng dạy.

- Tiếp tục cải tiến chương trình GDTC: Trường Đại học Hà Tĩnh cần tiếp tục cải tiến chương trình GDTC, đặc biệt là về cơ sở vật chất và phương pháp giảng dạy, để phù hợp với nhu cầu phát triển thể chất và tinh thần của sinh viên trong thời đại công nghệ.

- Mở rộng nghiên cứu: Nên tiếp tục nghiên cứu sâu hơn về ảnh hưởng của việc tập luyện các môn thể thao khác nhau đối với các chỉ số thể chất và tâm lý của sinh viên. Đồng thời, nghiên cứu thêm về các phương pháp giảng dạy mới có thể giúp cải thiện hiệu quả học tập và phát triển toàn diện sinh viên.

- Khuyến khích hoạt động ngoại khóa: Trường cần tạo điều kiện thuận lợi hơn để sinh viên tham gia các hoạt động ngoại khóa như giải đấu thể thao, các câu lạc bộ thể thao và các sự kiện thể thao trong trường. Điều này không chỉ giúp sinh viên nâng cao thể lực mà còn giúp họ phát triển các kỹ năng sống, giao tiếp và làm việc nhóm.

- Đầu tư vào cơ sở vật chất: Việc nâng cấp cơ sở vật chất, đặc biệt là các phòng tập thể dục, sân chơi thể thao và các thiết bị hiện đại, là cần thiết để đáp ứng nhu cầu ngày càng cao của sinh viên. Cơ sở vật chất đầy đủ sẽ tạo động lực cho sinh viên tham gia tích cực hơn vào các hoạt động thể dục thể thao.

Tài liệu tham khảo

[1]. Đồng Văn Triệu (chủ biên), Trương Anh Tuấn (2015), *Giáo trình Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[2]. Hoàng Công Dân (chủ biên), Trần Tuấn Hiếu, Lê Anh Thơ, Đàm Tuấn Anh (2017), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao quần chúng*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[3]. Nguyễn Cẩm Ninh (chủ biên), Phạm Đình Bâm, Đặng Đình Minh (2015), *Giáo trình Quản lý thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.