

PHÁT HUY VAI TRÒ CỦA MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRONG PHÁT TRIỂN THỂ LỰC, TẦM VÓC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG NGHỀ TRONG BỐI CẢNH MỚI

LÊ THỊ HOAN
HOÀNG MINH ĐỨC

Trường Cao đẳng Bách khoa Nam Sài Gòn

Nhận bài ngày 09/7/2026. Sửa chữa xong 15/8/2026. Duyệt đăng 20/8/2026.

Abstract

Amid the increasingly demanding requirements of the labor market, vocational college students need not only professional expertise but also sound physical fitness and development. This article examines the role of Physical Education in the comprehensive development of physical fitness and stature among vocational college students in Vietnam. By analyzing current teaching practices and students' physical conditions, the study identifies several limitations of traditional programs, primarily their insufficient alignment with occupational characteristics and the slow adoption of innovative teaching methods. On this basis, the article proposes key solutions, including adopting active teaching methods, accelerating digital transformation in health data management, and standardizing physical fitness assessment systems. These solutions aim to improve the effectiveness of Physical Education, enhance students' physical development, and contribute to preparing a workforce capable of meeting the requirements of industrialization in the new era.

Keywords: Digital transformation, Physical Education, physical stature development, vocational college students.

1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh toàn cầu hóa và chuyển đổi số, những yêu cầu của thị trường lao động đối với nguồn lao động trẻ được đặt ra ngày càng cao. Trong chiến lược phát triển quốc gia, nguồn nhân lực chất lượng cao không chỉ được đánh giá qua trình độ chuyên môn, năng lực tư duy mà còn được quyết định bởi nền tảng thể lực và tầm vóc con người. Đặc biệt, đối với hệ thống giáo dục nghề nghiệp, nơi trực tiếp đào tạo lực lượng lao động kỹ thuật phục vụ cho các ngành công nghiệp, yêu cầu về sức khỏe, sức bền và thể trạng lại càng đáng quan tâm. Sự thích ứng với môi trường lao động công nghiệp cường độ cao đòi hỏi sinh viên tốt nghiệp phải có một thể lực sung mãn và tầm vóc đạt chuẩn. Nhận thức rõ điều này, định hướng chiến lược quốc gia đã nhấn mạnh việc “phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam là một trong những chính sách quan trọng, nhằm nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước” (Thủ tướng Chính phủ, 2011).

Trong hệ thống giáo dục quốc dân, môn Giáo dục thể chất (GDTC) đóng vai trò môn học quan trọng góp phần cải thiện thể lực, sức bền và tầm vóc của người học. Đối với sinh viên tại các trường cao đẳng nghề, môn học này không chỉ mang ý nghĩa rèn luyện sức khỏe đơn thuần mà còn là giải pháp phòng ngừa các bệnh lý nghề nghiệp, hình thành kỹ năng vận động chuyên biệt phù hợp với tư thế lao động đặc thù của từng ngành nghề. Theo nghiên cứu của khoa học thể thao hiện đại “Hoạt động giáo dục thể chất học đường có vai trò quan trọng đối với sự phát triển thể chất và trí tuệ của học sinh phổ thông. Điều đó được thể hiện một cách đầy đủ trên nhiều mặt. GDTC góp phần tăng cường sức khỏe, nâng cao thể lực và tầm vóc đúng với lứa tuổi, giới tính và đặc điểm sức khỏe của mỗi học sinh” (Hiền

Email: lehoannsg@gmail.com

Kim, 2024). Do đó, việc phát huy thế mạnh của môn học này là giải pháp quan trọng trong việc nâng cao tầm vóc của người học.

Tuy nhiên, trong bối cảnh mới hiện nay, công tác GDTC đang đối mặt với nhiều thách thức to lớn. Kỳ nguyên số và sự phổ biến của các thiết bị công nghệ đã làm thay đổi đáng kể thói quen sinh hoạt của giới trẻ, dẫn đến lối sống ít vận động, làm gia tăng nguy cơ suy giảm thể lực và các vấn đề về sức khỏe người lao động, việc thừa cân hoặc căng thẳng, mệt mỏi được ghi nhận ngày càng nhiều ở người trẻ. Thực tiễn công tác giảng dạy tại nhiều cơ sở giáo dục nghề nghiệp, cơ sở giáo dục đại học vẫn còn bộc lộ những hạn chế nhất định; chương trình học thường mang tính rập khuôn, thiếu sự gắn kết với đặc thù nghề nghiệp và chưa phát huy được tính tích cực, tự giác của người học. Đánh giá về vấn đề này, Nguyễn Văn Việt và Đỗ Hữu Trung (2023) cho rằng “phương pháp dạy học và hình thức tổ chức lớp học GDTC của giáo viên hiện vẫn còn đơn điệu, rập khuôn, máy móc, mang tính ghi nhớ thụ động, chưa sử dụng hợp lý cơ sở vật chất hay phương tiện dạy học và chưa phát huy được tính tích cực của học viên”.

Từ đòi hỏi ngày càng cao của thị trường lao động và thực trạng công tác GDTC hiện nay, việc nghiên cứu, đề xuất các giải pháp nhằm đổi mới và nâng cao chất lượng môn học này trong các trường cao đẳng nghề là một đòi hỏi mang tính cấp bách. Việc chuyển đổi cách thức luyện tập, cập nhật phương pháp huấn luyện thể thao hiện đại và ứng dụng công nghệ vào giảng dạy sẽ là cơ sở quan trọng để phát huy vai trò của môn GDTC. Điều này không chỉ giúp sinh viên cao đẳng nghề cải thiện tầm vóc, nâng cao sức khỏe mà còn chuẩn bị nền tảng thể lực vững chắc để các em sẵn sàng cống hiến trong môi trường lao động cường độ cao.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Cơ sở lý luận và thực tiễn về phát triển tầm vóc sinh viên cao đẳng nghề thông qua môn Giáo dục thể chất

Phát triển tầm vóc con người vốn là một quá trình biến đổi liên tục về hình thái, cấu trúc và chức năng sinh lý của cơ thể dưới tác động của các yếu tố di truyền, môi trường sống và hoạt động rèn luyện thể lực. Đối với lứa tuổi thanh niên, cụ thể là sinh viên các trường cao đẳng nghề (thường dao động trong độ tuổi từ 18 đến 22), đây là giai đoạn quan trọng để cơ thể hoàn thiện về mặt sinh học trước khi bước vào trạng thái ổn định. Trong giai đoạn này, hệ thống cơ xương khớp và các chức năng tuần hoàn, hô hấp vẫn còn khả năng thích ứng và phát triển mạnh mẽ nếu được cung cấp các kích thích vận động khoa học và hợp lý. Dưới góc độ khoa học, sự phát triển này cần một quá trình rèn luyện có chủ đích của chủ thể. Đánh giá về bản chất của quá trình này, các nhà khoa học đã khẳng định “Giáo dục thể chất là một loại hình giáo dục mà nội dung đặc thù là dạy học vận động và sự phát triển có chủ đích các tổ chức thể lực của con người” (Nguyễn Toán & Phạm Danh Tồn, 2015). Thông qua hệ thống các bài tập vận động đa dạng, môn học này đóng vai trò quyết định trong việc kích thích sự gia tăng mật độ khoáng của xương, phát triển khối lượng cơ bắp và định hình vóc dáng phù hợp cho người học.

Từ góc tiếp cận theo khoa học vận động, sự vận động trong giáo dục thể chất tạo ra những biến đổi từng bước đối với cơ thể. Quá trình tập luyện thể dục thể thao làm tăng cường độ trao đổi chất, kích thích hệ nội tiết tiết ra các hormone tăng trưởng, từ đó hỗ trợ tối đa cho việc phát triển chiều cao và cân nặng hợp lý. Phân tích về cơ chế thích ứng sinh học này, các nghiên cứu về phát triển hình thể con người đã chỉ rõ “dưới tác dụng của tập luyện thể dục thể thao thường xuyên, có hệ thống, cấu trúc và chức năng của các cơ quan, hệ cơ quan trong cơ thể có những biến đổi thích nghi, làm tăng khả năng làm việc của cơ thể” (Nguyễn Hoàng Minh, Tô Thị Bích Thủy, Phan Thanh Việt, 2022). Sự biến đổi sinh lý học này chính là nền tảng để sinh viên xây dựng một thể trạng khỏe mạnh, sức bền tốt và khả năng chống chịu với quá trình lao động cường độ cao. Không chỉ dừng lại ở lý luận khoa học, tầm quan trọng của việc rèn luyện thể chất còn được thể chế hóa thành cơ sở pháp lý vững chắc của hệ thống giáo dục quốc gia. Nhằm đảm bảo sự phát triển toàn diện của thế hệ trẻ, Nhà nước quy định rõ “giáo dục thể chất là môn học chính khóa thuộc chương trình giáo dục, đào tạo các cấp học và trình độ đào tạo, nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản cho người học thông qua các bài tập và trò chơi

vận động” (Quốc hội, 2018). Quy định này khẳng định GDTC là một nhiệm vụ bắt buộc của nền giáo dục, không thể xem nhẹ nhằm đảm bảo nguồn nhân lực đạt yêu cầu về thể lực.

Cùng với cơ sở lý luận, thực tiễn đào tạo tại các trường cao đẳng nghề đặt ra những yêu cầu đặc thù đối với sự phát triển tâm vóc và thể lực của sinh viên. Đặc trưng của hệ thống giáo dục nghề nghiệp là thời lượng thực hành chuyên môn tại các xưởng, nhà máy hoặc phòng thực hành chiếm tỷ lệ cao so với học lý thuyết. Trong môi trường này, sinh viên phải thường xuyên duy trì các tư thế lao động gò bó, thực hiện các thao tác kỹ thuật lặp đi lặp lại với cường độ cao và đòi hỏi sự tập trung lớn. Đi làm mà sức khỏe không đảm bảo thì rất dễ gặp tai nạn lao động hoặc mắc bệnh đau lưng, mỏi khớp kéo dài. Thế nên, môn giáo dục thể chất ở trường nghề không chỉ để tập luyện thông thường, mà phải rèn cho sinh viên thật sự cứng cáp. Mục đích là giúp các em dai sức hơn, tay chân nhanh nhẹn và chịu được cảnh làm việc vất vả liên tục trong nhà máy, xí nghiệp. Nhờ được rèn luyện sẵn như vậy, lúc ra trường đi làm thực tế, các em sẽ bắt nhịp được ngay mà không bị “ngợp” trước áp lực công việc.

Đồng thời, bối cảnh thực tiễn hiện nay cũng đang đặt ra những thách thức không nhỏ đối với sự phát triển thể chất của sinh viên. Sự bùng nổ của kỷ nguyên số đã kéo theo một hệ lụy nghiêm trọng là thói quen sinh hoạt tĩnh tại, ít vận động. Phần lớn thời gian của sinh viên được dành cho các thiết bị điện tử, mạng xã hội và không gian ảo thay vì tham gia các hoạt động thể chất ngoài trời. Lối sống này không chỉ kìm hãm sự phát triển tự nhiên của hình thái cơ thể mà còn làm gia tăng tỷ lệ mắc các chứng rối loạn chuyển hóa ngay ở độ tuổi thanh niên. Trong khi đó, thị trường lao động hội nhập quốc tế lại đòi hỏi nguồn nhân lực phải có tác phong chuyên nghiệp, sức bền bỉ và khả năng làm việc dưới áp lực cao. Sự mâu thuẫn giữa thực trạng thể chất suy giảm do lối sống thụ động và yêu cầu khắt khe của môi trường làm việc chính là cơ sở thực tiễn cấp bách, đòi hỏi môn GDTC phải được đổi mới một cách toàn diện. Việc phát huy tối đa vai trò của môn học này thông qua các phương pháp giảng dạy tích cực và môi trường học tập hiện đại là yêu cầu tất yếu để nâng cao tầm vóc, chuẩn bị hành trang thể lực tốt nhất cho sinh viên bước vào thị trường lao động trong bối cảnh mới.

2.2. Thực trạng dạy học môn Giáo dục thể chất và tâm vóc của sinh viên trường cao đẳng nghề hiện nay

Theo số liệu của Bộ Giáo dục và Đào tạo (2025) “Tỉ lệ học sinh phổ thông đạt chuẩn thể lực đạt bình quân 94,35%, tăng gần 9% so với năm 2020. Sinh viên đạt chuẩn thể lực ở trình độ đại học đạt 94%, cao đẳng 90%”. Thực tiễn đào tạo tại các trường cao đẳng nghề hiện nay cho thấy, công tác GDTC đã từng bước được chuẩn hóa và góp phần không nhỏ vào việc duy trì nền tảng sức khỏe cho sinh viên. Tuy nhiên, khi đối chiếu với yêu cầu khắt khe về phát triển nguồn nhân lực chất lượng cao trong bối cảnh công nghiệp hóa và kỷ nguyên số, thực trạng về tầm vóc của người học cũng như chất lượng giảng dạy bộ môn này vẫn còn bộc lộ nhiều điểm nghẽn cần được phân tích và giải quyết một cách căn cơ.

2.2.1. Tầm vóc và thể lực của sinh viên cao đẳng nghề. Nhờ sự cải thiện đáng kể về điều kiện kinh tế và chế độ dinh dưỡng, chiều cao và cân nặng trung bình của sinh viên khi nhập học đã có những bước tiến tích cực so với các thập kỷ trước. Dẫu vậy, các chỉ số về chức năng sinh lý và thể lực chuyên môn như sức bền tuần hoàn, sức mạnh cơ bắp và khả năng phối hợp vận động lại chưa đạt yêu cầu. Theo các chuyên gia về đánh giá thể chất, sự phát triển không đồng bộ này phản ánh thói quen sinh hoạt thiếu vận động, khi mà “các chỉ số hình thái có thể tăng trưởng nhờ dinh dưỡng, nhưng các tổ chức thể lực và chức năng hô hấp, tuần hoàn chỉ có thể được cải thiện thông qua môi trường vận động thường xuyên và hệ thống” (Dương Nghiệp Chí, 2004). Sự phụ thuộc vào các thiết bị thông minh khiến một bộ phận lớn sinh viên nhanh chóng rơi vào trạng thái mệt mỏi, hụt hơi khi phải tham gia các giờ thực hành xưởng kéo dài, tiềm ẩn nguy cơ mắc các chứng bệnh nghề nghiệp sớm.

2.2.2. Triển khai chương trình môn học GDTC, chương trình đào tạo đã được quy định thống nhất theo khung chuẩn của nhà nước, trong đó định rõ mục tiêu cốt lõi môn Giáo dục thể chất “Giúp người học tập, luyện để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện” (Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội, 2018). Tuy nhiên, thực tế việc dạy môn thể dục

ở các trường nghề hiện nay vẫn còn nhiều bất cập. Sân bãi và dụng cụ tập luyện thường chật vá hoặc quá tải. Bên cạnh đó, chương trình học thường gắn với mấy môn thể thao quen thuộc mà thiếu hẳn các bài tập thiết thực được thiết kế riêng cho đặc thù của từng ngành. Ví dụ, lẽ ra thay vì học “chung chung”, sinh viên cơ khí cần được rèn sức mạnh để đáp ứng công việc nặng nhọc, còn sinh viên công nghệ thông tin lại rất cần những bài tập giúp phòng chống đau lưng, thoái hóa cột sống do đặc thù phải ngồi lâu trước màn hình máy tính.

2.2.3. Phương pháp giảng dạy và công tác kiểm tra, đánh giá. Phần lớn các giờ học GDTC hiện nay vẫn áp dụng mô hình truyền thống. Giảng viên làm mẫu, sinh viên lặp lại động tác một cách đồng loạt, các bài tập ít khi được cá nhân hóa. Điều này làm giảm đáng kể hứng thú học tập, biến môn học trở thành một môn học mang tính điều kiện thay vì nhu cầu tự rèn luyện. Thêm vào đó, hệ thống kiểm tra đánh giá chủ yếu dựa trên kinh nghiệm với những nội dung quen thuộc, khó khơi dậy tinh thần rèn luyện của người học. Chính vì vậy cần “Đề hướng tới việc phát huy tính chủ động, sáng tạo trong học tập của sinh viên trong học tập môn GDTC, giảng viên cần kết hợp hợp lý phương pháp học tập truyền thống và phương pháp học tập chủ động. Đặc biệt, giảng viên cần áp dụng linh hoạt, sáng tạo các phương pháp giảng dạy tích cực nhằm khơi dậy ý thức và năng lực tự học của sinh viên” (Phan Thành Biên Hùng, 2023).

Tóm lại, thực trạng phát triển thể lực, tầm vóc sinh viên và công tác giảng dạy môn GDTC tại các trường cao đẳng nghề đang đặt ra nhiều vấn đề cần giải quyết. Để từ đó, môn học GDTC thực sự là môn học chính khóa quan trọng, góp phần phát triển tầm vóc, thể lực của thế hệ lao động có tay nghề cao trong kỷ nguyên số.

2.3. Giải pháp phát huy vai trò của môn Giáo dục thể chất trong phát triển tầm vóc cho sinh viên trường cao đẳng nghề trong bối cảnh mới

Để khắc phục những hạn chế trong thực trạng hiện nay và đáp ứng yêu cầu của thị trường lao động về nguồn nhân lực có nền tảng thể lực tốt, công tác giảng dạy môn GDTC tại các trường cao đẳng nghề cần được đổi mới. Dưới góc độ khoa học thể thao và lý luận giáo dục, nhóm tác giả đề xuất ba nhóm giải pháp phát huy vai trò môn học đặc thù này đối với sự phát triển toàn diện của học sinh, sinh viên.

2.3.1. Đổi mới chương trình và phương pháp giảng dạy theo hướng cá nhân hóa, gắn kết mật thiết với đặc thù nghề nghiệp

Sự khác biệt về tư thế lao động giữa các ngành nghề đòi hỏi môn GDTC không thể áp dụng một khuôn mẫu chung cho toàn bộ sinh viên. Các trường nghề cần xây dựng các module học phần tự chọn mang tính bổ trợ nghề nghiệp (ví dụ: các bài tập phát triển sức mạnh cơ lưng, bụng cho sinh viên khối kỹ thuật cơ khí; các bài tập kéo giãn, chống gù lưng cho sinh viên khối công nghệ thông tin). Về tổ chức dạy học, cần chuyển từ phương pháp làm mẫu đồng loạt sang phương pháp dạy học giải quyết vấn đề và tổ chức vận động nhóm. Bên cạnh đó, phương pháp giáo dục thể chất tại các trường cao đẳng nghề phải thường xuyên được đổi mới, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý và điều kiện thực tiễn của từng đối tượng người học để đạt được hiệu quả giáo dục cao nhất. Giải pháp này giúp sinh viên thấy rõ tính ứng dụng của môn học đối với sức khỏe nghề nghiệp của chính mình, từ đó khơi dậy động lực rèn luyện tự giác.

2.3.2. Đẩy mạnh chuyển đổi số và ứng dụng công nghệ trong công tác quản lý, huấn luyện thể chất

Trong bối cảnh kỷ nguyên số, không gian GDTC cần được mở rộng vượt ra ngoài bãi tập truyền thống. Việc sử dụng các phần mềm quản lý sức khỏe học đường, kết hợp với các thiết bị công nghệ đeo thông minh (wearables) sẽ giúp số hóa dữ liệu về nhịp tim, lượng calo tiêu thụ và tần suất vận động của từng sinh viên. Những dữ liệu sinh học này là cơ sở để giảng viên điều chỉnh lượng vận động hợp lý. Đồng thời, sự tích hợp của các thiết bị công nghệ thông minh trong giáo dục thể chất không chỉ cung cấp dữ liệu để phân tích mà còn góp phần thay đổi hướng tiếp cận trong phát triển thể lực, tầm vóc cho sinh viên, thúc đẩy tính tự giác rèn luyện của sinh viên ngoài giờ lên lớp. Nhờ công nghệ, quá trình rèn luyện thể chất trở thành một thói quen liên tục, góp phần kích thích tối đa sự phát triển tầm vóc trong độ tuổi thanh niên.

2.3.3. Chuẩn hóa hệ thống kiểm tra, đánh giá năng lực thể chất theo định hướng đo lường sự tiến bộ

Khâu đánh giá đóng vai trò là đòn bẩy định hướng cho toàn bộ quá trình học tập. Việc duy trì các tiêu chuẩn thành tích tích, cào bằng mọi thể trạng sinh viên sẽ tạo ra tâm lý đối phó. Thay vào đó, cần tổ chức kiểm tra, đánh giá theo tiến trình, chú trọng vào việc đo lường mức độ cải thiện các chỉ số hình thái (chiều cao, cân nặng, tỷ lệ mỡ) và sự phát triển tố chất thể lực cá nhân so với thời điểm nhập học. Về mặt đo lường trong GDTC của sinh viên các trường cao đẳng nghề cần chuyển từ việc xếp loại thành tích sang việc ghi nhận sự tiến bộ về thể lực và ý thức nỗ lực rèn luyện sự bền bỉ, kiên trì. Sự thay đổi này đảm bảo tính công bằng và tính nhân văn, khuyến khích mọi sinh viên trường nghề, bất kể nền tảng ban đầu, đều cố gắng rèn luyện thân thể để lập thân, lập nghiệp.

3. Kết luận

Phát triển thể lực và tầm vóc cho học sinh, sinh viên trường nghề là nhiệm vụ cấp thiết để tạo ra nguồn lao động chất lượng, đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của công việc hiện đại. Môn GDTC không chỉ là môn học để đủ điều kiện tốt nghiệp, mà thực chất là quá trình phát triển bản thân, giúp các em rèn luyện sức khỏe, làm quen và chịu đựng được áp lực của môi trường làm việc thực tế.

Dù vậy, việc dạy và học môn GDTC hiện nay vẫn còn những điểm cần tiếp tục cải tiến. Cách dạy phần lớn còn mang tính truyền thống, bài tập chưa gắn với đặc thù của từng nghề và thiếu cách đánh giá phù hợp với thể trạng mỗi cá nhân. Hệ quả là sinh viên mất đi động lực rèn luyện, nhất là khi thói quen sử dụng công nghệ đang khiến các em ngày càng thụ động hơn. Chúng ta cần những chương trình học linh hoạt, ứng dụng hiệu quả công nghệ số để theo dõi sức khỏe và thay đổi cách kiểm tra, đánh giá theo hướng ghi nhận sự tiến bộ của từng sinh viên.

Tóm lại, để môn GDTC mang lại giá trị thực chất cho sinh viên các trường đào tạo nghề, các trường cần thay đổi tư duy quản lý đào tạo và cách tổ chức giảng dạy. Đích đến cuối cùng không chỉ là giúp sinh viên khỏe mạnh, có sức bền, phòng tránh bệnh nghề nghiệp, mà còn góp phần xây dựng một lực lượng lao động thực sự có chất lượng cao cho đất nước. Để làm được điều đó, các cấp lãnh đạo trường nghề cần đầu tư nghiêm túc vào cơ sở vật chất phục vụ môn học, thiết bị tập luyện số hóa, đồng thời nâng cao trình độ cho đội ngũ giảng viên, đưa công tác giáo dục thể chất thực sự rèn luyện thể hệ công dân khỏe mạnh, đáp ứng nhu cầu kỷ nguyên phát triển mới.

Tài liệu tham khảo

Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội (2018). *Thông tư số 11/2018/TT-BLĐTBXH ban hành Chương trình môn học Giáo dục thể chất trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp, trình độ cao đẳng*. Hà Nội.

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2025). *Tổng kết Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2021 – 2025*. <https://moet.gov.vn/tin-tuc/tong-ket-de-an-tong-the-phat-trien-giao-duc-the-chat-va-the-thao-truong-hoc-giai-doan-2021-20252.html>, truy cập ngày: 05/6/2025.

Dương Nghiệp Chí (2004). *Đo lường thể thao*. NXB Thể dục thể thao.

Hiền Kim (2024). *Vai trò của giáo dục thể chất trong Chương trình GDPT 2018*. <https://tapchigiaoduc.edu.vn/article/89273/237/vai-tro-cua-giao-duc-the-chat-trong-chuong-trinh-gdpt-2018/>, Truy cập ngày 05/6/2026.

Nguyễn Hoàng Minh, Tô Thị Bích Thủy, Phan Thanh Việt (2022). *Sinh lý học thể dục thể thao*. NXB Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyễn Toàn, Phạm Danh Tồn (2015). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao.

Nguyễn Văn Việt, Đỗ Hữu Trung (2023). Một số giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội. *Tạp chí Thiết bị giáo dục*, Volume 2, tr. 121-123.

Phan Thành Biên Hùng (2023). Đổi mới phương pháp dạy học Giáo dục thể chất theo hướng phát huy tính tích cực học tập của sinh viên. *Tạp chí Thiết bị giáo dục*, Volume 1, 10 tr. 254-256.

Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (2018). *Luật sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Thể dục, thể thao (Luật số 26/2018/QH14)*. NXB Chính trị Quốc gia Sự thật.

Thủ tướng Chính phủ (2011). *Quyết định số 641/QĐ-TTg phê duyệt Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030*.