

# LỰA CHỌN GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ DẠY HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC – ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

Lê Trung Kiên<sup>(1)</sup>

## Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong Thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 03 giải pháp với những chỉ dẫn cụ thể nhằm đổi mới phương pháp dạy và học môn Giáo dục thể chất (GDTC) tại Trường Đại học Khoa học – Đại học Thái Nguyên và đưa vào ứng dụng trong thực tiễn, góp phần nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên.

**Từ khóa:** Giải pháp, giáo dục thể chất.

## Choosing solutions to improve the effectiveness of teaching Physical Education for students at the University of Science - Thai Nguyen University

### Summary:

Using basic research methods in Physical Education and Sports, the project has selected 03 solutions with specific instructions to change the teaching and learning methods of Physical Education (PE) at the University of Science - Thai Nguyen University and put them into practice, contributing to improving the quality of PE for students.

**Keywords:** Solutions, physical education, University of Science - Thai Nguyen University.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất trong nhà trường là môn học bắt buộc, thuộc chương trình giáo dục của các cấp học và trình độ đào tạo. Tuy nhiên, nhiều sinh viên nói chung và sinh viên Trường Đại học Khoa học – Đại học Thái Nguyên (ĐHKH - ĐHTN) nói riêng chưa hiểu đúng vai trò và tầm quan trọng của môn học GDTC, dẫn đến tình trạng học thụ động, đối phó, từ đó kết quả học tập thấp. Qua tìm hiểu sơ bộ thấy, có một số nguyên nhân cơ bản dẫn đến thực trạng nêu trên như: chương trình môn học chưa linh hoạt, cơ sở vật chất còn thiếu thốn, phương pháp giảng dạy của giảng viên chậm đổi mới chưa tiếp cận được xu thế hiện đại...

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng, tính bức thiết của vấn đề và căn cứ vào nhu cầu thực tiễn, chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn giải pháp để thay đổi phương pháp dạy và học môn GDTC tại ĐHKH - ĐHTN.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng những phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 1. Lựa chọn một số giải pháp thay đổi phương pháp dạy và học môn Giáo dục thể chất tại Trường ĐHKH - ĐHTN

Căn cứ vào thực trạng sử dụng phương pháp dạy học môn GDTC tại Trường ĐHKH - ĐHTN, cùng với việc tham khảo các nguồn tư liệu khác nhau, chúng tôi đã lựa chọn sơ bộ được 04 giải pháp thay đổi phương pháp dạy và học môn GDTC. Trên cơ sở đó, tiếp tục phỏng vấn 23 cán bộ giảng viên, chuyên gia về lĩnh vực GDTC.

Kết quả phỏng vấn được đánh giá theo thang đo Likert với 5 mức độ: Rất phù hợp (5 điểm); Phù hợp (4 điểm); Bình thường (3 điểm); Không

<sup>(1)</sup>TS, Trường Đại học Khoa học – Đại học Thái Nguyên; Email: kienlt@tnus.edu.vn

phù hợp (2 điểm); Rất không phù hợp (1 điểm). Ý nghĩa của từng giá trị trung bình đối với thang đo khoảng cách như sau: 1,00 - 1,80: Yếu; 1,81 - 2,60: Trung bình; 2,61 - 3,40: Khá; 3,41 - 4,20: Tốt; 4,21 - 5,00: Rất tốt. Với quy ước, những giải pháp được đánh giá ở mức tốt trở lên sẽ được lựa chọn. Kết quả phỏng vấn được thể hiện bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy, giải pháp 1, 2 và 3 được đánh giá ở mức tốt đến rất tốt chiếm tỷ lệ từ 87,31 – 95,6% trở lên. Như vậy, theo quy ước đề ra chúng tôi đã lựa chọn 3 giải pháp này để đưa vào ứng dụng trong thực tiễn, góp phần nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên.

**2. Xây dựng nội dung các giải pháp thay đổi phương pháp dạy và học môn GDTC của Trường ĐHKH - ĐHTN**

**Giải pháp 1: Tuyên truyền giáo dục nhận thức cho sinh viên về vai trò, ý nghĩa và tác dụng của môn học GDTC**

**Mục đích:** Nhằm nâng cao nhận thức và thái độ của sinh viên về vai trò, ý nghĩa và tác dụng của môn học GDTC, là tiền đề cho các giải pháp tiếp theo.

**Nội dung:** Phối hợp với Phòng Quản lý sinh viên, Phòng Đào tạo, Đoàn Thanh niên, Hội sinh viên, các phòng ban chức năng trong Trường ĐHKH - ĐHTN tăng cường, quán triệt các chỉ thị, nghị quyết của Đảng và Nhà nước về công tác TDTT và môn học GDTC; Tổ chức cho sinh viên tham gia cuộc thi tìm hiểu về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT thông qua các buổi hội thảo, tọa đàm; Thông qua bài giảng trên lớp, giảng viên phải có nhiệm vụ liên hệ với

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn giải pháp thay đổi phương pháp dạy và học môn GDTC cho sinh viên Trường Đại học Khoa học – Đại học Thái Nguyên (n=23)**

TT	Giải pháp	Kết quả đánh giá												Đánh giá
		Rất không phù hợp		Không phù hợp		Bình thường		Phù hợp		Rất phù hợp				
		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%			
1.	Tuyên truyền, giáo dục nhận thức cho sinh viên về vai trò, ý nghĩa và tác dụng của môn học GDTC	0	0.00	0	0.00	1	4.34	1	4.34	21	91.30	4.86	Rất tốt	
2.	Đổi mới phương pháp giảng dạy đảm bảo sinh động, hấp dẫn để nâng cao hứng thú trong giờ học	0	0.00	1	4.34	1	4.34	2	8.70	19	82.60	4.69	Rất tốt	
3.	Cải tiến nội dung chương trình GDTC phù hợp với đặc thù của sinh viên và điều kiện thực tiễn của Trường	0	0.00	1	4.34	2	8.70	3	13.04	17	73.91	4.56	Rất tốt	
4.	Tăng cường cơ sở vật chất phục vụ công tác giảng dạy và học tập nội và ngoại khóa của sinh viên	1	4.34	19	82.60	3	13.04	0	0.00	0	0.00	1.65	Yếu	

thực tiễn giúp sinh viên hiểu rõ vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của môn học GDTC; Tăng cường thông tin về các hoạt động TDTT trong nước và thế giới trên mạng lưới thông tin của Trường; Thông qua sách báo, kết hợp với phong trào thi đua rèn luyện sức khỏe vì ngày mai lập nghiệp giúp sinh viên nâng cao nhận thức về môn học GDTC.

**Tổ chức thực hiện:** Tuyên truyền trên hệ thống loa phát thanh của Trường ĐHKH - ĐHTN về tầm quan trọng của môn học GDTC; Tuyên truyền bằng hình ảnh, pano, áp phích về tầm quan trọng của việc tập luyện TDTT với sức khỏe; Tạo Fanpage để kết nối những người yêu thích TDTT; Lập Group facebook để cùng nhau chia sẻ những hoạt động, bài viết, hình ảnh đẹp về TDTT...; Thông qua bài giảng giảng viên giảng dạy môn GDTC liên hệ với thực tế giúp sinh viên hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của tập luyện TDTT. Đặc biệt thông qua các giờ học lý thuyết môn GDTC để sinh viên nắm rõ các cơ sở khoa học của môn học GDTC, các nguyên lý của vận động (kỹ năng, kỹ xảo vận động), tác dụng của vận động đối với con người; phương pháp vệ sinh sau vận động, giúp sinh viên biết phòng và tránh chấn thương trong tập luyện TDTT cũng như biết cách sơ cứu khi bị chấn thương. Trên cơ sở kiến thức đã học, sinh viên tự xây dựng cho mình một kế hoạch tập luyện TDTT phù hợp; Cộng điểm rèn luyện cho những sinh viên tích cực tham gia các hoạt động TDTT của Trường. Cộng điểm chuyên cần, điểm kiểm tra cho những sinh viên ham học hỏi, tìm hiểu, theo dõi trên các phương tiện thông tin đại chúng hàng ngày, đọc thêm sách báo về các thông tin TDTT trong nước và thế giới.

**Đơn vị phối hợp:** Bộ môn GDTC phối hợp với Phòng Quản lý sinh viên, Đoàn Thanh niên, Hội sinh viên, tổ chức thực hiện.

**Tiêu chí đánh giá giải pháp:** Đánh giá tần số thực hiện tuyên truyền (số buổi phát thanh, thời gian mỗi buổi, đánh giá qua số lượng người truy cập và theo số lượng thành viên của fanpage...).

Đánh giá qua nhận thức tích cực của sinh viên về công tác GDTC và TDTT.

**Giải pháp 2: Đổi mới phương pháp giảng dạy đảm bảo sinh động, hấp dẫn để nâng cao hứng thú trong giờ học**

**Mục đích:** Đổi mới và áp dụng những giải pháp tổ chức lớp học sinh động, hứng thú, hấp dẫn để lôi cuốn sinh viên tích cực tham gia vào hoạt động tập luyện. Thông qua hình thức tổ chức giờ học, tạo nên xúc cảm tập luyện bền vững, kích thích tính tự giác, tích cực của sinh viên. Đồng thời, khơi dậy hứng thú, xây dựng động cơ tập luyện tích cực, bền vững. Làm nảy sinh nhu cầu mong đợi được tham gia tập luyện của sinh viên.

**Nội dung:** Phân nhóm tập luyện, sử dụng phương pháp dạy học nêu vấn đề, phương pháp tạo tình huống...; Đưa nhiều nội dung trò chơi vào trong môn học GDTC; Vận dụng phương pháp thi đấu kết hợp thực tập trọng tài; Tối ưu hoá mật độ vận động, giảm thiểu những điểm dừng không cần thiết trong giờ học; Lôi cuốn mọi sinh viên tham gia tập luyện, làm tăng hoa xúc cảm vận động; Tạo ra không khí thi đua trong lớp; Giảng viên khích lệ, cổ vũ động viên sinh viên học tập.

**Tổ chức thực hiện:** Giảng viên cần vận dụng linh hoạt các hình thức lên lớp, kết hợp nội dung giờ học với các nhiệm vụ vận động; Tối ưu hoá mật độ vận động của giờ học bằng cách rút ngắn thời gian nghỉ ngơi thụ động, tăng cường kiểm tra lượng vận động, bố trí phân nhóm tập luyện và giao nhiệm vụ một cách hợp lý, khoa học; Giảm thiểu những điểm dừng không cần thiết như: Chờ đợi thứ tự thực hiện động tác, nghe giảng giải không đúng lúc, sự di chuyển đội hình quá nhiều trong tập luyện; Tăng cường hiệu suất sử dụng dụng cụ tập luyện. Quản lý dụng cụ chặt chẽ, đồng thời gắn trách nhiệm chuẩn bị và bảo vệ dụng cụ tập luyện cho sinh viên; Bố trí sinh viên tập luyện kết hợp với quan sát, nhận xét kết quả tập luyện của bạn, qua đó nâng cao nhận thức hoạt động của bản thân trong vận động và chuẩn bị cho thực hiện động tác tốt hơn; Lôi cuốn toàn thể sinh viên tham gia tập luyện, động viên cả những em kiến tập theo dõi bạn thực hiện động tác, làm nhiệm vụ trọng tài, tạo nên không khí hào hứng, sôi nổi trong giờ học; Giảng viên tạo ra không khí thi đua trong lớp bằng cách chia lớp ra thành các nhóm và ra chỉ tiêu phần đầu, tổ chức các cuộc thi biểu diễn cá nhân hoặc tổ nhỏ sau đó phân loại, lập bảng xếp hạng từ cao xuống thấp, thi đua thành

tích với các lớp khác; Giảng viên cố vũ, khích lệ động viên sinh viên học tập bằng cách sử dụng những ngôn ngữ biểu thị sự tán đồng, khuyến khích như: “Được, rất tốt, không tồi, có tiến bộ...” giúp người học nảy sinh và duy trì được sự lạc quan, vui vẻ ổn định.

*Đơn vị phối hợp:* Bộ môn GDTC

Tiêu chí đánh giá: Phiếu khảo sát người học về phương pháp giảng dạy của giảng viên.

**Giải pháp 3: Cải tiến nội dung chương trình GDTC phù hợp với đặc thù của sinh viên và điều kiện thực tiễn của Trường**

*Mục đích:* Trên cơ sở khung chương trình GDTC của Bộ GD-ĐT quy định, cần lựa chọn nội dung chương trình GDTC cho phù hợp với đặc điểm của sinh viên đồng thời phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của Trường.

*Nội dung:* Biên soạn giáo án điện tử để lên lớp lý thuyết cho sinh viên; Lựa chọn, bổ sung thêm nội dung tự chọn vào chương trình GDTC; Tăng cường phần rèn luyện thể lực, đặc biệt là sức bền trong mỗi giáo án; Đưa vào chương trình một số môn thể thao mang tính giải pháp dành cho những sinh viên có sức khỏe yếu.

*Tổ chức thực hiện:* Biên soạn giáo án điện tử để lên lớp lý thuyết cho sinh viên. Giảng dạy cho các em những nội dung: Lịch sử TDTT, ý nghĩa của việc tập luyện thể thao đối với cơ thể, đề phòng chấn thương và sơ cứu chấn thương khi tập luyện TDTT kết hợp với các clip để các em có những khái niệm và nhận thức đầy đủ về vai trò và ý nghĩa của việc tập luyện TDTT; Bổ sung thêm nội dung tự chọn vào chương trình GDTC. Chúng tôi đề xuất đưa thêm môn Bóng rổ, Bóng đá, Bóng chuyền hơi, vào nội dung tự chọn; Trong mỗi giáo án giảng viên nên đưa các bài tập phát triển thể lực: Chạy cự ly trung bình, cự ly dài, nhảy dây, tập cơ lưng, cơ bụng, chống đẩy... ; Đưa các trò chơi vận động vào cuối mỗi giáo án. Đây là phương pháp rèn luyện thể lực rất tốt cho sinh viên “Học mà chơi, chơi mà học”; Tổ chức thi đấu thể thao trong giờ học cho sinh viên. Điều này rất có ý nghĩa, vừa tạo được không khí sôi nổi hào hứng, vừa rèn luyện thể lực cho sinh viên; Đưa vào chương trình một số môn thể thao mang tính giải pháp dành cho những sinh viên có sức khỏe yếu như: Yoga, Cờ vua vào chương trình môn học để cho những sinh viên có sức

khỏe không tốt mang tính bẩm sinh không thể hoặc giảm khả năng vận động có thể học môn GDTC một cách có ý nghĩa.

*Đơn vị phối hợp:* Ban Giám hiệu, Phòng Đào tạo và Bộ môn GDTC. Tiêu chí đánh giá giải pháp: Phiếu khảo sát người học về nội dung chương trình môn học.

## KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng được 03 giải pháp đổi mới phương pháp dạy và học môn GDTC tại Trường ĐHKH - ĐHTN đảm bảo tính khoa học và khả thi. Các giải pháp cần được triển khai đồng bộ với sự hỗ trợ từ phía Ban Giám hiệu, Bộ môn GDTC, Phòng Đào tạo, để đạt được kết quả cao trong dạy và học môn GDTC tại Trường ĐHKH - ĐHTN.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT (2015), *Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14 tháng 10 năm 2015 của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về “Chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học”*
2. Bộ GD&ĐT (2019), *CV Số: 3833/BGDĐT-GDTC, Hà Nội, ngày 23 tháng 8 năm 2019. V/v hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục thể chất, thể thao và y tế trường học năm học 2019-2020.*
3. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Thủ tướng chính phủ (2016), *QĐ số 1076/QĐ-TTg ngày 17 tháng 6 năm 2016 phê duyệt đề án tổng thể phát triển Giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020 định hướng tới năm 2025.*
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và Phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 2/9/2024, Phản biện ngày 28/10/2024, duyệt in ngày 28/11/2024)