

SO SÁNH MỨC ĐỘ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT GIỮA GIÁO DỤC THỂ CHẤT BẮT BUỘC VÀ TỰ CHỌN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

Nguyễn Quang Thỏa⁽¹⁾

Tóm tắt:

Nghiên cứu này tập trung vào việc so sánh mức độ hoạt động thể chất giữa Giáo dục thể chất bắt buộc và tự chọn tại Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp. Kết quả cho thấy lớp tự chọn có tỷ lệ thời gian dành cho hoạt động cường độ vừa phải cao hơn (46,77% so với 40,0%), trong khi lớp bắt buộc thường tham gia nhiều hơn vào các hoạt động cường độ cao (19,8% so với 14,0%). Ngoài ra, lớp tự chọn cũng có thời gian hoạt động tổng thể lâu hơn. Kết quả nghiên cứu là căn cứ đề xuất các phương pháp quản lý hoạt động thể chất khác nhau giữa các lớp bắt buộc và tự chọn, và cung cấp những gợi ý cho việc cải thiện chương trình giảng dạy hiệu quả hơn cho sinh viên.

Từ khóa: Hoạt động thể chất, giờ học bắt buộc, giờ học tự chọn, Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.

Comparison of physical activity levels between compulsory and elective physical education classes at the University of Economics and Industrial Technology

Summary:

This study focused on comparing the physical activity levels between compulsory and elective physical education classes at the University of Economics and Technology of Industry. The results showed that the elective class had a higher proportion of time spent in moderate-intensity activities (46.77% vs. 40.0%), while the compulsory class was more likely to engage in high-intensity activities (19.8% vs. 14.0%). In addition, the elective class also had a longer overall activity time. The results of the study are the basis for proposing different physical activity management methods between compulsory and elective classes, and provide suggestions for improving the curriculum to be more effective for students.

Keywords: Physical activity, Compulsory study hours, Elective study hours, University of Economics and Industrial Technology.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Tăng cường hoạt động thể chất (HĐTC) từ mức độ vừa phải đến mạnh mẽ là một ưu tiên quan trọng, vì tham gia thường xuyên có liên quan mật thiết đến sự phát triển toàn diện và phòng ngừa nhiều bệnh tật [1]. Tuy nhiên, việc triển khai các khuyến cáo về tăng cường HĐTC thường gặp phải nhiều rào cản thực tiễn, bao gồm cơ sở vật chất, năng lực giảng viên, quy mô lớp học, tỷ lệ dụng cụ/sinh viên, thời lượng tiết học. Những yếu tố này khiến việc áp dụng các khuyến cáo chỉ dừng lại ở mức lý thuyết, không thể thực hiện hiệu quả trong thực tế.

Việc thiết kế chương trình học hiệu quả và phù hợp với nhu cầu của sinh viên luôn là một thách thức lớn. Các lớp học thường được tổ chức dưới hai hình thức chính: bắt buộc và tự chọn. Mặc dù

mỗi hình thức đều có những ưu điểm riêng, nhưng việc so sánh và phân tích hiệu quả giữa chúng có thể mang lại những hiểu biết quan trọng về cách tối ưu hóa quá trình giảng dạy và học tập. Vì vậy, nghiên cứu này nhằm mục đích so sánh mức độ HĐTC giữa lớp học giáo dục thể chất bắt buộc và lớp học tự chọn tại Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp. Đây là một phần trong kế hoạch đổi mới phương pháp giảng dạy, nhằm phù hợp hơn với đặc thù ngành nghề đào tạo và đáp ứng nhu cầu của xã hội.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu áp dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao phổ biến, bao gồm: phương pháp phân tích tài liệu, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp; Email: nqthoa@uneti.edu.vn

Đối tượng nghiên cứu là 214 sinh viên đang theo học chương trình GDTC tại Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp năm học 2023-2024. Trong đó, có 109 sinh viên theo học lớp bắt buộc (gồm 26 nữ và 83 nam) và 105 sinh viên theo học lớp tự chọn (gồm 19 nữ và 86 nam).

Việc phân tích kết quả nghiên cứu tập trung vào so sánh giữa loại hình lớp học (bắt buộc, tự chọn) và các yếu tố khác như cấu trúc giờ học, mức độ căng thẳng của HĐTC, với biến kết quả là thời gian sinh viên tham gia HĐTC và thời gian ít vận động. Sử dụng t-test để so sánh sự khác biệt giữa các loại hình lớp học. Mô hình hồi quy tuyến tính được sử dụng để đánh giá ảnh hưởng của các biến độc lập lên biến phụ thuộc.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Mô tả hoạt động thể chất, thời lượng và thành phần tiết học

Thông kê HĐTC, thời lượng và thành phần tiết học của hai loại hình lớp học bắt buộc và lớp học tự chọn trên cơ sở khảo sát sinh viên. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Dựa trên số liệu từ bảng 1, phân tích HĐTC và thành phần tiết học của hai loại hình lớp học, gồm lớp bắt buộc (n=73) và lớp tự chọn (n=80), cho thấy nhiều điểm khác biệt đáng lưu ý, cụ thể:

Về hoạt động thể chất: Có sự khác biệt đáng kể về tỷ lệ thời gian dành cho các mức độ HĐTC giữa lớp bắt buộc và lớp tự chọn. Ở lớp tự chọn, thời gian dành cho HĐTC vừa phải chiếm 46.77%, cao hơn đáng kể so với 40.0% ở lớp bắt buộc ($t = -2.88, p < 0.01$), cho thấy sinh viên lớp tự chọn tập trung nhiều hơn vào các hoạt động có cường độ vừa phải. Tuy nhiên, lớp bắt buộc lại có thời gian dành cho HĐTC mạnh mẽ cao hơn (19.8% so với 14.0% ở lớp tự chọn),

Bảng 1. Thông kê mô tả về hoạt động thể chất, thời lượng và thành phần tiết học của hai loại hình lớp học bắt buộc và lớp học tự chọn

Biến		Bắt buộc (n=73)	Tự chọn (n=80)	t
HĐTC vừa phải (%)		40.0 (11.68)	46.77 (17.08)	-2.88**
HĐTC mạnh mẽ (%)		19.8 (10.02)	14.0 (9.74)	3.62***
Thời gian HĐTC nhẹ (phút)		10.2 (1.31)	12.8 (3.92)	0.19
Thời gian HĐTC vừa phải (phút)		15.6 (4.77)	17.4 (9.23)	0.67
Thời gian HĐTC gần cực đại và cực đại (phút)		7.7 (3.96)	5.1 (3.65)	4.28***
Tổng lượng HĐTC mức trung bình (phút)		23.3 (4.89)	22.5 (10.30)	0.14
Biến độc lập	Tỷ lệ thời gian chơi trò chơi VĐ	36.3 (28,.90)	24.8 (28.60)	2.46
	Tỷ lệ thời gian chuẩn bị, khởi động	29.1 (26.10)	28.6 (27.91)	0.12
	Tỷ lệ thời gian quản lý	16.9 (8.32)	22.6 (9.55)	-3.95***
	Tỷ lệ thời gian giảng dạy kiến thức	6.2 (7.59)	11.8 (16.77)	-2.72**
	Tỷ lệ thời gian phát triển kỹ năng vận động	4.9 (11.27)	5.0 (13.64)	-0.05
	Tỷ lệ thời gian khác	6.7 (11.73)	7.2 (13.07)	-0.28
	Thời lượng tiết học hoạt động đúng (phút)	55.8 (2.92)	62.5 (18.37)	-3.22**
	Thời lượng thực tế của bài học (phút)	39.1 (3.20)	37.5 (15.21)	0.93
	Tỷ lệ thành phần HĐTC/tiết học	16.3 (11.50)	14.1 (10.23)	1.25
Đồng biến	Có mái che	16.4	21.3	-0.75
	Ngoài trời	64.4	52.5	1.49
	Tỷ lệ trong nhà/ngoài trời	19.2	26.3	-1.04
	Tỷ lệ giới tính (% nữ)	51.2 (21.00)	51.2 (9.84)	-0.00
	Tỷ lệ giới của giảng viên (% nữ)	61.6	47.5	1.76

với $t = 3.62$ và $p < 0.001$. Đặc biệt, thời gian dành cho hoạt động gần cực đại và cực đại ở lớp bắt buộc là 7.7 phút, cao hơn rõ rệt so với 5.1 phút ở lớp tự chọn ($t = 4.28$, $p < 0.001$). Điều này cho thấy lớp bắt buộc thường tổ chức các hoạt động với cường độ cao hơn, khuyến khích sinh viên tham gia tích cực và đều đặn hơn. Trong khi đó, lớp tự chọn dù có tính tự nguyện nhưng mức độ tham gia hoạt động thể chất của sinh viên biến động lớn hơn, có thể do sự không đồng đều trong động lực và cam kết tham gia.

Về thời lượng:

Thời gian dành cho các mức độ HĐTC nhẹ, vừa phải và mạnh mẽ có sự phân bố không đồng đều giữa hai loại hình lớp học. Cụ thể, thời gian dành cho HĐTC nhẹ không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (10.2 phút ở lớp bắt buộc so với 12.8 phút ở lớp tự chọn; $t = 0.19$). Thời gian dành cho HĐTC vừa phải cũng không khác biệt đáng kể (15.6 phút ở lớp bắt buộc so với 17.4 phút ở lớp tự chọn; $t = 0.67$). Tuy nhiên, tổng lượng thời gian dành cho HĐTC tích lũy của cả hai nhóm là tương đương nhau (23.3 phút ở lớp bắt buộc so với 22.5 phút ở lớp tự chọn; $t = 0.14$), cho thấy sự tương đồng trong khối lượng HĐTC tổng thể.

Về thời lượng tiết học và tổ chức, lớp tự chọn có thời lượng hoạt động dài hơn đáng kể (62.5 phút) so với lớp bắt buộc (55.8 phút), với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t = -3.22$, $p < 0.01$). Điều này chỉ ra rằng lớp tự chọn có thể dành nhiều thời gian hơn cho các HĐTC. Tuy nhiên, thời gian thực tế của bài học không khác biệt đáng kể giữa hai nhóm (39.1 phút ở lớp bắt buộc so với 37.5 phút ở lớp tự chọn; $t = 0.93$).

Kết quả phân tích cho thấy thời lượng và thành phần tiết học có ảnh hưởng quan trọng đến hiệu quả giảng dạy. Trong các lớp học bắt buộc, thời gian học dài hơn và cấu trúc tiết học rõ ràng giúp sinh viên tham gia nhiều hơn và cải thiện kết quả học tập. Ngược lại, ở lớp học tự chọn, dù có thời gian học linh hoạt hơn, nhưng sự thiếu đồng nhất trong thời lượng và thành phần tiết học có thể dẫn đến sự khác biệt trong hiệu quả học tập giữa các sinh viên.

Về thành phần tiết học:

Sự phân bổ thời gian giữa các hoạt động trong tiết học thể hiện rõ sự khác biệt giữa lớp

bắt buộc và lớp tự chọn. Lớp bắt buộc dành nhiều thời gian hơn cho các HĐTC như trò chơi vận động, chiếm 36.3% thời gian so với 24.8% của lớp tự chọn, với $t = 2.46$. Ngược lại, lớp bắt buộc lại dành ít thời gian hơn cho việc quản lý lớp học (16.9%) so với lớp tự chọn (22.6%), sự khác biệt này cũng có ý nghĩa ($t = -3.95$, $p < 0.001$). Đặc biệt, lớp tự chọn dành nhiều thời gian hơn cho việc giảng dạy kiến thức lý thuyết, chiếm 11.8% thời gian so với chỉ 6.2% ở lớp bắt buộc, và sự khác biệt này cũng có ý nghĩa thống kê ($t = -2.72$, $p < 0.01$). Những khác biệt này cho thấy lớp học bắt buộc có xu hướng tập trung vào các hoạt động thực hành vận động, trong khi lớp tự chọn chú trọng nhiều hơn đến việc giảng dạy kiến thức và quản lý lớp học.

Về bối cảnh tổ chức tiết học:

Khoảng 58% các tiết học được tổ chức ngoài trời, tạo điều kiện thuận lợi cho việc thực hiện các HĐTC trong môi trường mở. Trong đó, 44% thời gian học được dành cho các hoạt động thể chất vừa phải và 17% dành cho hoạt động thể chất mạnh mẽ. Các yếu tố tổ chức khác bao gồm 30% thời gian học dành cho trò chơi vận động, 29% cho giảng dạy kỹ thuật mới, 20% cho quản lý lớp học, 9% cho giảng dạy kiến thức, 5% cho nâng cao kỹ năng và 7% cho các hoạt động như nghỉ giữa giờ hoặc chuyển bài tập. Tuy nhiên, khoảng 36% thời gian bị lãng phí do việc quản lý kém hiệu quả, chẳng hạn như chờ đợi sinh viên và di chuyển, trong khi chỉ 15% thời gian tập luyện được dành cho tăng cường kỹ năng hoặc HĐTC. Phân tích cho thấy lớp học bắt buộc thường diễn ra trong môi trường được chuẩn bị tốt hơn và trang thiết bị đầy đủ, giúp tăng hiệu quả các hoạt động thể chất. Ngược lại, lớp học tự chọn thường gặp khó khăn hơn trong việc duy trì chất lượng cơ sở vật chất và tổ chức, tạo ra thách thức trong việc cung cấp môi trường học tập ổn định.

Nhận xét: Từ các phân tích trên cho thấy sự khác biệt rõ rệt về tỷ lệ thời gian và cách tổ chức HĐTC giữa lớp bắt buộc và lớp tự chọn. Lớp bắt buộc tập trung nhiều hơn vào các HĐTC mạnh mẽ, trong khi lớp tự chọn chủ yếu dành cho các hoạt động vừa phải. Lớp tự chọn cũng có thời gian giảng dạy kiến thức và thời lượng tiết học dài hơn. Điều này cho thấy lớp bắt buộc

có thể thúc đẩy HĐTC và cải thiện kết quả học tập hiệu quả hơn. Tuy nhiên, lớp tự chọn vẫn mang lại sự linh hoạt, đáp ứng nhu cầu cá nhân. Do đó, chương trình GDTC nên kết hợp cả hai hình thức để tạo môi trường học tập cân bằng, phù hợp với từng sinh viên.

2. Phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến thời gian dành cho HĐTC vừa phải

Để tìm hiểu sâu hơn về các yếu tố ảnh hưởng đến thời gian sinh viên dành cho HĐTC ở mức độ vừa phải trong giờ học GDTC, chúng tôi đã xây dựng một mô hình hồi quy đa biến trên dữ liệu thu thập được. Mô hình hồi quy này nhằm xác định mối quan hệ giữa tỷ lệ thời gian sinh viên dành cho HĐTC ở mức độ vừa phải với các biến độc lập như: Bối cảnh tổ chức giờ học, quy mô lớp học, giới tính và phương pháp giảng dạy.

Dữ liệu đầu vào cho mô hình được thu thập từ việc quan sát trực tiếp các tiết học tại Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp, từ đó xây dựng bảng dữ liệu chi tiết về tỷ lệ thời gian dành cho các mức độ HĐTC khác nhau (trung bình, vừa phải, cao).

Kết quả từ bảng 2 mô hình hồi qui cho thấy tỷ lệ thời gian dành cho HĐTC ở các mức độ khác nhau có mối liên hệ đáng kể với các yếu tố thuộc về giáo viên (GV) và các đặc điểm tổ chức lớp học. Chẳng hạn, xấp xỉ 19% sự khác biệt về tỷ lệ thời gian dành cho HĐTC vừa phải được giải thích bởi các đặc điểm của GV (ICC = 0.188), trong khi phần lớn còn lại (xấp xỉ 81%) phụ thuộc vào các yếu tố liên quan đến đặc điểm lớp học và tổ chức giảng dạy.

Một điểm đáng chú ý là vai trò quan trọng của

Bảng 2. Mô hình hồi qui xác định ảnh hưởng của các yếu tố đến thời gian HĐTC vừa phải

Biến		a	b	c	d
Σ		44.404 (1.866)***	40.169 (2.538)***	42.619 (5.220)***	39.743 (8.016)***
Tỷ lệ bắt buộc/tự chọn			7.711 (3.471)*	8.963 (3.044)**	9.855 (3.00)**
Bối cảnh tổ chức giờ học	Tỷ lệ thời gian HĐTC			0.001 (0.040)	-0.007 (0.039)
	Tỷ lệ nội dung học tập/quản lý			0.279 (.121) *	0.159 (0.126)
	Tỷ lệ giảng dạy kiến thức			-0.646 (0.076)***	-0.582 (0.079)***
	Tỷ lệ thời gian lãng phí			-0.008 (0.122)	-0.064 (0.121)
	Tỷ lệ phát triển HĐTC			-0.184 (0.095)	-0.164 (0.094)
Quy mô lớp học [-0.049 (.118)]	Tỷ lệ nữ trong lớp				0.095 (0.066)
	Lớp trong nhà				-----
	Lớp ngoài trời				6.987 (2.773) *
	Tỷ lệ trong nhà/ngoài trời				4.289 (2.968)
Giới tính (nữ/nam)					-4.080 (2.519)
Phương sai lỗi của GV		43.584 (24.711)*	34.121 (21.115)	14.962 - 11.031	11.169 (10.329)
Phương sai lỗi cấp độ bài học		188.33 (23.358)***	187.060 (23.063)***	131.450 (16.310)***	127.330 (16.022)***
Hệ số tương quan nội lớp (ICC)		0.188	0.154	0.102	0.08

GV trong việc điều chỉnh thời gian HĐTC của sinh viên. Điều này được thể hiện qua mô hình a (tỷ lệ thời gian dưới 3 phút), cho thấy sự thay đổi đáng kể liên quan đến ảnh hưởng của GV. Các yếu tố như cách quản lý lớp học, tổ chức nội dung học tập, và phương pháp giảng dạy của GV đóng vai trò quyết định trong việc điều chỉnh tỷ lệ thời gian dành cho HĐTC vừa phải.

Trong mô hình b (3-5 phút), kết quả chỉ ra rằng lớp tự chọn thu được tỷ lệ thời gian dành cho HĐTC cao hơn so với lớp bắt buộc, điều này có thể liên quan đến động lực học tập của sinh viên. Sinh viên trong lớp tự chọn thường tham gia tích cực hơn do họ chọn môn học mà họ yêu thích hoặc quen thuộc, giúp tăng cường hiệu quả HĐTC. Bên cạnh đó, thời gian chuyển tiếp nội dung giữa các phần học được xác định là yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến tỷ lệ HĐTC. Kết quả cho thấy thời gian tập luyện trong lớp tự chọn trung bình ngắn hơn 1.6 phút so với lớp bắt buộc, điều này có thể liên quan đến cách bố trí dụng cụ và thói quen học tập của SV.

Trong mô hình c (6-10 phút), mặc dù sự ảnh hưởng mạnh mẽ từ các yếu tố tổ chức lớp học không được ghi nhận rõ ràng, nhưng sự chênh lệch giữa lớp tự chọn và lớp bắt buộc vẫn tồn tại. Sinh viên trong lớp tự chọn có xu hướng tham gia nhiệt tình hơn, nhờ vào tâm lý và sự hứng thú cao hơn trong các HĐTC. Điều này cũng nhấn mạnh rằng các yếu tố như thái độ của SV và mức độ quen thuộc của GV với nội dung giảng dạy có thể có ảnh hưởng tiềm ẩn đến kết quả HĐTC nhưng chưa được tính đến đầy đủ trong nghiên cứu này.

Cuối cùng, trong mô hình d (>10 phút), khi các yếu tố như môi trường học tập (trong nhà hoặc ngoài trời) được đưa vào phân tích, tỷ lệ HĐTC vừa phải tăng lên đáng kể, nhưng lại đi kèm với sự giảm thời gian dành cho nội dung giảng dạy lý thuyết. Điều này gợi ý rằng có một xu hướng tỷ lệ nghịch giữa việc tăng cường HĐTC và thời gian dành cho giảng dạy kiến thức.

Ngoài ra, kết quả nghiên cứu cũng xác nhận rằng trò chơi vận động hoặc di chuyển chiếm tỷ lệ lớn trong thời gian giảng dạy, trong khi lượng HĐTC gần cực đại và cực đại - mức hoạt động có lợi cho sức khỏe - lại bị giới hạn. Điều này cho thấy các GV có xu hướng tổ chức các hoạt

động nhẹ nhàng hơn thay vì thúc đẩy sinh viên đến mức HĐTC cao. Chỉ khoảng 15% thời gian của phần thể lực thuộc trọng động đạt mức HĐTC gần cực đại và cực đại, phản ánh cần có sự điều chỉnh để nâng cao cường độ hoạt động trong giờ học GDTC.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu này làm sáng tỏ sự khác biệt trong cách tổ chức và quản lý giờ học GDTC giữa lớp bắt buộc và lớp tự chọn. Lớp tự chọn có thời gian HĐTC vừa phải lâu hơn, trong khi lớp bắt buộc tập trung nhiều hơn vào các hoạt động cường độ cao và gần cực đại. Mặc dù thời gian tiết học ở lớp tự chọn dài hơn, tổng lượng thời gian dành cho hoạt động thể chất giữa hai nhóm không khác biệt đáng kể. Vai trò của GV trong quản lý và tổ chức tiết học cũng ảnh hưởng đáng kể đến thời gian và hiệu quả HĐTC.

Những phát hiện này cung cấp cơ sở quan trọng cho việc cải tiến kế hoạch giảng dạy GDTC, đặc biệt trong việc tối ưu hóa thời gian HĐTC cho cả lớp bắt buộc và tự chọn. Các chương trình GDTC nên cân nhắc điều chỉnh để tăng cường hiệu quả HĐTC, đặc biệt ở các mức cường độ cao, nhằm đảm bảo đáp ứng nhu cầu phát triển thể chất và sức khỏe cho sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. US Department of Health and Human Services (USDHHS) (1996), Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, Public Health Service, CDC, National Center for Chronic Disease Prevention and Health. Available at: <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/sgrfull.pdf>.
2. Sallis JF, et al (2012), Physical education's role in public health: steps forward and backward over 20 years and HOPE for the Future. *Res Q Exerc Sport*. 83(2):125-135.
3. McKenzie TL, et al (2000), Student activity levels, lesson context, and teacher behavior during middle school physical education. *Res Q Exerc Sport*. 71(3):249-259.
4. Hynes-Hunter JM, Avery S (2007), Block scheduling in secondary physical education: east compared to west coast United States of America. *Physical Educator*. 64(4):170-17.