

NGHIÊN CỨU CÁC GIẢI PHÁP ĐỔI MỚI PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ HỌC TẬP MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢN LÝ VÀ CÔNG NGHỆ HẢI PHÒNG

ThS. NGÔ QUỐC HÙNG

Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng

ABSTRACT

On the basis of assessing the situation of teaching and learning activities of Hai Phong University of Management and Technology. We research and select some solutions to innovative the teaching and learning methods in studying physical education, positive contribution improvements in teaching methods and appropriate leaning to practice sport activities of student and facilities of the school.

Key words: Research, Solution, teach, physical education, students, Hai Phong Private University

Ngày nhận bài 18/01/2022; Ngày phản biện, biên tập và sửa chữa 27/01/2022. Ngày duyệt đăng: 10/02/2022

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đảng và Nhà nước ta rất coi trọng công tác nâng cao sức khỏe cho mọi người, đặc biệt là công tác giáo dục thể chất (GDTC) cho học sinh (HS) - sinh viên (SV), lớp người kế tiếp sự nghiệp cách mạng và xây dựng đất nước. Do đó, nâng cao chất lượng giảng dạy và học tập môn học GDTC cho HS-SV là trách nhiệm của toàn xã hội.

Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng là một trong những trường đào tạo đa ngành đa nghề cho xã hội. Vì vậy, giảng dạy môn học GDTC để tăng cường sức khỏe là một trong những nội dung đào tạo chính yếu trong nhà trường. Tuy nhiên, từ trước đến nay từ cấp Bộ môn đến cấp nhà trường chưa có một công trình nào nghiên cứu, đánh giá và xem xét về công tác giảng dạy và học tập môn GDTC được vận dụng từ trước đến nay có phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất hiện tại, với trình độ chuyên môn của giảng viên (GV), với xu hướng phát triển thể dục thể thao (TDTT) của thời đại và đặc biệt là có phù hợp tâm sinh lý và sức khỏe của SV hay không. Từ đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “*Nghiên cứu các giải pháp đổi mới phương pháp giảng dạy và học tập môn học GDTC cho SV Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng*”.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

1. Cơ sở khoa học để lựa chọn giải pháp

Giáo dục học đại học là một trong những nền tảng giáo dục ở mức độ cao và được coi là một trong những nhiệm vụ cần thiết và quan trọng để đào tạo các thế hệ trẻ trở thành những người có ích cho xã hội và đất nước. Vì vậy, SV là đối tượng trọng tâm của hoạt động giáo dục trong nhà trường đại học mà SV thuộc tầng lớp trí thức trong xã hội nên hoạt động lao động của SV là loại hình lao động trí óc. Loại hình lao động này phụ thuộc nhiều vào trạng thái sức khỏe của cá nhân con người. Sức khỏe có ý nghĩa vô cùng quan trọng đối với con người, đặc biệt đối với những người thuộc loại hình lao động trí óc như SV. Vì đối với SV, sức khỏe có ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng tiếp thu tri thức và nâng cao phẩm chất đạo đức, ý chí để đáp ứng công việc học tập và nghiên cứu.

Trong cơ thể người, khi lao động trí óc sẽ ảnh hưởng đến khả năng cung cấp oxy, các chất dinh dưỡng và chức năng của hệ tim mạch. Vì thế, khi con người lao động trí óc sẽ gây ảnh hưởng nhiều đến diễn biến sinh lý của mỗi cơ thể khác nhau, trong mỗi giai đoạn và thời

kỳ khác nhau. Sự biến đổi sinh lý của người học trong giai đoạn thi và bình thường là rất khác nhau. Ở giai đoạn thi chỉ cần quan sát chúng ta đều nhận thấy các chỉ số về tim mạch, nhịp thở đều tăng so với giai đoạn học ở ngày bình thường, đặc biệt là khi bước vào các kỳ thi quan trọng và áp lực cao, nếu không có một sức khỏe tốt thì có khi dẫn đến choáng, ngất....

Ngoài yếu tố sức khỏe ra, khả năng lao động trí óc của con người còn bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố như môi trường sinh hoạt, nhịp sinh học, điều kiện lao động... Tuy nhiên, yếu tố ảnh hưởng lớn nhất đến lao động trí óc là sức khỏe, vì có sức khỏe là có thể làm được nhiều việc, chiến thắng được nhiều thứ, có sức khỏe là có tất cả. Vì vậy, việc hiểu biết một cách chính xác các qui luật biến đổi khả năng lao động trí óc của SV sẽ giúp chúng ta có cơ sở lập kế hoạch và tổ chức hợp lý quá trình giảng dạy, học tập và tập luyện TDDT cho SV.

2. Cơ sở lý luận để lựa chọn giải pháp đổi mới phương pháp giảng dạy và học tập

Giáo dục nói chung và GDTC nói riêng của nước ta đã có những chuyển biến tích cực và đạt được nhiều thành tích to lớn trong những năm vừa qua. Để thực hiện tốt hai nhiệm vụ xây dựng và bảo vệ đất nước là nhiệm vụ chiến lược trong thời kỳ công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước, chúng ta phải đổi mới giáo dục sao cho phù hợp với xu hướng của thời đại, từng bước áp dụng các phương pháp tiên tiến và hiện đại vào quá trình dạy học, đảm bảo điều kiện và thời gian tự học, tự nghiên cứu.

Vì thế, trong những năm gần đây, Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng đã luôn coi trọng cả hai mục tiêu như nhau. Mối quan hệ chặt chẽ mang tính song hành của hai mục tiêu trên được thể hiện qua việc thực hành, tập luyện và học đi đôi với hành. Thông qua tập luyện để hình thành, củng cố, nâng cao kỹ năng, lấy việc luyện tập là hoạt động cơ bản của quá trình dạy học GDTC. Trong quá trình luyện tập với các bài tập, động tác khác nhau với lượng vận động hợp lý sẽ có tác dụng và ảnh hưởng tới việc rèn luyện thể lực cho SV. Tuy nhiên, nhà trường thấy việc học tập kỹ thuật của SV là một quá trình đòi hỏi phải có thời gian, thời gian nhiều hay ít phụ thuộc vào động tác, bài tập dễ hay khó và phải được luyện tập với số lần cần thiết thì kỹ thuật, kỹ năng mới được hình thành, mới có tác dụng rèn luyện thể lực và nâng cao sức khỏe. Vì vậy, muốn thấy hiệu quả môn GDTC đối với SV, muốn thu hút được nhiều SV tham gia tập luyện rèn luyện kỹ năng và thể lực thì nhất thiết phải đổi mới phương pháp giảng dạy và học tập hiện nay. Hơn thế nữa, trong những năm gần đây, chất lượng GV của nhà trường ngày càng được nâng cao, cơ sở vật chất đáp ứng cho tập luyện đảm bảo và hiện đại nên việc đổi mới phương pháp dạy học là yếu tố quan trọng.

3. Lựa chọn giải pháp đổi mới phương pháp giảng dạy và học tập môn GDTC vào thực tiễn

Cơ sở thực tế tiến hành lựa chọn giải pháp đổi mới phương pháp giảng dạy và học tập môn học GDTC vào thực tiễn.

Đề tài tiến hành thu thập và xử lý số liệu của phản phỏng vấn SV, đối tượng bị tác động của việc ứng dụng giải pháp đổi mới phương pháp dạy học và phỏng vấn GV những người trực tiếp tác động và điều khiển việc ứng dụng đổi mới môn học. Đề tài sẽ đề ra được những giải pháp tốt nhất trong quá trình đổi mới phương pháp giảng dạy và học tập môn học GDTC. Thời gian được tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi từ tháng 12/2020 đến tháng 6/2021. Kết quả phỏng vấn GV và SV được trình bày ở bảng 1 [1, tr. 3].

	Nội dung phỏng vấn	GV (n=15)	SV (n=350)
--	--------------------	-----------	------------

TT		Đồng ý	Tỷ lệ %	Đồng ý	Tỷ lệ %
1	Tăng cường giáo dục tư tưởng đối với môn học GDTC, giúp SV chủ động hơn trong học tập	14	93,3	233	66,6
2	Cải tiến nội dung từng môn học, giúp SV có nhiều nội dung để lựa chọn trong học tập	7	46,7	163	46,6
3	Tăng cường tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khóa, giao lưu và chủ động tổ chức các hoạt động thể thao tích cực trong giờ học	13	86,7	289	82,6
4	Đảm bảo sân bãi, dụng cụ học tập, đáp ứng yêu cầu môn học bắt buộc và lựa chọn	7	46,7	172	49,1
5	Tổ chức thêm nhiều môn học cho học phần tự chọn, tạo điều kiện cho SV có thể lựa chọn môn học phù hợp với nguyện vọng và sức khỏe của bản thân	11	73,3	250	71,4
6	Bố trí thời gian học phù hợp với đồng hồ sinh học của con người	13	86,7	265	75,7

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn giải pháp đổi mới phương pháp giảng dạy và học tập môn GDTC cho SV

Qua bảng 1 cho thấy, có 4/6 giải pháp đạt tỷ lệ đồng ý cao từ 66,6% đến 82,6%, còn 2 giải pháp có tỷ lệ đồng ý thấp. Nhìn vào 2 giải pháp có tỷ lệ đồng ý thấp, đề tài có thể nhận định các giải pháp đổi mới phương pháp đưa ra được số đồng phỏng vấn nghiên cứu trả lời rất phù hợp với thực tế giảng dạy và học tập của nhà trường. Vì vậy, đề tài lựa chọn 4 giải pháp dưới đây vào quá trình thực nghiệm bao gồm: Tăng cường giáo dục tư tưởng đối với môn học GDTC, giúp SV chủ động hơn trong học tập; Tăng cường tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khóa, giao lưu và chủ động tổ chức các hoạt động thể thao tích cực trong giờ học; Tổ chức thêm nhiều môn học cho học phần tự chọn, tạo điều kiện cho SV có thể lựa chọn môn học phù hợp với nguyện vọng và sức khỏe của bản thân; Bố trí thời gian học phù hợp với đồng hồ sinh học của con người.

4. Ứng dụng giải pháp đổi mới phương pháp giảng dạy và học tập môn GDTC vào thực tiễn

4.1. Tăng cường giáo dục tư tưởng đối với môn học GDTC, giúp SV chủ động hơn trong học tập

Với mục đích gắn chặt việc trang bị kiến thức chuyên môn với giáo dục, rèn luyện nhân cách, phẩm chất chính trị, quan điểm lập trường lối sống lành mạnh cho SV, giúp SV thấy rõ vị trí, ý nghĩa, vai trò của TDTT trong đào tạo con người mới phát triển toàn diện

Thực hiện giải pháp: Đưa phần giảng dạy lý thuyết về TDTT vào chương trình giảng dạy thực hành thực tế cho SV. Trong giờ học nội khóa, GV luôn giáo dục ý thức tự giác tích cực và thông qua bài giảng nâng cao nhận thức và tác dụng của môn học GDTC. Từ đó, SV xác định được tầm quan trọng của môn học và nhiệm vụ học tập môn học GDTC của bản thân, tích cực rèn luyện và tập luyện TDTT. Trong mỗi bài giảng, GV lồng ghép những câu chuyện kể về phong trào Olympic, những tấm gương sáng trong tập luyện và thi đấu TDTT, những thành tích, kỷ lục Quốc gia, thế giới và thông báo những qui định, những nguyên tắc trong tập luyện và học tập môn học GDTC.

4.2. Tăng cường tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khóa, giao lưu và chủ động tổ chức các hoạt động thể thao tích cực trong giờ học

Mục đích của giải pháp nhằm thu hút đông đảo SV trong trường tham gia hoạt động TDTT, tạo điều kiện và cơ hội cho SV tập luyện TDTT và rèn luyện các phẩm chất đạo đức thông qua hoạt động tập thể. Tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu nội bộ và ngoài trường tạo ra yêu tố, động lực thúc đẩy, khuyến khích SV tích cực rèn luyện thi đấu nhằm hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo và phát triển thể chất. Kết hợp với Hội Sinh viên, Đoàn Thanh niên... thực hiện giải pháp này thông qua tổ chức các giải thi đấu cho SV, xây dựng và gửi kế hoạch hoạt

động TDDT tới những đơn vị liên quan, thành lập các câu lạc bộ, đội tuyển thi đấu các môn thể thao cho nhà trường. Tiến hành khen thưởng, khích lệ những SV tích cực tham gia hoạt động TDDT dưới hình thức cộng điểm, tuyên dương trên trang điện tử của nhà trường hay phát giấy khen, phần thưởng...

4.3. Tổ chức thêm nhiều môn học cho học phần tự chọn, tạo điều kiện cho SV có thể lựa chọn môn học phù hợp với nguyện vọng và sức khỏe của bản thân

Để xác định rõ nhu cầu học tập và tìm ra được môn thể thao mà đa số SV yêu thích cũng như có cơ sở thực tế để thực hiện giải pháp này, đề tài tiến hành phỏng vấn SV. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2 [2, tr. 4].

TT	Nội dung	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Bóng đá	185	52,9
2	Bóng bàn	217	62,0
3	Bóng chuyền	199	56,9
4	Boi	287	82,0
5	Thể dục Aerobic	132	37,7
6	Cờ vua	141	40,3
7	Võ cổ truyền	211	60,3
8	Dancer sport	279	79,7

Bảng 2: Điều tra nhu cầu khi cho phép SV lựa chọn môn thể thao yêu thích của bản thân (n=350)

Thông qua kết quả phỏng vấn ở bảng 2, chúng ta nhận thấy khi đưa ra 8 môn thể thao để SV lựa chọn thì có 6/8 môn thể thao đạt tỷ lệ đồng ý cao từ 56,9% đến 82%. Trong đó, môn Boi và Dancer sport được SV lựa chọn nhiều nhất, điều này cũng rất phù hợp với xu thế của thời đại mới, với môi trường đào tạo ra những cử nhân tài năng trong tương lai.

4.4. Bố trí thời gian học phù hợp với đồng hồ sinh học của con người

Như chúng ta đã biết, môn học GDTC là môn học mang tính đặc thù cao, học phải đi đôi với thực hành, đây là môn học đòi hỏi người học phải hoạt động thể lực một cách thường xuyên và tiêu tốn nhiều năng lượng. Hơn nữa, môn học GDTC lại diễn ra ngoài trời và phụ thuộc rất nhiều vào điều kiện thời tiết. Vì vậy, khi ứng dụng giải pháp này cần phải kết hợp với Phòng Đào tạo để sắp xếp thời khóa biểu môn học GDTC cho hợp lý.

5. Đánh giá hiệu quả ứng dụng giải pháp đổi mới phương pháp giảng dạy và học tập môn GDTC vào thực tiễn

Để đánh giá hiệu quả các giải pháp đã đề xuất, đề tài tiến hành thực nghiệm trên 200 SV khóa 21 (SV năm thứ 2) năm học 2020-2021 với thời gian thực nghiệm từ tháng 12/2020 đến tháng 6/2021. Kết quả thực nghiệm được đề tài đánh giá ở kết quả thi kết thúc học phần của SV khóa 21 ở học kỳ I, học kỳ II. Sau đó đưa kết quả này đối chiếu với kết quả thi kết thúc học phần của SV khóa 20 của học kỳ tương ứng năm học 2019-2020 đã được GV giảng dạy theo chương trình cũ chưa áp dụng 4 giải pháp được lựa chọn. Trong quá trình so sánh và đối chứng đề tài lấy ngẫu nhiên kết quả thi kết thúc học phần của 100 SV khóa 21 (nhóm thực nghiệm) và kết quả của 100 SV khóa 20 (nhóm đối chứng). Kết quả được trình bày ở bảng 3 [3, tr. 5].

Học kỳ	Nhóm thực nghiệm (n=100)	Nhóm đối chứng (n=100)	t _{tính}	t _{bảng}	p
I	5,5 '0,68	5,8 '0,61	4,512	1,96	<0,05
II	5,7 '0,63	6,0 '0,57	4,968	1,96	<0,05

Bảng 3: Kết quả so sánh giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm (n=100)

Qua bảng 3 cho ta thấy, kết quả học tập của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm có sự chênh lệch nhau đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Điều này cho thấy, thành tích học tập của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng, hay nói cách khác hiệu quả các giải pháp đổi mới phương pháp giảng dạy và học tập môn GDTC cho SV mà đề tài đã lựa chọn ứng dụng trong dạy học cho SV Khóa 21 tại Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng đã có hiệu quả rõ rệt.

III. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 4 giải pháp đổi mới phương pháp giảng dạy và học tập môn GDTC cho SV nhằm nâng cao chất lượng và kết quả học tập tại Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng bao gồm: Giải pháp tăng cường giáo dục tư tưởng đối với môn học GDTC, giúp SV chủ động hơn trong học tập; Giải pháp tăng cường tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khóa, giao lưu và chủ động tổ chức các hoạt động thể thao tích cực trong giờ học; Giải pháp tổ chức thêm nhiều môn học cho học phần tự chọn, tạo điều kiện cho SV có thể lựa chọn môn học phù hợp với nguyện vọng và sức khỏe của bản thân; Giải pháp bố trí thời gian học phù hợp với đồng hồ sinh học của con người.

Cả 4 giải pháp đổi mới phương pháp giảng dạy trên được kiểm định qua thực nghiệm sư phạm trên 100 SV Khóa 21 trong một học kỳ tại Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng đã cho hiệu quả rõ rệt đối với việc nâng cao chất lượng và kết quả điểm học tập môn học GDTC cho SV với độ tin cậy thống kê ($P < 0.05$). Vì vậy, các trường đại học trong cả nước có thể sử dụng kết quả nghiên cứu của đề tài để làm tài liệu tham khảo trong giảng dạy môn học GDTC cho SV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lương Kim Chung (1987), *Thể dục chống mệt mỏi*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Vũ Đức Thu (1989), *Nghiên cứu về sự phát triển thể chất sinh viên các trường đại học*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (1993), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.