

## GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIẢNG DẠY MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRONG TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG NAI

ThS. Hà Quang Ánh<sup>1</sup>

ThS. Đàm Xuân<sup>2</sup>

### TÓM TẮT

*Giáo dục thể chất (GDTC) trong học đường là một bộ phận hết sức quan trọng và cơ bản của hoạt động thể dục thể thao (TDTT) có vai trò tăng cường sức khỏe, nâng cao thể lực cho học sinh, sinh viên (HSSV) góp phần tích cực vào việc bồi dưỡng, đào tạo con người phát triển toàn diện để xây dựng và bảo vệ Tổ quốc. Giáo dục thể chất là một trong những mục tiêu giáo dục toàn diện của Đảng và Nhà nước ta, nằm trong hệ thống giáo dục quốc dân. Giáo dục thể chất được hiểu là: “Quá trình sư phạm nhằm giáo dục và đào tạo thế hệ trẻ, hoàn thiện về thể chất và nhân cách, nâng cao khả năng làm việc, và kéo dài tuổi thọ của con người”. (Luật giáo dục – 2005). Giáo dục thể chất cũng như các loại hình giáo dục khác, đó là quá trình sư phạm với đầy đủ đặc điểm của nó, có vai trò chủ đạo của nhà sư phạm, tổ chức hoạt động của nhà sư phạm phù hợp với HSSV, phù hợp với nguyên tắc sư phạm. Bài viết sẽ tập trung vào những giải pháp góp phần nâng cao hiệu quả chất lượng môn GDTC trong trường Đại học Đồng Nai.*

**Từ khóa:** *Giáo dục thể chất, giải pháp, chất lượng giảng dạy, Đại học Đồng Nai*

### 1. Mở đầu

Cùng với giáo dục trí tuệ, giáo dục thẩm mỹ, giáo dục đạo đức thì giáo dục thể chất là một bộ phận không thể thiếu trong việc đào tạo con người phát triển toàn diện. Đây là hình thức giáo dục nhằm nâng cao sức khỏe cho HSSV. Như vậy ta nhận thấy, GDTC là môn học chính khóa thuộc chương trình giáo dục nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản cho người học thông qua các bài tập và trò chơi vận động, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện cho HSSV. Tác dụng của giáo dục thể chất và các hình thức sử dụng TDTT có chủ đích áp dụng trong

các trường học là toàn diện, là phương tiện để hợp lý hóa chế độ hoạt động, nghỉ ngơi tích cực, giữ gìn và nâng cao năng lực hoạt động, học tập của học sinh, sinh viên trong suốt thời kỳ học tập trong nhà trường, cũng như đảm bảo chuẩn bị thể lực chung và chuẩn bị thể lực chuyên môn phù hợp với những điều kiện của nghề nghiệp trong tương lai. Tuy nhiên trong thực tế từ trước tới nay môn học GDTC ở các cấp vẫn không ít nhà trường coi là môn học phụ. Chính vì vậy, sự quan tâm và đầu tư của không ít trường đối với môn học này chưa thật đầy đủ, cơ sở vật chất trang thiết bị phục vụ giảng dạy, tập luyện

<sup>1,2</sup>Trường Đại học Đồng Nai

vẫn còn nhiều thiếu thốn, sự quan tâm của các cấp lãnh đạo chưa thật đúng mức. Để giải quyết được các vấn đề này hiện nay công tác GDTC trong các trường Đại học Đồng Nai còn gặp không ít nhiều khó khăn. Đối với HSSV, tình trạng thể lực của nhiều HSSV còn yếu kém, trong khi động lực học tập thấp, ý thức rèn luyện TDDT chưa cao, điều kiện cơ sở vật chất để tổ chức tập luyện chưa đầy đủ, nội dung môn học chưa hấp dẫn, ít sân chơi lành mạnh, phong trào TDDT tổ chức đơn điệu không thường xuyên nên HSSV không hứng thú, say mê môn học GDTC. Điều này phần nào lý giải thực trạng học “đôi phó” của không ít HSSV mỗi khi đến giờ GDTC. Hiện nay, ở không ít trường đại học, cao đẳng... môn GDTC vẫn bị nhiều học sinh, sinh viên xem nhẹ và học theo kiểu... cho có. Từ đó chúng tôi tự hỏi? Làm thế nào để cho HSSV hứng thú với môn học GDTC? Đây là câu hỏi không dễ trả lời. Sau những trao đổi, tìm hiểu, qua thực tế giảng dạy GDTC của đội ngũ giảng viên trường Đại học Đồng Nai chúng tôi đưa ra một số giải pháp sau.

## **2. Giải pháp**

### **2.1. Nội dung**

Chương trình giáo dục thể chất trong các trường đại học, cao đẳng và trung học chuyên nghiệp nhằm giải quyết các nhiệm vụ giáo dục đó là: “Trang bị kiến thức, kỹ năng và rèn luyện thể lực cho học sinh sinh viên”. Nội dung chương trình giáo dục thể

chất trong các trường đại học, cao đẳng và trung học chuyên nghiệp được tiến hành trong cả quá trình học tập của sinh viên trong nhà trường bằng các nội dung.

- Giờ học TDDT chính khóa: Đây là nội dung cơ bản nhất của giáo dục thể chất được tiến hành trong kế hoạch học tập của nhà trường. Vì việc đào tạo cơ bản về thể chất, thể thao cho HSSV là nhiệm vụ cần thiết, nên trước hết phải có nội dung thích hợp để phát triển sức khỏe, các tố chất thể lực và khả năng phối hợp vận động cho học sinh, sinh viên. Qua đó, giúp các em có một trình độ nhất định để tiếp thu được các kỹ thuật động tác TDDT. Với mục tiêu chính của việc giảng dạy là tiến hành quá trình đào tạo năng lực thể chất, phát triển các tố chất thể lực, phát triển năng lực tâm lý, tạo ý thức tập luyện TDDT thường xuyên, giáo dục được đức tính cơ bản và lòng dũng cảm cho học sinh sinh viên. Bản thân giờ học TDDT có ý nghĩa quan trọng nhiều mặt đối với việc quản lý và giáo dục con người trong xã hội. Việc học tập các bài tập thể dục, các kỹ thuật động tác là điều kiện cần thiết để con người phát triển cơ thể một cách hài hòa, bảo vệ và củng cố sức khỏe, hình thành năng lực chung và chuyên môn.

- Giờ học ngoại khóa - tự tập: Đây là nhu cầu và sự ham thích trong thời gian rảnh rỗi của một bộ phận học sinh, sinh viên với mục đích và nhiệm vụ là góp phần phát triển năng lực, thể

chất một cách toàn diện, đồng thời góp phần nâng cao thành tích thể thao của học sinh sinh viên. Giờ học ngoại khóa nhằm củng cố và hoàn thiện các bài học chính khóa và được tiến hành vào giờ tự học của học sinh, sinh viên, hay dưới sự hướng dẫn của giáo viên TĐTT. Song song đó còn là các hoạt động thể thao mang tính phong trào ngoài giờ học, bao gồm: Luyện tập trong các câu lạc bộ, thi đấu các giải trong và ngoài trường, cũng như trong giờ tự luyện tập của học sinh, sinh viên. Hoạt động ngoại khóa với chức năng là động viên lôi kéo nhiều người tham gia tập luyện các môn thể thao yêu thích, góp phần nâng cao sức khỏe phục vụ học tập và sinh hoạt.

### **2.2 Ba giải pháp chính**

- *Đối với giáo viên*: Phải sử dụng các phương pháp giảng dạy phù hợp và linh hoạt, giáo viên cần phải tăng cường giáo dục ý nghĩa mục đích môn học, thay đổi cách dạy để tạo ra không khí thi đua trong lớp học, nâng cao năng lực giảng dạy. Trong mỗi tiết học nên áp dụng phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu, liên tục cổ vũ, khích lệ, động viên để các em có động lực tập luyện. Đưa ra chỉ tiêu phấn đấu ở từng nội dung và toàn lớp học, cải tiến giáo trình phù hợp với nhu cầu và sở thích của HSSV. Giáo viên cần phải nghiên cứu kỹ nội dung, chương trình giảng dạy, bài giảng phải súc tích, khoa học và cải tiến phương pháp giảng dạy. Trong đó, quá trình dạy là người giáo

viên cung cấp những kiến thức mới cho học sinh và thông qua đó người giáo viên thực hiện nhiệm vụ giáo dục và phát triển cho học sinh, còn đối với học sinh thì giáo viên cần phải chủ động điều khiển, hướng dẫn lớp học để học sinh tiếp thu kiến thức một cách chủ động và nắm vững kiến thức một cách có hệ thống.

+ Áp dụng triệt để và phù hợp các nguyên tắc giảng dạy thể dục thể thao: nguyên tắc tư tưởng, nguyên tắc trực quan, nguyên tắc toàn diện, hệ thống, nguyên tắc phù hợp với khả năng tiếp thu của học sinh, nguyên tắc củng cố và nâng cao.

+ Sử dụng tốt các phương pháp giảng dạy thể dục, phù hợp với nội dung, động tác: phương pháp hoàn chỉnh và phân đoạn, phương pháp giảng giải và làm mẫu, phương pháp luyện tập, phương pháp sửa chữa các động tác sai...

+ Có kế hoạch giảng dạy và phương pháp tiến hành giờ thể dục cụ thể và hợp lý.

+ Chú trọng áp dụng các giải pháp khoa học công nghệ thông tin vào giảng dạy. Nói đến giáo dục, đặc biệt là GDTC chúng ta biết có nhiều phương pháp khác nhau để nhằm đạt tới mục. Phương pháp sử dụng phương tiện trực quan và ứng dụng công nghệ thông tin vào giảng dạy hiện nay đang được ngành giáo dục, cũng như giáo viên quan tâm bởi vì nó có vị trí đặc biệt trong việc nhận thức của HSSV.

Phương pháp sử dụng phương tiện trực quan không phải là phương pháp mới nhưng ứng dụng công nghệ thông tin trong giảng dạy lại là phương pháp mới. Lâu nay, mọi người chưa có quan tâm đúng mức về nó nhất là phía giáo viên, do những điều kiện chủ quan và khách quan mà họ không thể sử dụng được bằng phương tiện máy tính trong giờ dạy, mà đặt biệt lại là môn học thể dục. Môn học chủ yếu trên sân tập, mang tính vận động nhiều hơn nhằm mục đích thực hiện yêu cầu của môn học là rèn luyện và nâng cao sức khỏe; góp phần đẩy mạnh quá trình phát triển toàn diện, cân đối của cơ thể, song song đó là bồi dưỡng các đức tính tốt: ý thức tổ chức kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, khản trương, tinh thần dũng cảm, khắc phục khó khăn... Nên việc trình bày có kết hợp làm mẫu, thị phạm, phim, ảnh, đặc biệt là những đoạn phim về những cuộc thi đấu thể thao đỉnh cao của những vận động viên thế giới, những động tác kỹ thuật được quay chậm, hay như những động tác do chính các em thực hiện được ghi hình rồi trình chiếu để cả lớp xem, nhìn nhận rút kinh nghiệm cho chính bản thân thì rất cần thiết và quan trọng. Điều này đã góp phần không nhỏ giúp học sinh hứng thú hơn trong tiết học và môn học thể dục, say mê tự tìm hiểu, học tập và tập luyện thể dục thể thao thường xuyên hơn. Việc thay đổi, cải tiến phương pháp giảng dạy là ứng dụng công nghệ thông tin vào một số bài dạy, tiết học thể dục cần thực hiện

một số việc sau: Cho các em xem băng hình môn học liên quan của các VĐV hàng đầu Việt Nam và thế giới thực hiện động tác để các em cảm nhận, hình dung được môn học, cố gắng tập luyện. Minh họa những nội dung đã trình bày bằng những hình ảnh, thước phim cụ thể để các em hình dung được hình ảnh của chính mình. Hay cho các em xem những hình ảnh những thước phim khi thực hiện động tác kỹ thuật được quay chậm, giúp các em nhìn nhận, tìm hiểu sâu sát nên tiếp thu nhanh và chính xác. Hay chính những động tác do các em thực hiện được ghi nhận để cùng nhau theo dõi, phân tích, đánh giá, những ưu và khuyết điểm của động tác đó, để cùng nhau học tập. Những hình ảnh này tạo nên sự kích thích, gây hứng thú trong học tập cho các em, làm tiết học sôi động, không khí học vui vẻ được tăng thêm nên tác động rất tốt đến kết quả học tập của các em.

+ Tìm hiểu đặc điểm sức khỏe, tâm sinh lý lứa tuổi: Đây là vấn đề rất quan trọng trong hoạt động thể dục thể thao cũng như môn học GDTC để đạt được hiệu quả cao nhất, tránh những tác dụng xấu có thể xảy đến. Chúng ta cần phải làm những việc sau trong quá trình giảng dạy:

Căn cứ đặc điểm tâm sinh lý của từng lứa tuổi, giới tính, hệ vận động, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, hệ thần kinh... để có phương pháp hữu hiệu khi giảng dạy.

Căn cứ đặc điểm phát triển tổ chức cơ thể: sức nhanh, sức mạnh, sức

bền, linh hoạt, khéo léo của học sinh để có những bài tập, lượng vận động phù hợp.

- *Đối với sinh viên:* Hình thành động cơ học tập môn học cho HS, SV. Phải làm cho các em hiểu, “ Sức khỏe là vốn quý của con người ”. Có sức khỏe là có tất cả. Vậy làm gì để có sức khỏe? Có rất nhiều yếu tố mang lại sức khỏe nhưng việc tập luyện thể dục thể thao thường xuyên là biện pháp hữu hiệu và đơn giản nhất giúp chúng ta củng cố, giữ gìn và tăng cường sức khỏe. Môn học GDTC làm được điều này. Nó giúp các em giảm bớt sự căng thẳng, mệt mỏi trong học tập, lao động và các sinh hoạt khác; giúp các em hiểu và tập luyện đúng phương pháp, đúng kỹ thuật động tác góp phần vào việc nâng cao sức khỏe. Các em hiểu được vấn đề này sẽ hình thành được động cơ học tập. Như vậy tạo được sự hưng phấn, sự hứng thú đối với môn học trong HSSV.

- *Đối với nhà quản lý:* Để thực hiện được các giải pháp cụ thể như trên, cần có sự quan tâm đầu tư của các cấp lãnh đạo và cần tổ chức thực hiện các giải pháp một cách đồng bộ, triệt để như sau:

+ Xây dựng nội dung tiêu chuẩn rèn luyện thân thể vào nội dung đánh giá năng lực và nội dung kiểm tra đánh giá môn học theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục. Kích thích chuyên cần học tập của sinh viên đồng thời cũng cần phải tạo điều kiện đầu tư về trang thiết bị, sân bãi và dụng cụ để học tập, xây

dựng phong trào TDTT thường xuyên ở trong trường, đề cao vị trí môn học GDTC như những môn học khác. Tổ chức đẩy mạnh các hoạt động ngoại khóa cho sinh viên có giáo viên hướng dẫn tập luyện và thi đấu thể thao để các hoạt động của sinh viên trở thành nội dung của đời sống văn hóa mang tính thường xuyên, liên tục. Đáp ứng được nhu cầu tự rèn luyện thể thao và nâng cao sức khỏe, cần phải xây dựng các nội dung hoạt động như: tổ chức xây dựng các câu lạc bộ thể thao, các hoạt động thể thao quần chúng. Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu thể thao trong sinh viên, lôi cuốn đông đảo sinh viên tham gia và cổ vũ, xây dựng các đội tuyển thể thao của nhà trường tham gia thi đấu giao hữu với các đơn vị bạn, tham gia thi đấu các giải cấp ngành, cấp bộ...

+ Xây dựng các giải pháp nhằm bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ cho giáo viên: Động viên, khuyến khích tạo điều kiện cho đội ngũ giảng viên tham gia học tập nâng cao trình độ. Trên cơ sở duy trì và nâng cao chất lượng hoạt động của cơ cấu tổ chức quản lý phong trào TDTT của trường, đảm bảo phân công của các bộ phận chức năng, tăng cường hoạt động chỉ đạo của ban giám hiệu phối hợp chặt chẽ hoạt động của Bộ môn GDTC với các tổ chức đoàn thể và phòng ban chức năng để tạo mọi điều kiện thuận lợi cho việc phát triển phong trào TDTT của nhà trường dưới nhiều hình thức.

+ Xây dựng cơ cấu tổ chức quản lý Khoa, Bộ môn GDTC: Có sự phân công trách nhiệm cho từng môn, từng cán bộ giảng dạy, xây dựng kế hoạch phát triển phong trào TDTT của nhà trường; viết sáng kiến kinh nghiệm khoa học. Tổ chức hướng dẫn phong trào tập luyện ngoại khóa của sinh viên và huấn luyện viên các đội tuyển tham gia các giải thể thao của các cấp trường, ngành, bộ... đảm bảo hoàn thành nhiệm vụ. Cần phân công các tổ chuyên môn cho phù hợp với điều kiện giảng dạy và phù hợp với đội ngũ giáo viên. Tổ bộ môn soạn thảo, xây dựng lại chương trình chi tiết đối với môn GDTC của nhà trường để áp dụng, như vậy sẽ chủ động trong việc lựa chọn đội ngũ giáo viên giảng dạy phù hợp với khả năng. Qua đó phát huy được năng lực, sở trường của từng giáo viên để vận dụng trong việc thực hiện tốt nhiệm vụ giáo dục

+ Công tác cán bộ: Phát hiện và đưa vào quy hoạch các vị trí lãnh đạo đối với những giảng viên có năng lực, đạo đức. Có kế hoạch tiếp nhận và bồi dưỡng giáo viên trẻ có trình độ lý luận và chuyên môn như một số môn mà nhà trường đang thiếu. Giáo viên trẻ cần có sự nhiệt tình và ý thức trách nhiệm cao, có khả năng tổ chức các hoạt động, thể thao quần chúng, là đội ngũ kế cận để thay thế đội ngũ giáo viên cao tuổi đáp ứng yêu cầu mở rộng và nâng cao chất lượng công tác GDTC và phong trào TDTT của nhà trường trong tương lai. Tổ chức các hoạt động sinh hoạt chuyên môn nghiệp vụ, cử cán bộ đi

học các lớp bồi dưỡng chuyên môn, hoàn thiện đại học và trên đại học.

+ Công tác tư tưởng: cần tăng cường công tác giáo dục chính trị tư tưởng, nâng cao ý thức trách nhiệm của giáo viên đối với việc nâng cao chất lượng GDTC của sinh viên và phong trào TDTT của nhà trường. Với mục đích là tuyên truyền nâng cao nhận thức và trách nhiệm của lãnh đạo nhà trường, các tổ chức đoàn thể, các phòng ban chức năng có liên quan của nhà trường, cũng như tuyên truyền nâng cao ý thức học tập của sinh viên nhận thức vị trí vai trò của rèn luyện TDTT nhằm nâng cao sức khỏe và xây dựng lối sống lành mạnh. Khuyến khích và tạo điều kiện tăng cường các hoạt động văn hóa, văn nghệ, TDTT của sinh viên trong toàn trường.

+ Đảm bảo cơ sở vật chất, kinh phí phục vụ công tác GDTC: Đây là yếu tố quan trọng trong việc thực thi các giải pháp. Để nâng cao chất lượng GDTC và hoạt động TDTT cho sinh viên, phải đảm bảo những điều kiện cơ sở vật chất, kinh phí phục vụ cho việc giảng dạy môn học thể dục chính khóa cũng như các hoạt động ngoại khóa và tự tập luyện thể thao của sinh viên. Do vậy, cần phải xây dựng các hệ thống sân bãi thể thao đáp ứng đúng theo yêu cầu của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định. Cải tạo nâng cấp sân bãi để có thể tận dụng tối đa điều kiện của nhà trường phục vụ giảng dạy và tập luyện. Đảm bảo mua sắm trang thiết bị dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện đủ về số lượng và đảm bảo được chất

lượng. Định mức kinh phí cho kế hoạch phát triển phong trào thể thao cùng với việc tăng cường công tác xã hội hóa các hoạt động thể thao của sinh viên.

### 3. Kết luận

Muốn nâng cao chất lượng giảng dạy GDTC và duy trì phát triển công tác GDTC của nhà trường một cách hiệu quả, cần có nhiều giải pháp đồng bộ và quan trọng nhất là phải có sự phối hợp hài hòa giữa các giải pháp thì chất lượng giảng dạy môn GDTC trong trường Đại học Đồng Nai mới ngày càng phát triển và có chất lượng tốt hơn. Đây cũng là vấn đề thực hiện nhiệm vụ giáo dục con người toàn diện

mà Đảng và Nhà nước ta rất quan tâm. Thông qua việc nâng cao chất lượng GDTC trong nhà trường, xây dựng môi trường học tập tích cực, rèn luyện sức khỏe, tạo ra sân lành mạnh chơi cuốn hút HSSV, góp phần làm giảm đi các tệ nạn xã hội. Từ đó nâng cao được vị thế nhà trường, vị thế của môn học trong giáo dục đào tạo con người mới: Khỏe về thể chất trong sáng về tinh thần. Tuy còn nhiều khó khăn nhưng với sự quyết tâm của đội ngũ giảng viên và sự quan tâm của lãnh đạo các cấp. Chúng tôi tin tưởng chất lượng của công tác GDTC trong nhà trường trong những năm tới sẽ có nhiều đổi mới.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao*, Nxb. Thể dục Thể thao, Hà Nội
2. Lê Đức Ngọc (2005), *Giáo dục đại học. Phương pháp dạy và học*, Nxb. Đại học Quốc gia Hà Nội, Hà Nội
3. Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền (1998), *Một số đề tài về giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb. Thể dục Thể thao, Hà Nội
4. Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2001), *Nâng cao tầm vóc của cơ thể người*, Viện khoa học Thể dục Thể thao Hà Nội, Tài liệu chuyên đề số 1+2
5. Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (2006), *Luật Thể dục, thể thao – văn bản số: 77/2006/QH11*
6. Nguyễn Xuân Sinh và cộng sự (2000), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb. Thể dục Thể thao, Hà Nội
7. Trịnh Hùng Thanh (1996), *Đặc điểm sinh lý một số môn thể thao*, Nxb. Thể dục Thể thao Hà Nội
8. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao*, Nxb. Thể dục Thể thao, Hà Nội

## SOLUTIONS FOR IMPROVING THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION TEACHING IN DONG NAI UNIVERSITY

### **ABSTRACT**

*Physical Education in schools (PE) is a basic and important part of sport activities. It improves students' health and physical strength, which positively contributes to people's overall development so that they are healthily able to build and protect the country especially in the era of modernization and industrialization. Physical education is a comprehensive educational goal of the Party and State in the educational system. PE is known as "The process of pedagogical educating and training young generation, improving health and personality, enhancing the ability to work, extending the lifespan of man." Like other types of education, Physical Education is the process of pedagogy with its full features including roles and operations of educators which suit with pedagogical principles. This article will focus on the solutions for improving the quality of PE in Dong Nai University.*

**Keywords:** *physical education, solutions, quality of teaching*