

ỨNG DỤNG BIỆN PHÁP NÂNG CAO MẬT ĐỘ VẬN ĐỘNG TRONG GIỜ HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN KHỐI SƯ PHẠM TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI

ThS. Lê Thị Thu Hoài¹

Tóm tắt: Mật độ vận động trong giờ học Giáo dục thể chất là tỷ lệ thời gian dành cho việc thực hiện bài tập trên tổng số thời gian bài tập, đây là một yếu tố quan trọng quyết định đến hiệu quả Giáo dục thể chất cho sinh viên. Hiện nay, do điều kiện cơ sở vật chất và một số yếu tố chuyên môn, nên mật độ vận động của sinh viên trong giờ học Giáo dục thể chất còn nhiều hạn chế. Kết quả nghiên cứu của đã lựa chọn và xây dựng được một số biện pháp nâng cao mật độ vận động trong giờ học Giáo dục thể chất cho sinh viên khối sư phạm trường Đại học Sư phạm Hà Nội theo hướng tích cực hóa người học phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường.

Từ khóa: Biện pháp, mật độ vận động, giờ học Giáo dục thể chất, Đại học Sư phạm Hà Nội.

Abstract: Mobility density in physical education class is the ratio of time spent doing exercises to total exercise time, this is an important factor determining the effectiveness of physical education for students. Currently, due to physical facilities and a number of professional factors, the activity density of students during physical education classes is still limited. Research results have selected and built a number of measure to improve the density of movement during physical education lessons for students in the pedagogical block of Hanoi National University of Education in the direction of active learners. suitable for the actual conditions of the school.

Keywords: Measure, density of movement, physical education hours, Hanoi National University of Education.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Mật độ vận động (MĐVD) trong giờ học Giáo dục thể chất (GDTC) là tỷ lệ thời gian dành cho việc thực hiện bài tập trên tổng số thời gian bài tập, đây là một yếu tố quan trọng quyết định đến hiệu quả GDTC cho sinh viên (SV). Hiện nay, do điều kiện cơ sở vật chất và một số yếu tố chuyên môn của nhà trường gặp nhiều khó khăn về địa điểm sân bãi tập luyện, số lượng SV lại đông, số lượng cán bộ, giảng viên Khoa GDTC lại ít, đồng thời các phương tiện, dụng cụ tập luyện thiếu thốn, nên dẫn đến thực trạng MĐVD của SV trong giờ học GDTC còn nhiều hạn chế. Chính vì vậy, với những điều kiện thực tiễn của trường Đại học Sư phạm Hà Nội (ĐHSPHN) còn nhiều khó khăn như hiện nay, thì việc nâng cao MĐVD trong giờ học GDTC không chỉ bao hàm mục đích định hướng phát triển, tạo động cơ tốt cho người học, mà còn góp phần cải tiến phương pháp giảng dạy một cách có hiệu quả, góp phần nâng cao chất lượng GDTC trong nhà trường.

Cho đến nay đã có một số tác giả nghiên cứu về giờ học GDTC chính khóa và vấn đề nâng cao MĐVD trong giờ học GDTC chính khóa, tiêu biểu có thể kể đến như: Nguyễn Văn Tường (2007) với đề tài: “Nghiên cứu một số BP nhằm nâng cao mật

độ vận động trong giờ học GDTC cho SV trường Đại học Khoa học tự nhiên - Đại học Quốc gia Hà Nội”; Lê Trường Sơn Chấn Hải (2010) với đề tài “Đổi mới hoạt động GDTC trong các trường sư phạm”; Nguyễn Việt Hòa (2019) với đề tài: “BP nâng cao hiệu quả hoạt động học tập môn học GDTC cho SV Đại học quốc gia Hà Nội theo hướng tích cực hóa người học”. Kết quả nghiên cứu của các tác giả đã đưa ra những mô hình và các giải pháp nâng cao chất lượng, hiệu quả hoạt động học tập môn GDTC cho SV, trong đó vấn đề nâng cao mật độ vận động (MĐVD) trong giờ học GDTC chưa được quan tâm một cách đầy đủ. Trên cơ sở phân tích tầm quan trọng của vấn đề, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “**Ứng dụng biện pháp nâng cao MĐVD trong giờ học GDTC cho SV khối sư phạm trường ĐHSPHN**”.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn - tọa đàm; quan sát sư phạm; thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận và thực tiễn lựa chọn biện pháp

Khi lựa chọn và xây dựng nội dung các biện pháp (BP) nâng cao MĐVD trong giờ học GDTC cho SV cần dựa vào các nguyên tắc cơ bản sau: 1) Đảm bảo

tính mục tiêu; 2) Đảm bảo tính hệ thống; 3) Đảm bảo tính đồng bộ; 4) Đảm bảo tính kế thừa và bổ sung; 5) Đảm bảo tính thực tiễn; 6) Đảm bảo tính khả thi.

Để xác định cơ sở thực tiễn, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia tại các trường Đại học trên địa bàn Hà Nội, các trường Đại học TDTT. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1 cho thấy, có 4/5 BP chuyên môn mà nghiên cứu đưa ra đều được đa số các ý kiến trả lời lựa chọn với trên 70.00% ý kiến xếp ở mức độ rất cần thiết được nghiên cứu lựa chọn.

2.2. Xây dựng nội dung các BP nâng cao MĐVĐ trong các giờ học GDTC cho SV khối sư phạm trường ĐHSPHN

BP 1: Nâng cao nhận thức về vị trí và vai trò của công tác GDTC trong nhà trường.

- *Mục đích:* Tuyên truyền nâng cao nhận thức và trách nhiệm của lãnh đạo nhà trường, các tổ chức đoàn thể, phòng ban; tuyên truyền nâng cao nhận thức của SV về vai trò của công tác GDTC.

- *Nội dung BP:* 1) Tăng cường sự quan tâm lãnh đạo các cấp về tầm quan trọng của rèn luyện thân thể, tập luyện TDTT trong nhà trường. Thường xuyên làm tốt công tác giáo dục chính trị tư tưởng cho đội ngũ cán bộ giảng viên, SV trong nhà trường; 2) Tuyên truyền nâng cao nhận thức về tác dụng của rèn luyện TDTT cho SV thông qua Hội SV, các câu lạc bộ SV, các đợt sinh hoạt nghiệp vụ sư phạm, trực tiếp trong các giờ học GDTC; 3) Tăng cường tuyên truyền thông qua các giải thi đấu thể thao trong toàn

trường.

- *Tổ chức thực hiện:* Lãnh đạo nhà trường tăng cường chỉ đạo; Các phòng ban liên quan phối hợp thực hiện; Khoa GDTC chủ trì thực hiện công tác tuyên truyền cho cán bộ, giảng viên, SV.

BP 2: Đảm bảo cơ sở vật chất, phương tiện chuyên môn phục vụ công tác GDTC.

- *Mục đích:* Để nâng cấp, cải tạo cơ sở vật chất, sân bãi tập luyện đảm bảo những điều kiện cần thiết phục vụ cho giảng dạy chính khoá, cũng như các hoạt động ngoại khoá của SV.

- *Nội dung BP:* 1) Tiến hành cải tạo, sửa chữa nâng cấp sân bãi, nhà tập; bổ sung trang thiết bị dụng cụ tập luyện; tận dụng tối đa điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường phục vụ giảng dạy chính khoá và hoạt động tập luyện ngoại khoá; 2) Xây dựng phương án sử dụng sân bãi, nhà tập theo từng đối tượng tập luyện, quy chế sử dụng trang thiết bị; 3) Kiến nghị trong việc quy hoạch xây dựng nhà trường, đảm bảo có kế hoạch xây dựng mới, cải tạo, nâng cấp các sân bãi tập luyện; 4) Sửa chữa, mua mới trang thiết bị dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện các môn học trong giờ học chính khoá, cũng như ngoại khoá đủ về số lượng và đảm bảo tiêu chuẩn chất lượng; 5) Thường xuyên kiểm tra, sửa chữa hệ thống điện chiếu sáng cho các nhà thi đấu, các sân bãi tập luyện khác...; 6) Tạo điều kiện cho SV mượn dụng cụ, phương tiện tập luyện, mở nhà tập... để SV có điều kiện tập luyện ngoại khoá.

- *Tổ chức thực hiện:* Ban Giám hiệu nhà trường

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các BP nâng cao MĐVĐ trong giờ học GDTC cho SV trường ĐHSPHN (n = 30)

TT	Các BP	Kết quả phỏng vấn xếp theo mức độ ưu tiên					
		Rất cần thiết		Bình thường		Không cần thiết	
		n	%	n	%	n	%
1	Nâng cao nhận thức về vị trí và vai trò của công tác GDTC trong nhà trường.	25	83.33	3	10.00	2	6.67
2	Đảm bảo cơ sở vật chất, phương tiện chuyên môn phục vụ công tác GDTC	30	100.00	0	0.00	0	0.00
3	Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao năng lực chuyên môn của đội ngũ cán bộ, giảng viên	22	73.33	5	16.67	3	10.00
4	Cải tiến phương pháp giảng dạy, phương pháp tổ chức giờ học GDTC	30	100.00	0	0.00	0	0.00
5	Tổ chức, xúc tiến hoạt động ngoại khoá, xây dựng các câu lạc bộ thể thao và tổ chức các giải thể thao.	8	26.67	3	10.00	19	63.33

chỉ đạo xét duyệt đề án; Phòng Hành chính - Đối ngoại tổ chức thực hiện; Khoa GDTC chủ trì xây dựng dự thảo Đề án trình lãnh đạo nhà trường phê duyệt; tổ chức quản lý, sử dụng hạ tầng, trang thiết bị tập luyện có hiệu quả.

BP 3: Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao năng lực chuyên môn của đội ngũ cán bộ, giảng viên.

- *Mục đích:* Bồi dưỡng nâng cao năng lực, trình độ nghiệp vụ chuyên môn cho đội ngũ giảng viên nhằm đáp ứng đổi mới phương pháp giảng dạy, phương pháp tổ chức tốt giờ học GDTC.

- *Nội dung BP:* 1) Tổ chức các hoạt động sinh hoạt chuyên môn nghiệp vụ, cử cán bộ đi học các lớp bồi dưỡng nghiệp vụ chuyên môn, hoàn thiện chương trình đào tạo trình độ Tiến sĩ đúng chuyên ngành; 2) Cử các cán bộ tham gia tổ chức, điều hành, trọng tài các giải thi đấu trong hệ thống thi đấu quốc gia để học hỏi kinh nghiệm, giao lưu, trao đổi nâng cao trình độ chuyên môn...; 3) Tăng cường công tác quản lý, thanh tra, kiểm tra hồ sơ giảng dạy của giảng viên như: chương trình, kế hoạch, tiến trình, giáo án giảng dạy của giảng viên, nâng cao chất lượng các giáo trình, giáo án giảng dạy, tăng cường công tác bình giảng, dự giờ...; 4) Có kế hoạch tiếp nhận và bồi dưỡng giảng viên trẻ có trình độ lý luận và chuyên môn giỏi nhằm bổ sung nguồn nhân lực cho Khoa đáp ứng yêu cầu mở rộng quy mô đào tạo và nâng cao chất lượng công tác GDTC.

- *Tổ chức thực hiện:* Đảng uỷ, Ban Giám hiệu nhà trường chỉ đạo thực hiện; Phòng Tổ chức cán

bộ tổ chức thực hiện; Thanh tra đào tạo, phòng đào tạo, giáo vụ khoa, thanh tra khoa; Khoa GDTC chủ trì thực hiện.

BP 4: Cải tiến phương pháp giảng dạy, phương pháp tổ chức giờ học GDTC.

- *Mục đích:* Nâng cao chất lượng giảng dạy, học tập các môn học GDTC, tạo hứng thú cho người tập, nâng cao MĐVD của SV trong một buổi tập góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy, phát triển thể chất cho SV.

- *Nội dung BP:* 1) Tại phần cơ bản của buổi tập, giảng viên phân chia người tập theo từng nhóm nhỏ, tận dụng tối đa sân bãi, dụng cụ tập luyện hiện có, đảm bảo cho số lượt các SV được tham gia tập luyện cao nhất; 2) Tăng cường các nội dung, phương tiện giảng dạy, tập luyện trong các phần của giáo án. Cụ thể: Tăng cường khởi động, tăng cường khối lượng, cường độ của các bài tập chung, chuyên môn trong phần cơ bản, phần tập luyện thể lực của buổi tập phù hợp với đối tượng; 3) Cải tiến phương pháp tổ chức giờ học GDTC theo xu hướng tích cực hoá người tập. Đa dạng hoá các phương pháp tập luyện như: Phương pháp tập luyện vòng tròn, phương pháp tập luyện quãng cách... phù hợp với từng nội dung, chương trình môn học; 4) Có chính sách động viên, khuyến khích và kích thích tính chuyên cần của SV; Có nội dung bài tập phong phú, tăng tính hấp dẫn của giờ học. Tránh các hình thức gò ép, bắt buộc SV tập luyện, tăng cường các hình thức động viên, kích thích SV tập luyện; Tăng cường các bài tập trò chơi

Bảng 2. So sánh kết quả 2 lần phỏng vấn xác định mức độ phù hợp, tính khả thi các BP nâng cao MĐVD trong giờ học GDTC cho SV khối sư phạm trường ĐHSPHN (n = 30)

TT	Nội dung	Điểm trung bình		So sánh		P
		Lần 1	Lần 2	$\chi^2_{\text{tính}}$	$\chi^2_{\text{bảng}}$	
I	Mức độ phù hợp của các BP					
1	Mô hình quản lý công tác GDTC	5.00	5.00	3.491	7.815	>0.05
2	Điều kiện chung	4.63	4.70	5.819		>0.05
3	Tính khả thi	4.77	4.80	3.492		>0.05
II	Về tính khả thi trong điều kiện áp dụng					
1	Định hướng của các ngành chức năng	5.00	5.00	3.488	7.815	>0.05
2	Điều kiện cơ sở vật chất	4.83	4.87	5.815		>0.05
3	Mô hình tổ chức, quản lý chung	4.73	4.70	3.490		>0.05
4	Nguồn nhân lực	4.77	4.77	5.817		>0.05

Bảng 3. Kết quả xác định MĐVD trong giờ học GDTC chính khóa của SV khối sư phạm trường ĐHSPhN sau quá trình thực nghiệm

TT	Lớp	Số buổi quan sát	Trước thực nghiệm				Sau thực nghiệm				Nhịp tăng trưởng (W%)		
			Phần khởi động (25 phút) $\bar{x} \pm \sigma$		Phần cơ bản (165 phút) $\bar{x} \pm \sigma$		MĐVD (%)	Phần cơ bản (165 phút) $\bar{x} \pm \sigma$		MĐVD (%)			
1	K71.01	5	9.01±0.85	36.04%	52.47±8.37	31.80%	33.92	13.78±1.32	55.12%	89.42±5.91	54.19%	54.66	46.822
2	K71.03	5	8.16±0.96	32.64%	53.39±8.51	32.36%	32.50	12.89±1.33	51.56%	98.87±5.83	59.92%	55.74	52.679
3	K72.08	5	8.18±0.87	32.72%	52.38±9.36	31.75%	32.23	13.92±1.34	55.68%	90.12±6.02	54.62%	55.15	52.451
4	K72.16	5	9.02±0.98	36.08%	54.41±9.66	32.98%	34.53	13.13±1.22	52.52%	98.86±5.83	59.92%	56.22	47.803
5	K72.66	5	8.87±0.76	35.48%	55.11±9.07	33.40%	34.44	12.55±1.19	50.20%	97.76±5.44	59.25%	54.72	45.499
	Σ						167.62					276.49	245.25
	W̄						33.52					55.30	49.05

và thi đấu trong các buổi tập nhằm kích thích, tạo hứng thú người tập; 5) Cải tiến hình thức tổ chức tập luyện: Tăng cường các hình thức tập luyện các bài tập theo nhóm, các bài tập phối hợp nhóm; phương pháp tổ chức hoạt động vận động theo hình thức cả lớp; phương pháp tổ chức theo dòng chảy...; 6) Cải tiến nội dung kiểm tra, đánh giá nội dung môn học. Đa dạng hoá các hình thức kiểm tra, đánh giá. Có chính sách ưu tiên, khen thưởng cho các SV tích cực, có thành tích trong tập luyện và thi đấu; Đưa nội dung tiêu chuẩn rèn luyện thân thể vào nội dung buổi tập và nội dung kiểm tra đánh giá môn học.

- *Tổ chức thực hiện:* Khoa GDTC trực tiếp chỉ đạo và điều hành; Các giảng viên trực tiếp tham gia giảng dạy thực hiện; Các đơn vị Thanh tra tăng cường công tác kiểm tra, giám sát.

2.3. Ứng dụng, đánh giá hiệu quả các BP.

2.3.1. Kiểm chứng lý thuyết các BP đã lựa chọn và xây dựng.

Nghiên cứu tiến hành kiểm chứng lý thuyết các BP đã lựa chọn, kết quả được trình bày tại bảng 2 cho thấy: không có sự khác biệt rõ rệt giữa kết quả của 2 lần phỏng vấn về mức độ phù hợp của nội dung các BP, cũng như tính khả thi của các BP trong điều kiện áp dụng (với $\chi^2_{\text{tính}}$ đều $< \chi^2_{\text{bảng}}$ với $P > 0.05$). Hay nói cách khác, có sự tương đồng về ý kiến đánh giá của các chuyên gia qua 02 lần phỏng vấn và hội thảo về nội dung các BP nâng cao MĐVD trong giờ học GDTC cho SV trường ĐHSPhN theo hướng tích cực khóa người học mà nghiên cứu đã xây dựng.

2.3.2. Đánh giá hiệu quả các BP lựa chọn.

Thời gian thực nghiệm sư phạm được tiến hành trong thời gian 03 tháng (từ tháng 09/2022 đến tháng 12/2022) tại Khoa GDTC trường ĐHSPhN. Đối tượng thực nghiệm sư phạm là 263 SV các khóa Đại học 71 và 72. Trong số 4 BP lựa chọn, nghiên cứu tiến hành ứng dụng 03 BP (BP 1, 2 và 4), riêng BP 3 nghiên cứu kiến nghị với Ban Chủ nhiệm khoa đề xuất kiến nghị với nhà trường triển khai công tác đào tạo, bồi dưỡng nguồn nhân lực trong kế hoạch công tác hàng năm của Khoa và nhà trường. Khi xác định hiệu quả của các BP

nâng cao MĐVĐ đã lựa chọn, nghiên cứu căn cứ vào MĐVĐ trong giờ học GDTC chính khóa (được xác định thông qua phương pháp quan sát sự phạm) tại các thời điểm trước và sau thực nghiệm. Kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: MĐVĐ trong giờ học chính khóa GDTC các môn học của đối tượng nghiên cứu ở 05 lớp đã tăng lên một cách đáng kể, MĐVĐ trong các giờ học GDTC đạt từ 54.66% đến 56.22%, trong đó MĐVĐ trong giờ học GDTC của lớp K72.16 đạt cao nhất (56.22%), tiếp đến là các lớp K71.03 (55.74%), lớp K72.08 (55.15%), lớp K72.66 (54.72%), lớp K71.01 (54.66%). So với trước thực nghiệm, thì sau thực nghiệm MĐVĐ trong các giờ học GDTC tăng lên từ 45.499% đến 52.679%; trung bình, MĐVĐ trong giờ học GDTC đã tăng lên 49.05%. Như vậy có thể thấy rằng, các

BP được lựa chọn, xây dựng đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao MĐVĐ cho SV trong giờ học GDTC.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng được 04 BP nâng cao MĐVĐ trong các giờ học GDTC cho SV trường ĐHSPHN. Các BP đều đảm bảo mức độ phù hợp, tính khả thi trong điều kiện áp dụng tại trường ĐHSPHN thông qua ý kiến đánh giá của các chuyên gia. Qua thực nghiệm sự phạm thí điểm 03/04 BP trên đối tượng nghiên cứu đã khẳng định được hiệu quả tác động của các BP nâng cao MĐVĐ cho SV khối sư phạm trong giờ học GDTC chính khóa, MĐVĐ đã tăng lên đáng kể so với trước thời điểm thực nghiệm.



Ảnh minh họa - Nguồn Internet

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chính phủ (2015), *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP, ngày 31 tháng 01 năm 2015 Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.*
2. Nguyễn Việt Hòa (2019), *BP nâng cao hiệu quả hoạt động học tập môn học giáo dục thể chất cho SV Đại học quốc gia Hà Nội theo hướng tích cực hóa người học*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Lê Văn Lắm, Phạm Xuân Thành (2008), *Giáo trình thể dục thể thao trường học*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thor (2006), *Lý luận phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài NCKH cấp cơ sở: “Ứng dụng BP nâng cao MĐVĐ trong giờ học giáo dục thể chất cho SV khối sư phạm trường ĐHSPHN theo hướng tích cực hóa người học”, Lê Thị Thu Hoài, tháng 12/2022.

Ngày nhận bài: 10/10/2022; **Ngày duyệt đăng:** 19/11/2022.