

Giải pháp nâng cao nhận thức, trách nhiệm của sinh viên trong rèn luyện thể lực thông qua môn Giáo dục thể chất

Nguyễn Thị Bé Năm*

*Trường Đại học Thủ Dầu Một

Received: 12/10/2023; Accepted: 22/10/2023; Published: 30/10/2023

Abstract: Health is an important factor for people in life and career, especially for young people and students. Health creates a foundation to help students study and practice to successfully conquer their life goals. To have good health, students need to have full and correct awareness and promote a sense of responsibility in physical training. Through teaching Physical Education, lecturers contribute to raising students' full and correct understanding of physical training issues, thereby promoting students' positive spirit and self-discipline in physical training plans. This article focuses on proposing some solutions to improve students' awareness and responsibility in physical training through teaching Physical Education.

Keywords: Students; exercise; physical education.

1. Đặt vấn đề

Sinh thời, Chủ tịch Hồ Chí Minh khẳng định: “Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khỏe mới thành công”; “Tập luyện thể dục, bồi bổ sức khỏe là bổn phận của mỗi người dân yêu nước. Việc đó không tốn kém, khó khăn gì, gái trai, già trẻ, ai cũng nên làm và ai cũng làm được”. Giáo dục thể chất là một môn học không thể thiếu trong mọi cấp học, nó trang bị cho học sinh, sinh viên (SV) kiến thức, hình thành thói quen và ý thức rèn luyện thân thể, nâng cao sức khỏe, phục vụ cho hoạt động học tập, lao động đạt hiệu quả cao. Thế nhưng thực tế hiện nay cho thấy, hoạt động thể dục, thể thao luôn bị nhiều SV xem nhẹ, họ không dành sự quan tâm đúng mức và thời gian cần thiết để luyện tập. Đặc biệt, nhiều SV có nhận thức không đúng về sức khỏe và vai trò của luyện tập thể dục, thể thao đối với sức khỏe của bản thân. Không ít SV hàng ngày ngoài thời gian học tập trên lớp, thời gian còn lại chủ yếu dành cho các hoạt động vui chơi, tụ tập ăn uống, thậm chí ngồi xem điện thoại, ngủ nướng,... vì vậy, mặc dù tuổi đời còn trẻ song không ít SV đã có những vấn đề về sức khỏe liên quan tới thói quen lười vận động.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Lợi ích của rèn luyện thể dục, thể thao đối với SV

Thể dục thể thao được xem là phương pháp rèn luyện sức khỏe có hiệu quả giúp nâng cao sự dẻo dai của cơ bắp và tăng sức đề kháng. Hiện nay tập luyện thể thao được thực hiện đa dạng với nhiều hình thức,

bài tập khác nhau. Những lợi ích của thể dục thể thao đối với bản thân SV và xã hội chính là nguồn sức mạnh to lớn thúc đẩy mọi người chăm chỉ rèn luyện mỗi ngày. Theo đó, một số lợi ích mang lại của hoạt động rèn luyện thể lực đối với SV bao gồm: 1) Tăng cường sức khỏe: Lợi ích đầu tiên và dễ nhận thấy nhất của rèn luyện thể dục, thể thao là tăng cường sức khỏe, tăng sức bền và độ dẻo dai, nhanh nhẹn. Chính vì vậy, môn học Giáo dục thể chất là môn học không thể thiếu trong lộ trình phát triển đầy đủ cả về thể chất và trí tuệ được đưa vào chương trình học từ phổ thông đến đại học. 2) Tăng tinh thần đồng đội: Các hoạt động thể thao trong nhà trường giúp SV gia tăng tinh thần đồng đội, hòa nhập hơn với nhóm, tập thể, tăng cường sự giao lưu và kết nối, nhất là giữa những người bạn có chung niềm đam mê. 3) Rèn luyện tính kỷ luật: Tập luyện thể dục, thể thao đòi hỏi tính kỷ luật khá cao thì mới có thể đạt được hiệu quả. Do đó, thường xuyên luyện tập thể dục, thể thao giúp SV hình thành thói quen chấp hành kỷ luật, giúp ích trong quá trình học tập và trong cuộc sống.

Xã hội ngày càng phát triển, con người bị cuốn hút vào công việc và những lo toan của cuộc sống, điều này khiến nhiều người xao nhãng việc rèn luyện sức khỏe, trong đó có cả SV. SV là những trí thức tương lai của đất nước, họ cần có sức khỏe tốt để tạo điều kiện cho trí tuệ phát triển tốt hơn và ngược lại. Do đó, thể dục, thể thao giúp SV có được sức khỏe tốt, chinh phục thành công các mục tiêu cuộc đời. Trong thời gian còn học tập tại ghế giảng đường, để học tốt SV cần phải có đầy đủ sức khỏe. Học tập môn

học Giáo dục thể chất và tập luyện thể dục, thể thao vừa góp phần nâng cao chất lượng giáo dục trong nhà trường, vừa giúp SV rèn luyện sức khỏe, trí lực và trở thành con người có ích cho xã hội.

2.2. Thực trạng hoạt động rèn luyện thể lực trong SV

Giáo dục thể chất có nhiều lợi ích to lớn đối với sức khỏe và sự phát triển toàn diện của SV, tuy nhiên, trên thực tế môn Giáo dục thể chất đang bị SV thờ ơ, coi nhẹ. Nhiều SV chỉ coi môn Giáo dục thể chất là môn điều kiện, với tâm lý chỉ học cho qua, không áp dụng vào rèn luyện sức khỏe hàng ngày cho bản thân. Đặc biệt, một bộ phận không nhỏ SV có tâm lý sợ môn Giáo dục thể chất, do khó vượt qua được môn học này từ những truyền đạt của các SV khóa trước. Tham gia các hoạt động thể dục, thể thao rèn luyện sức khỏe hàng ngày của SV chỉ chiếm một tỷ lệ rất nhỏ, trong số này chủ yếu là những SV đã có niềm đam mê, yêu thích một môn thể dục nào đó từ các cấp dưới, khi vào đại học tiếp tục duy trì thói quen thể dục. Đại bộ phận SV hiện nay rất ít khi tham gia các hoạt động thể dục, thể thao để rèn luyện sức khỏe thường xuyên. Khi học môn Giáo dục thể chất, nhiều SV không đáp ứng được yêu cầu đề ra, một số SV phải thi lại, một số khác lựa chọn cách này, cách kia để “qua môn”. Mục tiêu quan trọng của môn học Giáo dục thể chất là giúp SV có hiểu biết đúng đắn về hoạt động thể dục, thể thao, về sức khỏe, hình thành thói quen luyện tập thể dục thường xuyên. Thực tế môn Giáo dục thể chất hiện nay lại mang lại nỗi “sợ hãi” cho một bộ phận SV khi phải đối mặt.

Hiện nay, vấn đề rèn luyện thể lực cho học sinh, SV ít được các nhà trường quan tâm, bản thân SV cũng coi nhẹ vấn đề này. Qua các thống kê của một số trường đại học cho thấy, thông thường tỷ lệ SV phải thi lại môn Giáo dục thể chất chiếm gần 10%. SV có cơ hội học lại, thi lại để trả nợ môn. Ngay cả ở các cấp học phổ thông, đa số phụ huynh cũng không coi trọng môn Giáo dục thể chất, điều này dẫn tới học sinh, SV không có ý thức học tập, rèn luyện thể thao bài bản từ nhỏ đến lớn. Ngoài ra, còn một số nguyên nhân dẫn tới SV không tích cực tham gia các hoạt động thể dục, thể thao trong quá trình học, như: Nhiều trường cao đẳng, đại học chưa được trang bị đầy đủ thiết bị, dụng cụ, cơ sở vật chất, sân bãi,... thuận lợi cho việc học thể dục; nhiều SV có thể lực yếu, không có tinh thần thể thao, không chịu được sự luyện tập vất vả, chỉ coi trọng các môn chuyên ngành và chưa ý thức được lợi ích mà thể dục thể thao mang lại. Thế nên, thay vì tham gia các hoạt động thể thao,

một số SV thường thích dành thời gian cho việc giải trí, xem phim, đi café, chơi game hay đọc sách hơn. Một nguyên nhân sâu xa khác là do môn Giáo dục thể chất có những học phần và yêu cầu thi khá khó như nhảy xa, nhảy cao, bóng rổ... gây nên tâm lý lo sợ cho SV. Do đó, việc tìm ra những biện pháp nâng cao hứng thú học tập và đầu tư cho cơ sở vật chất là cách hiệu quả để SV quan tâm tới giáo dục thể chất hơn.

2.3. Đề xuất một số giải pháp nâng cao nhận thức, trách nhiệm rèn luyện thể lực của SV thông qua môn Giáo dục thể chất

Thứ nhất, chú trọng đào tạo, bồi dưỡng chuyên môn, nghiệp vụ cho giảng viên giảng dạy môn Giáo dục thể chất

Giảng viên giảng dạy Giáo dục thể chất là người truyền cảm hứng, định hướng đúng đắn giúp SV tích cực, tự giác luyện tập thể dục, thể thao. Do đó, cần chú trọng đào tạo, bồi dưỡng chuyên môn, nghiệp vụ và tăng cường công tác giáo dục chính trị tư tưởng, nâng cao phẩm chất đạo đức, năng lực chuyên môn cho đội ngũ giảng viên giảng dạy môn Giáo dục thể chất. Đội ngũ giảng viên được coi là chìa khóa then chốt, đóng vai trò quyết định để nâng cao chất lượng đào tạo tại các trường Cao đẳng, Đại học trong bối cảnh toàn cầu hóa và hội nhập kinh tế quốc tế. Đại hội XIII của Đảng nhấn mạnh: Tạo đột phá trong đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo. Tiếp tục đổi mới đồng bộ mục tiêu, nội dung, chương trình, phương thức, phương pháp giáo dục và đào tạo theo hướng hiện đại, hội nhập quốc tế, phát triển con người toàn diện, đáp ứng những yêu cầu mới của phát triển kinh tế - xã hội, khoa học và công nghệ, thích ứng với cuộc cách mạng công nghiệp lần thứ tư. Để phát huy vai trò đội ngũ nhà giáo giáo dục nghề nghiệp, nâng cao chất lượng đào tạo nhân lực cần tập trung đào tạo, bồi dưỡng đội ngũ nhà giáo, hoàn thiện các chuẩn và chuẩn hóa nhà giáo về trình độ góp phần tạo điều kiện tốt để đáp ứng yêu cầu giảng dạy môn Giáo dục thể chất. Thông qua giảng dạy giảng viên sẽ nâng cao nhận thức cho SV về vai trò, tác dụng của rèn luyện thể lực, phát huy tính tích cực, tự giác của từng SV trong tự rèn luyện hàng ngày.

Thứ hai, đổi mới phương pháp giảng dạy môn Giáo dục thể chất

Phương pháp giảng dạy tích cực, hiện đại sẽ tạo ra sức hấp dẫn, cuốn hút lôi cuốn đông đảo SV tham gia học tập môn Giáo dục thể chất, qua đó cảm nhận được vai trò, tác dụng và ý nghĩa sâu sắc của hoạt động rèn luyện thể lực đối với sự phát triển của bản

thân và xã hội. Trong mỗi giờ lên lớp, giảng 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, đặc biệt phải biết sử dụng các phương pháp giảng dạy phù hợp và linh hoạt. Vì vậy, song song với công tác bồi dưỡng chuyên môn, nghiệp vụ cho giảng viên giảng dạy môn Giáo dục thể chất, từng giảng viên cần thực hiện đổi mới phương pháp giảng dạy góp phần nâng cao chất lượng và hiệu quả công tác giảng dạy môn Giáo dục thể chất và hoạt động thể dục, thể thao. Đổi mới phương pháp giảng dạy môn học Giáo dục thể chất phải bảo đảm cân đối, thống nhất, linh hoạt, có tính kế thừa và phát triển giữa các cấp học; cung cấp đầy đủ kiến thức, kỹ năng cho SV; hình thành và duy trì thói quen tập luyện thể dục, thể thao thường xuyên, gắn với giáo dục đạo đức, xây dựng lối sống lành mạnh, rèn luyện ý chí, phẩm chất phù hợp với đặc điểm thể chất, tâm sinh lý, lứa tuổi và điều kiện cụ thể của SV. Trong quá trình giảng dạy, giảng viên cần cung cấp những kiến thức mới cho SV, qua đó thực hiện nhiệm vụ giáo dục và phát triển cho SV. Giảng viên cần phải chủ động điều khiển, hướng dẫn để SV tiếp thu kiến thức một cách chủ động cũng như nắm vững kiến thức một cách có hệ thống. Đồng thời, cần áp dụng triệt để và phù hợp những nguyên tắc giảng dạy thể dục, thể thao để đạt được hiệu quả cao.

Thứ ba, tăng cường đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho các hoạt động tập luyện của SV

Đây là giải pháp góp phần quan trọng trong tạo môi trường thuận lợi cho SV tham gia vào các hoạt động luyện tập thể dục, thể thao, qua đó nhận thức đầy đủ, đúng đắn về vai trò, tầm quan trọng của hoạt động này. Để nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và hoạt động thể dục, thể thao, bên cạnh đổi mới phương pháp dạy, các nhà trường cần đảm bảo những điều kiện cơ sở vật chất cũng như kinh phí phục vụ giảng dạy. Tăng cường đầu tư cơ sở vật chất và tự tạo ra trang thiết bị phục vụ cho các hoạt động tập luyện. Nâng cao chất lượng, cải tạo và nâng cấp sân bãi, dụng cụ và tăng số lượng các trang thiết bị kỹ thuật phục vụ cho công tác Giáo dục thể chất đạt hiệu quả cao. Tận dụng tối đa định mức kinh phí của nhà trường dành cho Giáo dục thể chất và các hoạt động thể thao để mua sắm trang thiết bị phục vụ cho giảng dạy và tập luyện các môn thể thao trong giờ học chính khóa đủ về số lượng và đảm bảo về chất lượng.

Thứ tư, chú trọng phát triển phong trào hoạt động thể thao trong SV

Đây là giải pháp trực tiếp góp phần nâng cao nhận thức, trách nhiệm của SV trong rèn luyện thể dục, thể thao. Khoa Giáo dục thể chất của các trường đại học cần chủ động tổ chức các giải, tạo điều kiện cho SV tập luyện, hoặc hướng dẫn SV làm có tính chất bài bản, chất lượng hơn. Trong đội ngũ SV có người thích bóng rổ, người thích bóng đá, người thích thể dục thẩm mỹ,... SV phải được tạo điều kiện tự do phát triển. Tạo môi trường hoạt động thể thao thường xuyên phong phú, đa dạng, làm phong phú đời sống văn hóa tinh thần của SV, giúp SV làm quen với các hoạt động thể dục, thể thao. Phát triển các loại hình câu lạc bộ thể dục, thể thao trong trường học; chú trọng phát triển đa dạng các môn thể thao, khuyến khích SV tham gia các hoạt động thể thao ngoại khóa. Thông qua các hoạt động thể dục, thể thao sẽ giúp tăng cường mối quan hệ giao tiếp giữa SV với SV, giữa SV với cán bộ, giảng viên trong nhà trường. Thực hiện đổi mới nội dung, hình thức tổ chức hoạt động thể thao trường học theo hướng đa dạng, phong phú, phù hợp với điều kiện, đặc điểm cụ thể của từng địa phương, nhà trường, đặc điểm tâm sinh lý, lứa tuổi và trình độ đào tạo của SV.

3. Kết luận

Giáo dục thể chất trong trường học là một trong những hoạt động giáo dục rất quan trọng. Việc giáo dục thể chất không chỉ nâng cao sức khỏe mà còn rèn luyện tính kỷ luật, lối sống lành mạnh và giúp SV phát triển toàn diện. Muốn phát triển hoạt động giáo dục thể chất và thể dục, thể thao 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 Giáo dục thể chất cho SV mới được nâng cao. Thông qua việc nâng cao chất lượng Giáo dục thể chất trong nhà trường, xây dựng môi trường học tập tích cực, tạo ra sân lành mạnh chơi cuốn hút học sinh SV, góp phần rèn luyện sức khỏe cho SV trong quá trình học tập tại trường./.

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Nhật Hào (2022), *Nhận thức về vấn đề rèn luyện sức khỏe của SV các trường đại học trên địa bàn tỉnh Bình Dương*, Đề tài khoa học cấp trường, Đại học Thủ đầu một.

2. Triệu Thị Bạch Vân - Nguyễn Thị Thức (2021), *Suy nghĩ của SV Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội từ bài báo "Sức khỏe và thể dục" của Chủ tịch Hồ Chí Minh trên Báo Cứu quốc ngày 27/3/1946*, Tạp chí Khoa học Giáo dục thể chất và Thể thao trường học, số tháng 7/2021.