

Nghiên cứu đánh giá ảnh hưởng của giờ học Giáo dục Thể chất tới mức độ hoạt động thể chất của sinh viên Học viện Ngân hàng

Lê Tuấn*

*ThS. Bộ môn Giáo dục Thể chất, Học viện Ngân hàng

Received: 20/9/2024; Accepted: 29/9/2024; Published: 11/10/2024

Abstract: Physical Education lessons with many content elements directly related to higher physical activity levels, along with teaching methods that encourage and enhance physical activity levels of lecturers, can meet the average and moderate physical activity levels recommended for all Banking Academy students in all academic years. In addition, the actual teaching time per week appears to be too limited and is identified as one of the main reasons affecting the meeting of the average and moderate physical activity levels recommended in Physical Education lessons at schools according to Vietnamese regulations. However, some factors are only significant for some Physical Education classes by academic year. Organizing outdoor classes is associated with average and moderate physical activity levels $\geq 50\%$ in first and second year classes. Higher physical activity content was associated with $\geq 50\%$ moderate physical activity in first-year classes only.

Keywords: Physical Education, physical activity, students, Banking Academy.

1. Đặt vấn đề

Hoạt động thể chất (HĐTC) có nhiều lợi ích cho sức khỏe của con người. Trường học được xác định là môi trường tối ưu để tăng cường các dạng HĐTC phù hợp cho học sinh, sinh viên (SV) và làm nền tảng cho các kế hoạch phát triển HĐTC cộng đồng. WHO khuyến cáo các SV cần phải tham gia vào các dạng HĐTC cường độ trung bình, vừa phải (HĐTCVP) $\geq 50\%$ để có được lợi ích phù hợp về sức khỏe và học tập. Tuy nhiên, thực tế lượng HĐTCVP cho SV Việt Nam hiện tại còn rất hạn chế và không thể đáp ứng các khuyến cáo. Có báo cáo cho rằng, thực tế ở các trường học Việt Nam chỉ có tỷ lệ tham gia HĐTCVP trung bình $\approx 33\%$ thời gian học GDTC (Tô Quân và cộng sự).

Để tăng HĐTCVP trong các giờ học GDTC, điều quan trọng là phải hiểu các yếu tố tạo điều kiện cho HĐTCVP như bối cảnh tổ chức lớp học (lượng bài tập, trò chơi vận động, áp dụng phương pháp giảng dạy tích cực,...), hành vi của giảng viên (GV), tính tích cực của SV, chương trình giảng dạy, địa điểm tổ chức,... vì những yếu tố này đều có ảnh hưởng đến việc tham gia HĐTC của SV. Mục đích của nghiên cứu này là xem xét mối liên hệ giữa địa điểm học, bối cảnh tổ chức lớp học, các dạng hành vi thúc đẩy HĐTC của GV, quy mô lớp học, thời lượng bài học,... với lượng HĐTCVP của SV trong các giờ học GDTC của SV tại Học viện Ngân hàng (HVNH). Kết quả nghiên cứu có tác dụng xem xét hoàn thiện

chương trình GDTC hiện hành cũng như tăng cường hiệu quả GDTC theo hướng đáp ứng nhu cầu ngày càng cao của xã hội.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện vào năm học 2023-2024. Tổng số lớp quan sát là 7 lớp SV học môn GDTC năm thứ nhất, 12 lớp năm thứ 2 và 10 lớp năm thứ 3.

Tất cả các quy trình và hoạt động của GV và SV được ghi lại theo các biểu mẫu do nghiên cứu chuẩn bị trước. Trong đó, việc đánh giá mức độ HĐTC của SV theo năm loại: Nằm, ngồi, đứng, đi bộ và hoạt động mạnh. Bối cảnh tổ chức lớp học được phân loại thành nội dung chung (chuyên tiếp, quản lý và nghỉ giải lao), nội dung kiến thức (thể lực, kiến thức chung, quy tắc, chiến lược, hành vi xã hội và hướng dẫn kỹ thuật). Nội dung vận động gồm thể lực, thực hành kỹ năng, chơi trò chơi và các nội dung bài tập vận động khác. Hành vi của GV được xác định là tất cả các hoạt động tổ chức tiết học, bao gồm cả sắp xếp nội dung HĐTC (cả bắt buộc theo chương trình hoặc khuyến khích tập luyện nội và ngoại khóa - một đánh giá định tính). Giờ tự học, ngoại khóa của SV được thu thập theo phiếu tự báo cáo (đơn vị phút/ngày).

Dữ liệu nghiên cứu được thu thập và nhập bằng Excel 19.0, phân tích dữ liệu bằng SPSS 22.0, 0.05 là ngưỡng thống kê cơ bản cho mọi phân tích.

2.2. Đặc điểm của đối tượng nghiên cứu

Bảng 2.1. Đặc điểm mô tả của các lớp GDTC tại HVNH

Biến		Năm nhất (n=216; n,%)	Năm hai (n=386; n,%)	Năm ba (n=307; n,%)
Bài học ngoài trời		165 (12)	48 (19)	37 (9)
Số SV/lớp		22 (22, 23)	46 (43, 49)	36 (34, 38)
Số lượng GV/SV		20 (20, 21)	33 (31, 35)	31 (30, 33)
Thời gian học GDTC có phát sinh HĐTC tích cực/ tiết (phút)		32 (31, 32)	46 (44, 48)	46 (45, 48)
Độ dài thực tế của lớp GDTC (phút)		49 (40, 44)	49 (39, 45)	47 (37, 44)
Thời lượng quan sát lớp GDTC (phút)		31 (31, 31)	41 (39, 43)	41 (39, 42)
Hành vi của GV (95% CI)	HĐTC tích cực nội khóa (%)	19 (18, 20)	13 (11, 15)	9 (8, 11)
	HĐTC tích cực ngoại khóa (%)	0,2 (0,2, 0,3)	0,3 (0,2, 0,4)	0,1 (0,0, 0,1)

Bảng 2.1 cho thấy: Thời gian tiết học thực tế theo quy định là không đồng nhất, kết quả thu được tùy theo từng đối tượng, trong đó năm 3 có thời gian tổ chức lớp học (không dành cho các loại hoạt động có

Bối cảnh tổ chức lớp học (95% CI)	Không có HĐTC tích cực (%)	80 (79, 81)	86 (84, 89)	91 (89, 92)
	Tổng thể (%)	30 (30, 31)	32 (30, 34)	24 (23, 25)
	Lý thuyết (%)	14 (14, 15)	6 (5, 7)	3 (2, 3)
	Động cơ (%)	55 (55, 56)	62 (60, 64)	73 (72, 74)
	Sự thích hợp (%)	25 (24, 26)	22 (20, 25)	29 (26, 31)
	Thực hành kỹ năng (%)	10 (9, 11)	9 (7, 11)	3 (2, 5)
	Trò chơi vận động (%)	15 (14, 16)	27 (24, 31)	30 (27, 33)
Mức độ HĐTC (95% CI)	Khác (%)	5 (4, 6)	3 (2, 5)	11 (9, 13)
	Thời gian ngoài (%)	27 (26, 28)	30 (28, 33)	18 (17, 20)
	Thời gian đứng (%)	26 (25, 27)	26 (24, 29)	28 (26, 29)
	Thời gian di chuyển (%)	30 (30, 31)	33 (31, 35)	41 (40, 43)
	HĐTC mạnh (%)	16 (16, 17)	11 (9, 12)	13 (12, 14)
	HĐTCVP (%)	47 (46, 47)	44 (42, 46)	54 (52, 56)

phát sinh biến đổi thể chất) dài hơn các năm học khác. \bar{x} thời gian (phút) cho HĐTCVP của lớp GDTC năm nhất \approx 47%, năm 2 \approx 43% và năm 3 \approx 54%.

2.3. So sánh đặc điểm lớp GDTC có HĐTCVP < 50% và \geq 50%

Bảng 2.2. So sánh đặc điểm lớp GDTC có HĐTCVP < 50% và \geq 50%

Biến	Năm nhất; n(%); $\bar{x} \pm SD$			Năm hai; n(%); $\bar{x} \pm SD$			Năm ba; n(%); $\bar{x} \pm SD$		
	<50%	\geq 50%	p	<50%	\geq 50%	p	<50%	\geq 50%	p
Số SV (quan sát 3 buổi/1 lớp)	792(57)	594(43)		165(65)	90(35)		166(39)	256(61)	
Lớp A			0,12			0,06			0
Min	222(54)	190(46)		47(72)	18(28)		0	0	
\bar{x}	318(60)	208(40)		75(68)	36(32)		0	0	
Max	252(56)	196(44)		43(54)	36(46)		0	0	
Địa điểm học			<0,01			<0,01			0,88
Ngoài trời	42(25)	123(75)		18(38)	30(62)		15(41)	22(59)	
Trong nhà	750(61)	471(39)		147(71)	60(29)		151(39)	234(61)	
Số SV nam	2,0 \pm 0,8	2,1 \pm 0,8	0,23	2,2 \pm 0,9	2,1 \pm 0,9	0,58	2,1 \pm 0,9	2,4 \pm 0,9	<0,05
Quy mô lớp học	22 \pm 8	22 \pm 7	0,65	41 \pm 25	55 \pm 31	<0,01	35 \pm 15	37 \pm 21	0,33
Số SV/1 GV	20 \pm 6	21 \pm 6	0,11	32 \pm 17	34 \pm 23	0,45	32 \pm 12	31 \pm 15	0,24
Thời gian HĐTC/1 tiết	31 \pm 5	32 \pm	<0,01	40 \pm 14	42 \pm 20	0,35	41 \pm 11	41 \pm 14	0,85
Khuyến mãi HĐTC trong lớp (%)	16 \pm 17	23 \pm 22	<0,01	6 \pm 10	26 \pm 22	<0,01	4 \pm 7	13 \pm 15	<0,01
Nội dung chung (%)	36 \pm 15	23 \pm 10	<0,01	37 \pm 16	23 \pm 10	<0,01	29 \pm 15	21 \pm 10	<0,01
Lý thuyết/ Σ (%)	17 \pm 11	11 \pm 9	<0,01	5 \pm 9	8 \pm 7	<0,01	3 \pm 6	3 \pm 4	0,34
Thời gian HĐTC/ Σ (%)	48 \pm 16	66 \pm 14	<0,01	58 \pm 17	69 \pm 11	<0,01	69 \pm 17	76 \pm 12	<0,01
Tính phù hợp (%)	19 \pm 19	33 \pm 21	<0,01	15 \pm 12	36 \pm 22	<0,01	24 \pm 24	32 \pm 28	<0,01
Tỷ lệ thời gian vận động/ Σ (%)	12 \pm 17	9 \pm 15	<0,01	7 \pm 16	12 \pm 20	<0,05	5 \pm 14	2 \pm 11	0,07
Trò chơi vận động/ Σ (%)	12 \pm 17	18 \pm 18	<0,01	34 \pm 28	16 \pm 20	<0,01	29 \pm 29	31 \pm 30	0,53
Khác (%)	5 \pm 15	5 \pm 17	0,49	3 \pm 11	4 \pm 16	0,41	10 \pm 7	11 \pm 8	0,62

Bảng 2.2 cho thấy: Thời gian HĐTC trong các lớp GDTC càng cao thì nội dung hoạt động tổ chức và lý thuyết sẽ thấp hơn tương ứng. Tuy nhiên, mối liên hệ giữa các nội dung như trò chơi vận động, quản lý lớp và HĐTCVP là tích cực ở các lớp năm nhất, tiêu cực ở năm 2 và không rõ ở năm ba. Nhìn chung, các lớp GDTC có lượng HĐTC cao hơn có 90% khả năng đảm bảo lượng HĐTCVP \geq 50% trong nội dung của tiết học.

2.4. Bàn luận

Tác giả đã xem xét hiệu quả hoạt động từ các hình thức tổ chức lớp GDTC của các GV giảng dạy thực tế tại HVNH. Đánh giá sơ bộ cho thấy thời gian à nội dung các HĐTC trong các lớp GDTC hiện tại của GV là hai yếu tố quan trọng có thể được dùng tăng cường lượng HĐTCVP với mức tăng có thể đạt ngưỡng \geq 50%. Đặc

biệt, yếu tố địa điểm lớp học ngoài trời cho thấy mối liên hệ mạnh nhất ở các lớp năm hai trong việc tăng lượng HĐTC, trong khi tổng thể các địa điểm dẫn đến sự tăng cường về lượng HĐTC lại có mối liên hệ mạnh nhất ở các lớp năm ba. Hầu hết các lớp GDTC (chiếm 90%) đã dành 60→70% thời gian cho các vấn đề liên quan đến HĐTC, từ 10→20% thời gian dành cho việc hướng dẫn phát triển lượng HĐTCVP (bao gồm cả các dạng bài tập về nhà, bài tập lớn). Mặt khác, một số yếu tố chỉ có ý nghĩa đối với một năm học nhất định, như giờ học ngoài trời chỉ có liên quan đến HĐTCVP $\geq 50\%$ ở năm nhất và hai; Trò chơi vận động cao hơn chỉ liên quan đến HĐTCVP $\geq 50\%$ ở các lớp năm nhất.

Kết quả thống kê thu được cũng cho thấy, giờ học GDTC (2 tiết/tuần) chỉ đóng góp 23→40% vào việc đáp ứng khuyến nghị HĐTCVP trung bình hàng ngày (60 phút/ngày) đối với các SV tham gia nghiên cứu. Không giống như các chương trình ngoại khóa TDTT, GDTC nội khóa có thể tác động đến hầu hết đối tượng học tập, tuy nhiên chương trình giảng dạy với định lượng thấp được xác định là nguyên nhân quan trọng dẫn đến việc không đáp ứng lượng HĐTCVP theo khuyến nghị. Do đó, các biện pháp can thiệp tăng cường lượng HĐTC để tăng HĐTCVP trong các lớp GDTC (≥ 150 phút/tuần) có thể sẽ là biện pháp tối ưu để đáp ứng khuyến nghị về lượng HĐTCVP/tuần của WHO, tuy nhiên điều này hiện tại là bất khả thi tại đơn vị nghiên cứu và các trường học ở Việt Nam.

Nghiên cứu này đã xác định đúng thực trạng các đặc điểm của lớp GDTC có liên quan đến HĐTCVP tại HVNH. Theo quan điểm của tác giả về vấn đề này, việc thiết kế nội dung học tập theo hướng tăng cường lượng vận động thể chất sẽ là một trong các nhóm biện pháp tăng cường hiệu quả giờ học GDTC cơ bản, theo thực tế giảng dạy, biện pháp này có thể đã liên quan đến lượng HĐTCVP $\geq 50\%$ ở tất cả các lớp học GDTC. Cũng cần nói thêm, ngoài các mối liên kết đã được xác nhận trong nghiên cứu này, cũng cần phải xem xét kết quả thu được từ việc tổ chức lớp học theo các dạng bối cảnh lớp học khác nhau, vì nó có thể có tác dụng lớn đến việc tăng thêm lượng HĐTC trong các giờ học GDTC ngoài trời, tất nhiên điều này hiện được xác định là phù hợp với hoàn cảnh GDTC trường học của đa số các trường học tại Việt Nam.

Kết quả biểu thị cũng xác nhận gần 1/3 thời gian tiết học GDTC của năm nhất và năm hai dành cho các

nội dung không dành cho việc HDDTC trực tiếp, như lý thuyết, hướng dẫn, chuẩn bị dụng cụ, đội hình,... thời gian dành cho các nội dung này có thể được giảm thiểu bằng cách cải thiện kỹ năng quản lý lớp học của GV, và nó cũng được cho là nội dung phụ, có thể giảm để dành nhiều thời gian hơn cho các nội dung liên quan đến HĐTC trực tiếp. Kết quả nghiên cứu này cho thấy nhiều nội dung GDTC hơn sẽ giúp tăng lượng và thời gian HĐTCVP theo khuyến cáo của WHC cho tất cả SV, trong khi các nội dung như trò chơi vận động chỉ có tác dụng như vậy đối với giai đoạn đầu chương trình như năm nhất, không có tác dụng lớp trong các năm học sau đó.

3. Kết luận

Các tiết học GDTC có nhiều yếu tố nội dung, phương pháp giảng dạy có mối quan hệ trực tiếp và thúc đẩy việc tăng lượng HĐTC và có thể đáp ứng lượng HĐTCVP được khuyến nghị cho SV HVNH ở mọi năm học. Ngoài ra, thời lượng giảng dạy thực tế theo tuần dường như quá hạn chế và được xác định là một trong những nguyên nhân chính ảnh hưởng tới việc đáp ứng lượng HĐTCVP khuyến nghị trong các giờ học GDTC tại trường học theo quy định của Việt Nam. Tuy nhiên, một số yếu tố chỉ có ý nghĩa đối với một số lớp GDTC theo năm học. Tổ chức lớp học ngoài trời có liên quan đến việc tăng lượng HĐTCVP so với trước ở mức $\geq 50\%$ ở các lớp năm một và hai. Hiệu quả này tương tự ở nội dung trò chơi vận động nhưng chỉ được ghi nhận ở các lớp năm nhất.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Ban Bí thư trung ương Đảng ngày (1994), *Chỉ thị 36/CT-TW của Ban Bí thư TW Đảng về công tác TDTT trong giai đoạn mới*, Hà Nội.
- [2]. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1993). *Lý luận và Phương pháp Huấn luyện Thể thao*. Sở TDTT thành phố Hồ Chí Minh.
- [3]. Lê Văn Long (2010), *Tuyển tập nghiên cứu khoa học GDTC, y tế trường học*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [4]. Vũ Đức Thu, Nguyễn Bích Huệ, Nguyễn Trọng Hải, Phùng Thị Hòa (1998), *Tuyển tập nghiên cứu khoa học GDTC và sức khỏe trong nhà trường các cấp*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [5]. To Q, Wharton L, Gallegos D, et al (2019). *School-based physical education: physical activity and implementation barriers in Vietnamese elementary schools*. Eur Phys Educ Rev. in press