

Giải pháp nâng cao hứng thú với giờ học giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Nguyễn Duy Linh*

*Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Received: 15/04/2024; Accepted: 26/04/2024; Published: 09/05/2024

Abstract: In the work of physical education and sports for students, understanding psychological characteristics to create excitement for students during physical education and sports activities is extremely important. Making students interested in physical education and sports activities means creating strong positive emotions in students about this activity and they will feel full of joy when participating in that activity. From there, students will actively and proactively participate in sports activities, so the effectiveness of physical education and sports for students will be higher. Therefore, it is very necessary to research students' interest and find solutions to increase students' interest in Physical Education classes.

Keywords: Physical education, excitement, students

1. Đặt vấn đề

Không ai có thể phủ nhận thành tựu do Cuộc Cách mạng công nghiệp lần thứ tư mang lại khi con người có thể dễ dàng tiếp nhận và ứng dụng các công nghệ thông minh để giảm thiểu sức lao động trực tiếp của con người. Tuy nhiên điều này dẫn đến hệ quả là con người ngày càng phụ thuộc vào máy móc mà ít quan tâm đến các vấn đề về rèn luyện thể chất, đặc biệt là sinh viên – những người dự kiến sẽ là làm chủ mọi thành tựu trong tương lai. Vì vậy đặt ra yêu cầu làm sao để khơi gợi lại tinh thần đam mê thể chất cho sinh viên, bắt đầu từ chính những giờ học giáo dục thể chất tại trường học. Trong phạm vi giới hạn về thời gian và năng lực nghiên cứu, tác giả lựa chọn đi tìm lời giải cho giải pháp nâng cao hứng thú với giờ học giáo dục thể chất cho sinh viên trường Đại học Thủ đô Hà Nội

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Một số khái niệm

2.1.1. Giáo dục thể chất

Công tác GDTC và Thể thao trong trường đại học được tiến hành thông qua giờ học GDTC và các hoạt động thể thao ngoại khóa.

- *Giờ học Giáo dục thể chất:*

Giờ học chính khóa là hình thức cơ bản của GDTC, được tiến hành theo kế hoạch đào tạo chung của Nhà trường. Giờ học TĐTT chính khóa có những đặc điểm chung của hình thức lớp - bài với dấu hiệu quan trọng nhất là nhà sư phạm trực tiếp điều khiển và TCHĐ dạy học. Nhiệm vụ trọng tâm của các giờ học GDTC là trang bị tri thức chuyên môn, hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động cần thiết cho cuộc sống và cho hoạt động thể thao. Luật Thể dục, Thể thao (2018) quy định: “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. Giờ học thể dục trong trường học các cấp chính là hiện thân của giờ học GDTC chính khóa.”

2.1.2. Hoạt động thể thao ngoại khóa

Hoạt động thể thao ngoại khóa đáp ứng nhu cầu tập luyện, giải trí ngoài giờ học chính khóa 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, nâng cao thành tích thể thao cũng như giao lưu, giải trí của học sinh sinh viên. Ngoài ra còn các hoạt động thể thao ngoại giờ học bao gồm: Luyện tập trong các câu lạc bộ, các giải thi đấu trong và ngoài trường được tổ chức hàng năm, các bài tập thể dục vệ sinh chống mệt mỏi hàng ngày, cũng như giờ tự luyện tập của học sinh sinh viên, phong trào tự tập luyện rèn luyện thân thể. Việc tham gia vào các hoạt động tập thể, đặc biệt là các hoạt động ngoại khóa nói chung và thể thao nói riêng là cơ hội rất tốt để thể hiện vai trò cũng như trách nhiệm của cá nhân trong tập thể, trong cộng đồng; góp phần xây dựng nên một xã hội phát triển tích cực, hội nhập.

2.1.3. Hứng thú

Trong bài viết này, tác giả đồng ý với quan điểm: “Hứng thú là thái độ lựa chọn đặc biệt của cá nhân đối với đối tượng nào đó, vừa có ý nghĩa đối với cuộc sống, vừa có khả năng đem lại khoái cảm cho cá nhân trong quá trình hoạt động” (Nguyễn Xuân Đức, 2007). Theo đó, hứng thú thể hiện mối quan hệ giữa chủ thể với thể giới khách quan, giữa đối tượng với nhu cầu, xúc cảm, tình cảm của chủ thể hoạt động...

Đặc điểm của hứng thú: Như đã đề cập ở trên, hứng thú là nét biểu hiện của xu hướng cá nhân, điều đó được thể hiện qua các đặc điểm sau:

- Tính hạn chế của hứng thú bởi một phạm vi khá hẹp các kiến thức và hình thức hoạt động. Chẳng hạn như hứng thú với một lĩnh vực nào đó (thể thao) và hứng thú với một chuyên môn hẹp của nó (một môn thể thao cụ thể, một công việc hoặc một hoạt động cụ thể trong lĩnh vực thể thao).

- Cụ thể hóa mục đích và thao tác hoạt động nhiều hơn so với bình thường.

- Tích cực hóa không chỉ các quá trình nhận thức mà cả những nỗ lực sáng tạo của con người trong lĩnh vực mà họ hứng thú.

- Thỏa mãn cảm xúc đặc biệt nhằm thích ứng lâu dài một hoạt động tương ứng. Thông thường người ta không hiểu đúng bản chất của hứng thú và chỉ coi nó là sự thích thú bề ngoài cũng như sự tò mò hiếu kì. Thực chất, hứng thú chân chính chỉ xuất hiện khi có: những cảm xúc có được trong lĩnh vực mình quan tâm; hoạt động thực tiễn trong lĩnh vực đó; sự thỏa mãn cảm xúc mà con người tiếp nhận được do có những kiến thức và có hình thức hoạt động trên.

2.1.4. Hứng thú với hoạt động giáo dục thể chất của sinh viên

Hứng thú với hoạt động GDTC và thể thao của sinh viên là thái độ lựa chọn đặc biệt của sinh viên đối với các nội dung, hình thức nào đó của hoạt động GDTC và thể thao, do thấy được sự hấp dẫn và ý nghĩa thiết thực của nó đối với bản thân.

Hứng thú với các hoạt động GDTC và thể thao của sinh viên được biểu hiện thông qua các dấu hiệu sau:

- Về mặt nhận thức: sinh viên tích cực tìm hiểu và nhận thức đầy đủ về mục đích, ý nghĩa, tác dụng của thể dục thể thao;

- Về mặt xúc cảm: sinh viên có xúc cảm tích cực (yêu thích, say mê...) đối với các hoạt động GDTC và thể thao;

- Về mặt hành động: sinh viên biểu hiện bằng các hành động tích cực, chủ động, sáng tạo với các hoạt động GDTC và thể thao;

- Về mặt kết quả: Kết quả học tập, rèn luyện. Muốn nâng cao hứng thú của sinh viên với các hoạt động GDTC và thể thao thì trước hết phải hình thành động cơ và nhu cầu đúng đắn cho họ. Trước hết cần khơi dậy hoặc đáp ứng nhu cầu sẵn có của sinh viên về hoạt động thể dục, thể thao. Vì nhu cầu là chính là nơi khơi nguồn của tính tự giác, tích cực trong mọi hoạt động.

2.2. Đề xuất giải pháp nâng cao hứng thú với giờ học giáo dục thể chất cho sinh viên tại Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Có nhiều định hướng, quan điểm để lựa chọn biện pháp nâng cao hứng thú cho người học. Trong phạm vi bài viết này chúng tôi lựa chọn các biện pháp theo hướng tác động đến nhận thức cùng với các biện pháp đa dạng, linh hoạt trong tổ chức hoạt động dạy học để hình thành, phát triển xúc cảm dương tính cho người học. Từ đó tạo nên hành động tự giác, tích cực với hoạt động GDTC và thể thao của sinh viên. Các biện pháp này mang tính định hướng để giảng viên có thể vận dụng tổ chức các hoạt động dạy học môn GDTC và các hoạt động thể thao trong phạm vi lớp học mình phụ trách.

2.2.1. Đa dạng hóa phương thức giáo dục kiến thức về sức khỏe và luyện tập thể thao cho sinh viên.

- Mục đích: Nâng cao nhận thức của sinh viên về sức khỏe và thể thao. Khắc phục hạn chế về thời gian của giờ học chính khóa và phát huy tinh thần tự học, tự rèn luyện suốt đời.

- Nội dung: Giảng viên hướng dẫn và cung cấp nguồn tài liệu để sinh viên tự tìm hiểu những kiến thức cơ bản; Định hướng những kiến thức mở rộng cho sinh viên; Cung cấp các nguồn học liệu mở cho sinh viên.

- Cách thức thực hiện: Hướng dẫn phương pháp, định hướng nghiên cứu và giới thiệu tài liệu cơ bản và các nguồn tài liệu, thông tin mở rộng cho sinh viên tự nghiên cứu; Ứng dụng công nghệ thông tin trong việc thảo luận, chia sẻ thông tin, hướng dẫn tập luyện và giải đáp; Kiểm tra đánh giá kết quả tự học của sinh viên.

2.2.2. Thực hiện tốt công tác khen thưởng trong GDTC và thể thao

- Mục đích: Thúc đẩy phong trào thi đua, tạo động lực để sinh viên tích cực, tự giác tìm hiểu kiến thức, rèn luyện thân thể và tham gia các hoạt động thể thao tập thể.

- Nội dung: Khen thưởng kịp thời những tập thể, cá nhân có thành tích và tích cực trong các hoạt động GDTC và thể thao.

- Cách thức thực hiện: Trong phạm vi lớp học thì giảng viên có thể thống nhất quy định khen thưởng riêng của lớp mình phụ trách và có những phần thưởng nhỏ, điểm thưởng... cho những cá nhân hoặc nhóm có thành tích học tập tốt hoặc tích cực xây dựng, tham gia các hoạt động của lớp. Những sinh viên có những đóng góp cho phong trào học tập, thể thao ở cấp cao hơn thì có thể đề xuất với đoàn thanh

niên, hội sinh viên các cấp khen thưởng... Đặc biệt là các cá nhân có những đóng góp cho phong trào rèn luyện sức khỏe và thể thao trong cộng đồng.

2.2.3. Vận dụng tốt quan điểm phân hóa trong các hoạt động GDTC và thể thao

- Mục đích: Đáp ứng sự khác biệt về năng lực, trình độ, sở thích... của sinh viên. Được tham gia các hoạt động GDTC và thể thao phù hợp với đặc điểm cá nhân là một cách thức hiệu quả nâng cao tính tự giác, tích cực và cảm xúc dương tính của sinh viên.

- Nội dung: Lựa chọn nội dung, yêu cầu, hình thức và phương pháp tổ chức hoạt động GDTC và thể thao phù hợp với đặc điểm của mỗi nhóm sinh viên. Đặc biệt là các nhóm đặc thù và các sinh viên cá biệt.

- Cách thức thực hiện: Khảo sát đặc điểm của sinh viên đầu mỗi học kỳ rồi phân nhóm và phân công nhiệm vụ theo năng lực, trình độ hoặc sở thích; Xây dựng nội dung, hình thức, kế hoạch tập luyện phù hợp cho mỗi nhóm. Mỗi nhóm, mỗi cá nhân có thể có kế hoạch tập luyện của riêng mình cùng với sự quản lý, hướng dẫn của giảng viên; Phát huy vai trò cán sự, nòng cốt của các “hạt nhân thể thao” trong lớp; Đa dạng hóa hình thức tập luyện và kiểm tra, đánh giá.

2.2.4. Tăng cường hoạt động trò chơi và thi đấu trong GDTC và thể thao

- Mục đích: Phát huy tính tích cực, chủ động, sáng tạo của sinh viên; Hình thành và phát triển xúc cảm dương tính của sinh viên với các hoạt động GDTC và thể thao.

- Nội dung: Tăng cường tổ chức các hoạt động tập luyện dưới hình thức trò chơi vận động và tổ chức các hoạt động thi đấu thể thao trong lớp và giữa các lớp với nhau. Có thể tổ chức hoạt động giao lưu thể thao với các đối tác ngoài trường (cần đảm bảo tính tổ chức).

- Cách thức thực hiện: Xây dựng nội dung tập luyện theo hình thức trò chơi vận động phù hợp với mỗi nhóm sinh viên; Hướng dẫn các nhóm tự biên soạn và tổ chức trò chơi với các nội dung vận động theo yêu cầu; Tổ chức giải thi đấu thể thao nhỏ của lớp và giữa các lớp; Tổ chức thi đấu giao lưu với các lớp khác trong và ngoài trường.

2.2.5. Tích hợp hoạt động GDTC và thể thao với các hoạt động chính trị - xã hội

- Mục đích: Giúp sinh viên nhận thức rõ và đầy đủ hơn vai trò, ý nghĩa của hoạt động thể thao với xã hội.

- Nội dung: Phối hợp với các tổ chức đoàn thể tổ chức hoạt động thể thao gắn với kỷ niệm các ngày lễ hoặc kết hợp với các hoạt động từ thiện, bảo vệ môi trường...

- Cách thức thực hiện: Xây dựng kế hoạch tổ chức các hoạt động thi đấu, giao lưu thể thao gắn với kỷ niệm các ngày lễ, hoạt động tham quan, trải nghiệm, từ thiện... trong mỗi học kỳ. Các hoạt động này được tổ chức trong phạm vi lớp học, giữa các lớp, trong trường, ngoài trường... Có thể có các hoạt động theo các nhóm của lớp. Hoặc có thể phối hợp với các tổ chức chính trị - xã hội trong và ngoài trường để tổ chức hoạt động.

3. Kết luận

Hứng thú học tập GDTC có ý nghĩa với sinh viên trong việc rèn luyện về sức khỏe và tinh thần để học tập các môn học khác và sinh hoạt đời sống hằng ngày. Việc nghiên cứu các biện pháp nâng cao hứng thú của sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội với các hoạt động GDTC và thể thao trường học là cần thiết, giúp mọi người có cái nhìn đầy đủ hơn về GDTC và thể thao trường học và góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC. Thông qua việc khảo sát và đánh giá thực trạng hoạt động GDTC cho sinh viên tại Trường Đại học Thủ đô về các mặt như: điều kiện cơ sở vật chất, đội ngũ giảng viên, chương trình môn học GDTC; thực trạng hứng thú (nhận thức, xúc cảm và hành động) của sinh viên với các hoạt động GDTC và thể thao; tác giả đã đề xuất và đánh giá hiệu quả bước đầu các biện pháp nâng cao hứng thú với giờ học GDTC cho sinh viên tại nhà trường.

Tài liệu tham khảo

1. Ban chấp hành TW Đảng Cộng sản Việt Nam (2011), *Nghị quyết số 08- NQ/TW của Ban chấp hành TW ngày 01 tháng 12 năm 2011 về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020*.

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*; ban hành theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.

3. Chính phủ (2015), *Nghị định số 11/2015 NĐ - CP ngày 31/01/2015 của Thủ tướng Chính phủ quy định về Giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường*.

4. Nguyễn Xuân Đức (2007), *Giáo trình Tâm lý học đại cương*, NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội, tr.225