

Lựa chọn biện pháp nâng cao tính tự giác, tích cực trong giờ học môn Cầu lông cho sinh viên chuyên ngành Trường Đại học Tây Bắc

Trịnh Thế Linh*

*ThS. Trường Đại học Tây Bắc

Received: 10/09/2024; Accepted: 16/09/2024; Published: 22/09/2024

Abstract: Based on routine research methods in the field of physical education and sport the study has proposed 9 measures to improve self-discipline and positiveness during badminton lessons for major students at Tay Bac university.

Keywords: Self-discipline, positivity, badminton class, major student at Tay Bac University.

1. Đặt vấn đề

Hiện nay, các trường đại học (ĐH) đều hướng đến sử dụng phương pháp giảng dạy tích cực, lấy người học là trung tâm của quá trình giảng dạy. Người học tiếp nhận kiến thức không phải một cách thụ động mà là chủ thể của quá trình nhận thức, chủ động trong việc tiếp nhận thông tin. Tính tự giác, tích cực giúp sinh viên (SV) chủ động, sáng tạo trong quá trình học tập, từ đó dễ dàng đạt được nhiều tiến bộ và đạt kết quả cao trong môn học cầu lông.

Trong thời gian vừa qua, cùng với việc nâng cao chất lượng đội ngũ GV bộ môn Thể dục thể thao (TDTT) và đầu tư cho cơ sở vật chất, trường ĐH Tây Bắc đã quan tâm, chú trọng tới việc nâng cao tính tự giác, tích cực của SV trong giờ học giáo dục thể chất nói chung, giờ học cầu lông nói riêng, qua đó chất lượng giờ học được nâng lên đáng kể, nhiều SV có hứng thú hơn với môn cầu lông. Song bên cạnh đó, giờ học môn cầu lông tại trường ĐH Tây Bắc vẫn còn những mặt hạn chế nhất định như: Một số SV chưa nhận thức được vai trò, ý nghĩa của môn học nên không tập trung trong giờ, chưa có ý thức tự giác tập luyện; một số SV có tâm lý ngại vận động, luyện tập mang tính chất hình thức, đối phó với GV, quyết tâm và ý chí vượt khó không cao, ít tham gia tập luyện ngoại khóa... Bên cạnh đó, phương pháp giảng dạy của một số GV chưa hấp dẫn, chưa phát huy được tính chủ động, tích cực của SV trong giờ học. Điều đó ảnh hưởng tiêu cực tới chất lượng giờ học cầu lông.

2. Các biện pháp nâng cao tính tự giác, tích cực:

2.1. Nâng cao nhận thức, động cơ, ý thức của SV về môn học.

1. **Mục đích:** Giúp cho SV hiểu được ý nghĩa, tác dụng và tầm quan trọng của môn học trong quá trình

học tập và sau khi ra trường.

2. Nội dung:

- Nhân mạnh rõ vai trò, ý nghĩa, tầm quan trọng của môn cầu lông trong tổng thể chương trình giáo dục thể chất.

- SV nâng cao nhận thức về vai trò, ý nghĩa của môn học cầu lông trong suốt quá trình học tập.

- Mỗi SV xác định đúng động cơ học tập.

- Hình thành thái độ học tập nghiêm túc cho SV.

3. Tổ chức thực hiện:

Trong chương trình môn học, ở buổi học đầu tiên GV sẽ dành thời gian để khái quát nội dung môn học, sau đó sẽ phân tích cho SV biết được ý nghĩa, tầm quan trọng của môn học trong quá trình học tập và sau khi ra trường.

2.2.2. Tổ chức giải thi đấu để SV có cơ hội cọ sát nâng cao năng lực chuyên môn.

1. **Mục đích:** Động lực trong học tập và nâng cao tính tự giác tích cực.

2. Nội dung:

- Tổ chức định kỳ giải truyền thống.

- Tổ chức các cuộc thi đấu quy mô nhỏ giữa các SV trong lớp hoặc giữa lớp với nhau.

- Tham dự các giải thi đấu ngoài trường nhằm tăng cơ hội học tập, trao đổi, giao lưu học hỏi lẫn nhau cho SV.

3. Tổ chức thực hiện:

- Phòng Công tác chính trị và quản lý người học phối hợp với Bộ môn TDTT xây dựng kế hoạch chuẩn bị tổ chức giải nhân các ngày lễ lớn (Ngày Thể thao Việt Nam 27-3, ngày Nhà giáo Việt Nam 20-11,...)

- Trên cơ sở kết quả thi đấu giải tại trường, Nhà trường lựa chọn SV tham dự các giải thi đấu do tỉnh tổ chức.

2.2.3. *Cải tạo, nâng cấp sân bãi, bổ sung dụng cụ phục vụ cho công tác giảng dạy và hoạt động TDDT*

1. *Mục đích:* Nâng cao số lượng và chất lượng sân tập, trang bị các thiết bị, dụng cụ phục vụ cho giảng dạy, tập luyện TDDT tạo ra môi trường và điều kiện tốt cho công tác GDTC phát triển và đạt kết quả cao.

2. *Nội dung:*

- Mở rộng cải tạo và nâng cấp sân tập để có thể tận dụng tối đa điều kiện của trường phục vụ giảng dạy và hoạt động phong trào TDDT cho SV và cán bộ giảng viên.

- Quản lý và khai thác tốt Sân tập.

- Mua sắm bổ xung trang thiết bị, dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện TDDT đủ về số lượng và đảm bảo về chất lượng.

- Sử dụng hiệu quả nguồn kinh phí của trường dành cho công tác Giáo dục thể chất và các hoạt động TDDT. Huy động kinh phí từ nguồn quỹ khác của các tổ chức và cá nhân.

3. *Tổ chức thực hiện:*

- Cơ sở vật chất: Bộ môn TDDT hàng năm đều có đề nghị trường cho sửa chữa cải tạo nâng cấp sân bãi và đề xuất mua sắm bổ xung trang thiết bị dụng cụ dành cho việc giảng dạy và học tập.

- Kinh phí: Hàng năm Ban giám hiệu quan tâm tạo điều kiện về kinh phí tổ chức các hoạt động TDDT trong trường, tham gia các giải thể thao do ngành, tỉnh Sơn La tổ chức...

2.2.4. *Nâng cao tinh thần trách nhiệm của GV trong quá trình giảng dạy*

1. *Mục đích:* GV như một tấm gương sáng để HS noi theo. GV giảng dạy có trách nhiệm, nhiệt tình thì sẽ mang lại kết quả cao trong hoạt động dạy và học. Vì vậy đây là một trong những biện pháp trọng yếu mà đề tài muốn nhấn mạnh.

2. *Nội dung:* Hồ sơ, giáo án giảng dạy: Kỹ luật về giờ giấc của GV: Tôn trọng bản thân: Tôn trọng HS: Trình độ chuyên môn phải đạt chuẩn: Giờ giảng phải có chất lượng, mang lại hứng thú cho người học: Bản thân GV giảng dạy phải là tấm gương rèn luyện TDDT hàng ngày.

3. *Tổ chức thực hiện:*

- Hồ sơ, giáo án giảng dạy: GV lên lớp phải có đầy đủ giáo án, sổ điểm danh.

- Trình độ chuyên môn phải đạt chuẩn: Thạc sĩ trở lên.

- Giờ dạy phải có chất lượng, mang lại hứng thú cho SV. Không lên lớp kiểu đối phó cho hết giờ.

- GV Bộ môn GDTC phải tập luyện và tham gia

thi đấu các giải Thể thao trong và ngoài nhà trường để làm tấm gương cho SV noi theo.

2.2.5. *Đổi mới phương pháp giảng dạy cho sinh động, hấp dẫn để nâng cao tính tự giác tích cực trong giờ học của SV*

1. *Mục đích:* Nhằm tạo nên xúc cảm tập luyện bền vững, kích thích tính tự giác, tích cực của SV.

2. *Nội dung:*

- Phân nhóm tập luyện, sử dụng phương pháp dạy học nêu vấn đề, phương pháp tình huống...

- Trò chơi hoá nội dung học.

- Vận dụng phương pháp thi đấu kết hợp thực tập trọng tài.

- Tối ưu hoá mật độ vận động. Giảm thiểu những điểm dừng không cần thiết trong giờ học.

- GV biết cổ vũ, khích lệ động viên SV học tập.

3. *Tổ chức thực hiện:*

- GV cần vận dụng linh hoạt các hình thức lên lớp, kết hợp nội dung giờ học với các nhiệm vụ vận động.

- Tối ưu hoá mật độ vận động của giờ học bằng cách rút ngắn thời gian nghỉ ngơi thụ động, tăng cường kiểm tra lượng vận động, bố trí phân nhóm tập luyện và giao nhiệm vụ một cách hợp lý, khoa học.

- Giảm thiểu những điểm dừng không cần thiết như: Chờ đợi thứ tự thực hiện động tác, nghe giảng giải không đúng lúc, sự di chuyển đội hình quá nhiều trong tập luyện.

- GV tạo ra không khí thi đua trong lớp bằng cách chia lớp ra thành các nhóm và ra chỉ tiêu phấn đấu. Tổ chức các cuộc thi biểu diễn cá nhân hoặc tổ nhỏ sau đó phân loại, lập bảng xếp hạng từ cao xuống thấp. Thi đua thành tích với các lớp khác.

- GV biết cổ vũ, khích lệ động viên SV học tập bằng cách sử dụng những ngôn ngữ biểu thị sự tán đồng, khuyến khích như: “Được, rất tốt, không tồi, có tiến bộ...” giúp người học nảy sinh và duy trì được sự lạc quan, vui vẻ ổn định. GV nên dùng ngôn ngữ hoạt động của bản thân để nhận xét SV như mỉm cười, gật đầu, vỗ tay...

2.2.6. *Tạo bầu không khí thoải mái, vui vẻ trong giờ học.*

1. *Mục đích:* Tạo ra hứng thú học tập cũng như cải thiện tính tự giác tích cực cho SV trong giờ học môn cầu lông.

2. *Nội dung:*

- Không gây áp lực với SV xuyên suốt quá trình học.

- Lồng ghép kể chuyện (chuyện cười hoặc những câu chuyện mang ý nghĩa giáo dục cao gắn với nội

dung giảng dạy môn học).

- Sử dụng phương pháp trò chơi và thi đấu trong giờ học tạo không khí tích cực, vui vẻ trong giờ học.

3. Tổ chức thực hiện:

- GV chủ động trong quá trình chuẩn bị, soạn giáo án phù hợp với đối tượng SV (trong đó đã nghiên cứu, sưu tầm các ví dụ phù hợp liên quan đến nội dung giảng dạy môn cầu lông), dự kiến các tình huống xảy ra trong thi đấu, các lỗi sai kỹ thuật để phân tích kỹ giúp viên chủ động hơn trong quá trình luyện tập.

- GV thường xuyên trò chuyện cởi mở, tranh thủ giờ nghỉ giải lao tìm hiểu tâm tư nguyện vọng của SV. Nhiệt tình, chan hòa, vui vẻ nhưng đúng nguyên tắc với các em SV.

2.2.7: Hướng dẫn phương pháp tập luyện, tự tập luyện hiệu quả cho SV, thay đổi phương pháp học tập thụ động của SV

1. Mục đích: Thay đổi tư duy tập luyện từ bị động sang chủ động; nâng cao khả năng độc lập nghiên cứu và tính tự tập luyện.

2. Nội dung:

- Hướng dẫn phương pháp tập luyện, tự tập luyện cho SV thông qua các bài luyện tập khác nhau. Các phương pháp tập luyện phải phù hợp với trình độ và thể lực của SV.

- Hướng dẫn các bài tập bổ trợ nâng cao kỹ thuật động tác, phương pháp tập luyện ở giờ học ngoại khóa.

- Tăng tính chủ động của SV trong quá trình tập luyện, chuyển từ học tập thụ động sang tích cực, chủ động.

3. Tổ chức thực hiện:

- Đối với mỗi loại kỹ thuật, GV hướng dẫn cách tìm và sử dụng nguồn tài liệu tham khảo, các video có sẵn, từ đó SV cải thiện tình trạng học thụ động, chủ động hơn với việc lĩnh hội kiến thức.

- Đối với giờ lý thuyết, yêu cầu SV đọc và tìm hiểu trước bài học, hướng dẫn phương pháp học phù hợp: xem lại bài cũ, làm bài tập về nhà, tự đặt câu hỏi và tìm câu trả lời, thực hành cách sử dụng Biên bản thi đấu và trọng tài, xây dựng sơ đồ thi đấu... Với nội dung bài học khó, GV đưa ra các câu hỏi để kiểm tra mức độ lĩnh hội kiến thức của các em.

2.2.8: Đánh giá quá trình học của SV theo nhiều chặng nhỏ hơn

1. Mục đích: Nắm bắt được một cách liên mạch quá trình tập luyện của SV, từ đó có những điều chỉnh kịp thời mỗi khi SV lơ là việc tập luyện.

2. Nội dung:

- Đánh giá quá trình học tập môn cầu lông của SV trên nhiều phương diện khác nhau như: Ý thức, thái độ học tập; Tính chuyên cần của SV trong giờ học; khả năng tiếp thu kiến thức; kết quả kiểm tra từng nội dung cụ thể.

- Thường xuyên có nội dung nhận xét, đánh giá chung quá trình học tập của SV sau mỗi giờ học.

3. Tổ chức thực hiện:

GV giảng dạy thường xuyên theo dõi từng SV của lớp do mình quản lý, đồng thời xây dựng các tiêu chí đánh giá quá trình học của SV. Mỗi nửa học kỳ có họp lớp đánh giá, nhận xét và rút kinh nghiệm, điều chỉnh kịp thời những nội dung và tiêu chí nói trên, góp phần nâng cao kết quả học tập.

2.2.9: Thường xuyên sử dụng các hình thức khen thưởng trong từng giờ học

1. Mục đích: GV thường xuyên sử dụng các hình thức khen thưởng trong giờ học, đặc biệt là thưởng điểm bằng cách cộng thêm điểm vào điểm quá trình sẽ kích thích được hứng thú của SV đồng thời giúp SV tự giác tích cực hơn trong học tập.

2. Nội dung:

Sử dụng linh hoạt các hình thức khen thưởng như động viên, khen ngợi, cộng điểm quá trình đối với các SV có thái độ, ý thức học tập tốt và thực hiện tốt các nội dung tập luyện, tích cực tham gia phát biểu ý kiến trả lời các câu hỏi của GV.

3. Tổ chức thực hiện:

Khi biên soạn giáo án, ở mỗi nội dung GV chuẩn bị nhiều câu hỏi cho SV khi giảng bài. Bằng cách này, GV sẽ lôi cuốn được chú ý của SV vào việc học trong các giờ lên lớp, đồng thời lại kích thích tư duy của các em.

3. Kết luận

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 9 biện pháp nâng cao tính tự giác, tích cực trong giờ học môn cầu lông cho SV chuyên ngành Trường ĐH Tây Bắc.

Tài liệu tham khảo

1. Dương Nghiệp Chí - Trần Đức Dũng - Tạ Hữu Hiếu - Nguyễn Đức Văn (2004). *Đo lường thể thao*. NXB TDTT Hà Nội.

2. Nguyễn Đức Văn (2008). *Phương pháp thống kê trong TDTT*. NXB TDTT.

3. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn (1991), *Tâm lý học TDTT*, NXB TDTT

4. Phạm Viết Vượng (2010) *Giáo dục học*, NXB ĐHSP Hà Nội.

5. Nguyễn Toán-Phạm Danh Tôn (2006). *Lí luận và phương pháp TDTT*. NXB TDTT.