

CÁC GIẢI PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIẢNG DẠY MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

ThS. Huỳnh Thị Phương Duyên

Giáo dục thể chất là một trong mục tiêu giáo dục toàn diện của Đảng và Nhà nước ta, nằm trong hệ thống giáo dục quốc dân. Giáo dục thể chất được hiểu là: “*Quá trình sư phạm nhằm giáo dục và đào tạo thế hệ trẻ, hoàn thiện về thể chất và nhân cách, nâng cao khả năng làm việc, và kéo dài tuổi thọ của con người*”.

Giáo dục thể chất cũng như các loại hình giáo dục khác, là quá trình sư phạm với đầy đủ đặc điểm của nó, có vai trò chủ đạo của nhà sư phạm, tổ chức hoạt động của nhà sư phạm phù hợp với học sinh với nguyên tắc sư phạm. Giáo dục thể chất chia thành hai mặt tương đối độc lập: Dạy học động tác (giáo dưỡng thể chất) và giáo dục tố chất thể lực. Trong hệ thống giáo dục nội dung đặc trưng của giáo dục thể chất được gắn liền với giáo dục, trí dục, đức dục, mỹ dục và giáo dục lao động.

Giáo dục thể chất là một lĩnh vực thể dục thể thao (TDTT) xã hội với nhiệm vụ là: “*Phát triển toàn diện các tố chất thể lực, và trên cơ sở đó phát triển các năng lực thể chất, bảo đảm hoàn thiện thể hình, củng cố sức khỏe, hình thành theo hệ thống và tiến hành hoàn thiện đến mức cần thiết các kỹ năng và kỹ xảo quan trọng cho cuộc sống*”. Đồng thời chương trình giáo dục thể chất trong các trường Đại học, Cao đẳng và Trung học chuyên nghiệp nhằm giải quyết các nhiệm vụ giáo dục đó là: “*Trang bị kiến thức, kỹ năng và rèn luyện thể lực cho học sinh sinh viên*”.

Nội dung chương trình giáo dục thể chất trong các trường Đại học, Cao đẳng và Trung học chuyên nghiệp được tiến hành trong cả quá trình học tập của sinh viên trong nhà trường bằng các hình thức:

* Giờ học thể dục thể thao chính khoá:

Là hình thức cơ bản nhất của giáo dục thể chất được tiến hành trong kế hoạch học tập của nhà trường. Vì việc đào tạo cơ bản về thể chất, thể thao cho học sinh sinh viên là nhiệm vụ cần thiết, nên trước hết phải có nội dung thích hợp để phát triển các tố chất thể lực và phối hợp vận động cho học sinh sinh viên. Đồng thời, giúp các em có trình độ nhất định để tiếp thu được các kỹ thuật động tác TDTT.

Với mục tiêu chính của việc đào tạo cơ bản về thể chất và thể thao trong trường học là: “Xúc tiến quá trình đào tạo năng lực đạt thành tích trong thể chất và thể thao của học sinh sinh viên, phát triển các tố chất thể lực, phát triển năng lực tâm lý, tạo ý thức tập luyện TDTT thường xuyên, giáo dục được đức tính cơ bản và lòng nhân đạo cho học sinh”.

Bản thân giờ học TDTT có ý nghĩa quan trọng nhiều mặt đối với việc quản lý và giáo dục con người trong xã hội. Việc học tập các bài tập thể dục, các kỹ thuật động tác là điều kiện cần thiết để con người phát triển cơ thể một cách hài hoà, bảo vệ và củng cố sức khoẻ, hình thành năng lực chung và chuyên môn.

* Giờ học ngoại khoá - tự tập:

Là nhu cầu và ham thích trong khi nhàn rỗi 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, đồng thời góp phần nâng cao thành tích thể thao của học sinh sinh viên. Giờ học ngoại khoá nhằm củng cố và hoàn thiện các bài học chính khoá và được tiến hành vào giờ tự học của học sinh sinh viên, hay dưới sự hướng dẫn của giáo viên TDTT, hướng dẫn viên. Ngoài ra còn các hoạt động thể thao quần chúng ngoài 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. Hoạt động ngoại khoá với chức năng là động viên lôi kéo nhiều người tham gia tập luyện các môn thể thao yêu thích, góp phần nâng cao sức khoẻ phục vụ học tập và sinh hoạt.

Tác dụng của giáo dục thể chất và các hình thức sử dụng TDTT có chủ đích áp dụng trong các trường học là toàn diện, là phương tiện để hợp lý hoá chế độ hoạt động, nghỉ ngơi tích cực, giữ gìn và nâng cao năng lực hoạt động, học tập của học sinh sinh

viên trong suốt thời kỳ học tập trong nhà trường, cũng như đảm bảo chuẩn bị thể lực chung và chuẩn bị thể lực chuyên môn phù hợp với những điều kiện của nghề nghiệp trong tương lai.

Mặc dù năm 2006 (tại mục 2 GDTC và thể thao trong nhà trường) đã quy định rất rõ, GDTC là môn học chính khoá 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 cho HSSV. Nhà nước có chính sách dành đất đai, đầu tư xây dựng cơ sở vật chất cho GDTC và thể thao trong nhà trường, bảo đảm đủ giáo viên, giảng viên TDTT cho các bậc học... Nhưng thực tế từ trước tới nay môn học GDTC vẫn không ít trường coi là... môn học phụ. Chính vì vậy, sự quan tâm và đầu tư của không ít trường đối với môn học này chưa thật đầy đủ, thiết bị phục vụ giảng dạy, tập luyện vẫn còn nhiều thiếu thốn, không chú trọng đầu tư, thậm chí hiện rất nhiều trường ĐH, CĐ... diện tích chật hẹp không có sân tập phải đi học nhờ.

Để đáp ứng được các mục tiêu hiện nay công tác GDTC trong các trường đại học còn không ít rào cản. Thể lực của nhiều HS, SV còn kém, trong khi ý thức rèn luyện TDTT chưa cao, điều kiện cơ sở vật chất để tổ chức tập luyện thiếu thốn, nội dung môn học chưa hấp dẫn nên HS, SV không hứng thú, say mê môn học GDTC là điều khó tránh. Điều này phần nào lý giải thực trạng học “đối phó” của không ít HS, SV mỗi khi đến giờ GDTC. Hiện nay ở không ít trường đại học, cao đẳng... môn Giáo dục thể chất (GDTC) vẫn bị nhiều học sinh, sinh viên xem nhẹ và học theo kiểu... cho có.

Làm thế nào để cho học sinh, sinh viên hứng thú với môn học GDTC?

1. CÁC GIẢI PHÁP CỤ THỂ.

Trước hết, trong mỗi giờ lên lớp, giáo 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 là phải biết sử dụng các phương pháp giảng dạy phù hợp và linh hoạt. Trong mỗi tiết học nên áp dụng phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu, liên tục cổ vũ, khích lệ, động viên để các em có động lực tập luyện. Đưa ra chỉ

tiêu phần đầu ở từng nội dung và toàn lớp học, cải tiến giáo trình phù hợp với nhu cầu và sở thích của HS, SV. Đưa nội dung tiêu chuẩn rèn luyện thể thao vào nội dung buổi học và nội dung kiểm tra đánh giá môn học, kích thích chuyên cần học tập của sinh viên. Đồng thời, cũng cần phải tạo điều kiện đầu tư về sân bãi và dụng cụ để học tập, tạo dựng phong trào TDTT tốt ở trong trường, đề cao vị trí môn học GDTC như những môn học khác...

Sau khi nghiên cứu tìm hiểu từ các nguồn tài liệu cũng như thực tiễn công tác GDTC trong nhà trường, chúng tôi mạnh dạn đề xuất một số giải pháp cụ thể như sau:

1.1. Hình thành động cơ học tập môn học cho HS, SV:

Sức khỏe là vốn quý của con người. Có sức khỏe là có tất cả. Vậy làm gì để có sức khỏe? Ngoài những vấn đề khác không nói đến ở đây thì tập luyện thể dục thể thao thường xuyên là biện pháp hữu hiệu và đơn giản nhất giúp chúng ta củng cố, giữ gìn và tăng cường sức khỏe. Môn học thể dục làm được điều này. Nó giúp các em giảm bớt sự căng thẳng, mệt mỏi trong học tập, lao động và các sinh hoạt khác; giúp các em hiểu và tập luyện đúng phương pháp, đúng kỹ thuật động tác góp phần vào việc nâng cao sức khỏe. Các em hiểu được vấn đề này sẽ hình thành được động cơ học tập. Và như vậy tạo được sự hưng phấn, sự hứng thú đối với môn học trong các em học sinh.

1.2. Tìm hiểu đặc điểm sức khỏe, tâm sinh lý lứa tuổi:

Điều này rất quan trọng trong hoạt động thể dục thể thao cũng như môn học thể dục để đạt được hiệu quả cao nhất, tránh những tác dụng xấu có thể xảy đến. Chúng ta cần phải làm những việc sau trong quá trình giảng dạy:

- Căn cứ đặc điểm giải phẫu, sinh lý của từng lứa tuổi, giới tính: hệ vận động, nội tạng, hệ thần kinh... để có phương pháp hữu hiệu khi giảng dạy.
- Căn cứ đặc điểm phát triển tổ chất cơ thể: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, linh hoạt, khéo léo của học sinh để có những bài tập, lượng vận động phù hợp...

Với việc làm này, chúng tôi nhận thấy các em đã thay đổi được nhận thức, đã tích cực tập luyện thể dục thể thao hơn, hứng thú và say mê hơn với môn thể dục vì đã có

được những môn học đúng với khả năng, lượng vận động phù hợp với bản thân. Sức khoẻ được duy trì và tăng cường, kết quả học tập cũng được nâng lên.

1.3. Nghiên cứu kĩ nội dung, bài giảng phải súc tích, khoa học và cải tiến phương pháp giảng dạy:

Vì nội dung của bài chính là sự tổ chức quá trình dạy học tức là thực hiện sự thống nhất giữa quá trình dạy và quá trình học. Trong đó quá trình dạy là người giáo viên cung cấp những kiến thức mới cho học sinh và thông qua đó người giáo viên thực hiện nhiệm vụ giáo dục và phát triển cho học sinh, còn đối với học sinh thì giáo viên cần phải chủ động điều khiển, hướng dẫn lớp học để học sinh tiếp thu kiến thức một cách chủ động và nắm vững kiến thức một cách có hệ thống và biến những kiến thức ấy thành cái của mình, nên giáo viên cần phải:

- Áp dụng triệt để và phù hợp các nguyên tắc giảng dạy thể dục thể thao: nguyên tắc tương đương, nguyên tắc trực quan, nguyên tắc toàn diện, hệ thống, nguyên tắc phù hợp với khả năng tiếp thu của học sinh, nguyên tắc củng cố và nâng cao.
- Sử dụng tốt các phương pháp giảng dạy thể dục, phù hợp với nội dung, động tác: phương pháp hoàn chỉnh và phân đoạn, phương pháp giảng giải và làm mẫu, phương pháp luyện tập, phương pháp sửa chữa các động tác sai...
- Có kế hoạch giảng dạy và phương pháp tiến hành giờ thể dục cụ thể và hợp lý.
- Chú trọng áp dụng các giải pháp khoa học công nghệ thông tin vào giảng dạy. Hiện nay không chỉ riêng nước ta mà cả những nước phát triển trên thế giới, những nước trong khu vực đều quan tâm đến việc làm gì để nâng cao khả năng tư duy, khả năng xử lí mọi tình huống của con người. Và để có được con người như thế, giáo dục đóng vai trò quan trọng và nhận phần trách nhiệm nặng nề. Nói đến giáo dục, chúng ta biết có nhiều phương pháp khác nhau để nhằm đạt tới mục đích nêu trên.

Phương pháp sử dụng phương tiện trực quan và ứng dụng công nghệ thông tin vào giảng dạy hiện nay đang được ngành giáo dục, cũng như giáo viên quan tâm bởi vì nó có vị trí đặc biệt trong việc nhận thức của HS, SV. Phương pháp sử dụng phương tiện

trực quan không phải là phương pháp mới nhưng ứng dụng công nghệ thông tin trong giảng dạy lại là phương pháp mới. Lâu nay, mọi người chưa có quan tâm đúng mức về nó nhất là phía giáo viên, do những điều kiện chủ quan và khách quan mà họ không thể sử dụng được bằng phương tiện máy tính trong giờ dạy, mà đặt biệt lại là môn học thể dục, môn học không thể thiếu trong giáo dục toàn diện. Môn học chủ yếu trên sân tập, mang tính vận động nhiều hơn nhằm mục đích thực hiện yêu cầu của môn học là rèn luyện và nâng cao sức khoẻ; góp phần đẩy mạnh quá trình phát triển toàn diện, cân đối của cơ thể, song song đó là bồi dưỡng các đức tính tốt: ý thức tổ chức kỷ luật, tác phong khoẻ mạnh, khẩn trương, tinh thần dũng cảm, khắc phục khó khăn... Nên việc trình bày có kết hợp làm mẫu, thị phạm, phim, ảnh, đặc biệt là những đoạn phim về những cuộc thi đấu thể thao đỉnh cao của những vận động viên thế giới, những động tác kỹ thuật được quay chậm, hay như những động tác do chính các em thực hiện được ghi hình rồi trình chiếu để cả lớp xem, nhìn nhận rút kinh nghiệm cho chính bản thân thì rất cần thiết và quan trọng. Điều này đã góp phần không nhỏ giúp học sinh hứng thú hơn trong tiết học và môn học thể dục, say mê tự tìm hiểu, học tập và tập luyện thể dục thể thao thường xuyên hơn.

Việc thay đổi, cải tiến phương pháp giảng dạy là ứng dụng CNTT vào một số bài dạy, tiết học thể dục cần thực hiện một số việc sau:

✧ Cho các em xem băng hình môn học liên quan của các VĐV hàng đầu thế giới thực hiện để các em cảm nhận, hình dung được môn học, cố gắng tập luyện.



Hình 1: Thi chạy ngắn, cự li 100m

✧ Minh họa những nội dung đã trình bày bằng những hình ảnh, thước phim cụ thể để các em hình dung, tiếp thu nhanh và hiệu quả hơn:

✧ Hay những thước phim khi thực hiện động tác kỹ thuật được quay chậm, giúp các em nhìn nhận, tìm hiểu căn cớ nên tiếp thu nhanh và chính xác.

✧ Hay chính những động tác do các em thực hiện được ghi nhận để cùng nhau theo dõi, phân tích, đánh giá, những ưu và khuyết điểm của động tác đó, để cùng nhau học tập. Những hình ảnh này đã kích thích, gây hứng thú trong học tập cho các em, làm tiết học sôi động, không khí học vui vẻ được tăng thêm nên tác động rất tốt đến kết quả học tập của các em.

2. CÔNG TÁC QUẢN LÝ VÀ ĐẢM BẢO CƠ SỞ VẬT CHẤT

Để thực hiện được các giải pháp cụ thể như trên, cần có sự quan tâm đầu tư của các cấp lãnh đạo và cần tổ chức thực hiện các giải pháp vĩ mô như sau:

2.1. Xây dựng các giải pháp nhằm bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ cho giáo viên:

Trên cơ sở duy trì và nâng cao chất lượng hoạt động của cơ cấu tổ chức quản lý phong trào TDTT của trường, đảm bảo phân công của các bộ phận chức năng, tăng cường hoạt động chỉ đạo của ban giám hiệu phối hợp chặt chẽ hoạt động của Bộ môn

GDTC với các tổ chức đoàn thể và phòng ban chức năng để tạo mọi điều kiện thuận lợi cho việc phát triển phong trào TDTT của nhà trường dưới nhiều hình thức.

- Xây dựng cơ cấu tổ chức quản lý Khoa hoặc Bộ môn GDTC. Với mục đích phân công trách nhiệm cho từng môn, từng cán bộ giảng dạy, đảm bảo hoàn thành nhiệm vụ, chức trách của giáo viên đó là giảng dạy nội khóa, xây dựng kế hoạch phát triển phong trào TDTT của nhà trường; viết sáng kiến kinh nghiệm của khoa học. Tổ chức hướng dẫn phong trào tập luyện ngoại khóa của sinh viên và huấn luyện viên các đội tuyển tham gia các giải thể thao của các cấp trường, ngành, bộ... Cần phân công các tổ chuyên môn cho phù hợp với điều kiện giảng dạy và phù hợp với đội ngũ giáo viên.

- Việc áp dụng xây dựng lại chương trình chi tiết đối với môn GDTC của nhà trường để áp dụng sẽ chủ động trong việc lựa chọn đội ngũ giáo viên giảng dạy phù hợp với khả năng. Qua đó phát huy được năng lực, sở trường của từng giáo viên để vận dụng trong việc thực hiện xã hội hóa giáo dục là rất tốt. Không những tạo hiệu quả cho giáo dục TDTT mà còn tạo nên các hoạt động phong trào sôi nổi trong các đoàn thể, đáp ứng được yêu cầu xã hội và nhà trường.

- Công tác cán bộ: cần tăng cường công tác giáo dục chính trị tư tưởng, nâng cao ý thức trách nhiệm của giáo viên đối với việc nâng cao chất lượng GDTC của sinh viên và phong trào TDTT của nhà trường. Tổ chức các hoạt động sinh hoạt chuyên môn nghiệp vụ, cử cán bộ đi học các lớp bồi dưỡng chuyên môn, hoàn thiện đại học và trên đại học có kế hoạch tiếp nhận và bồi dưỡng giáo viên trẻ có trình độ lý luận và chuyên môn như một số môn mà nhà trường đang thiếu. Giáo viên trẻ cần có sự nhiệt tình và ý thức trách nhiệm cao, có khả năng tổ chức các hoạt động, thể thao quần chúng, là đội ngũ kế cận để thay thế đội ngũ giáo viên cao tuổi đáp ứng yêu cầu mở rộng và nâng cao chất lượng công tác GDTC và phong trào TDTT của nhà trường trong tương lai.

2.2. Tổ chức tuyên truyền, nhận thức về vai trò công tác tổ chức trong nhà trường:

Với mục đích là tuyên truyền nâng cao nhận thức và trách nhiệm của lãnh đạo nhà trường, các tổ chức đoàn thể, các phòng ban chức năng có liên quan của nhà trường, cũng như tuyên truyền nâng cao ý thức học tập của sinh viên nhận thức vị trí vai trò của rèn luyện TDTT nhằm nâng cao sức khỏe và xây dựng lối sống lành mạnh.

Khuyến khích và tạo điều kiện tăng cường các hoạt động văn hóa, văn nghệ, TDTT của sinh viên trong toàn trường.

2.3. Đảm bảo cơ sở vật chất, kinh phí phục vụ công tác GDTC:

Để nâng cao chất lượng GDTC và hoạt động TDTT cho sinh viên, phải đảm bảo những điều kiện cơ sở vật chất, kinh phí phục vụ cho việc giảng dạy môn học thể dục nội khóa cũng như các hoạt động ngoại khóa và tự tập luyện thể thao của sinh viên. Do vậy, cần phải xây dựng các hệ thống sân bãi thể thao đáp ứng đúng theo yêu cầu của Bộ GD-ĐT quy định.

- Cải tạo nâng cấp sân bãi để có thể tận dụng tối đa điều kiện của nhà trường phục vụ giảng dạy và tập luyện.

- Đảm bảo mua sắm trang thiết bị dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện đủ về số lượng và đảm bảo được chất lượng.

- Định mức kinh phí cho kế hoạch phát triển phong trào thể thao cùng với việc tăng cường công tác xã hội hóa các hoạt động thể thao của sinh viên.

- Đề nghị nhà trường quy hoạch xây dựng nhà tập thể thao, phòng tập thể thao, đường chạy, phòng học lý thuyết...

Tổ chức đẩy mạnh các hoạt động ngoại khóa cho sinh viên có giáo viên hướng dẫn tập luyện và thi đấu thể thao để các hoạt động của sinh viên trở thành nội dung của đời sống văn hóa mang tính thường xuyên, liên tục. Đáp ứng được nhu cầu tự rèn luyện thể thao và nâng cao sức khỏe, cần phải xây dựng các nội dung hoạt động như:

- Tổ chức các hoạt động ngoại khóa, góp phần hoàn thiện các nội dung học tập của giờ học chính khóa và các tiêu chuẩn rèn luyện thể thao.

- Tổ chức xây dựng các câu lạc bộ thể thao, các hoạt động thể thao quần chúng.

- Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu thể thao trong sinh viên, lôi cuốn đông đảo sinh viên tham gia và cổ vũ, xây dựng các đội tuyển thể thao của nhà trường tham gia thi đấu giao hữu với các đơn vị bạn ngoài trường nhân dịp các ngày lễ lớn.

- Tổ chức hướng dẫn các hoạt động tự tập luyện, rèn luyện thể thao.

Tóm lại, muốn duy trì phát triển công tác GDTC của trường một cách hiệu quả, cần có nhiều giải pháp và quan trọng nhất là phải có sự phối hợp hài hòa giữa các giải

pháp thì chất lượng giảng dạy môn GDTC trong các trường cao đẳng, đại học mới ngày càng phát triển và có chất lượng tốt hơn. Đây cũng là một vấn đề thực hiện nhiệm vụ xã hội hóa giáo dục mà Đảng và Nhà nước ta rất quan tâm. Thông qua việc nâng cao chất lượng GDTC, tạo ra sân chơi cuốn hút HS-SV vào các hoạt động lành mạnh, làm giảm đi các tệ nạn xã hội. Từ đó, nâng cao được vị thế nhà trường trong giáo dục đào tạo.

* Một số tài liệu tham khảo

- D.Harre, 1996, “*Học thuyết huấn luyện*”, NXB TĐTT.

- Đặng Vũ Hoạt, Hà Thị Đức, 2004, “*Lý luận dạy học Đại học*”, NXB ĐH Sư Phạm

- Lê Đức Ngọc, 2005, “*Giáo dục đại học. Phương pháp dạy và học*”, NXB ĐH QG Hà Nội.

- Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền, 1998, “*Lý luận TĐTT*”, NXB TĐTT

- Một số đề tài về giáo dục thể chất trong trường học.

- Một số trang web về thể thao...