# MỘT SỐ BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG THÁI NGUYÊN

**Lê Hải Triều, Nguyễn Hữu Hạnh**
**Trường Cao đẳng Thái Nguyên**

***Tóm tắt:*** *Giáo dục thể chất đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển thể lực, rèn luyện kỹ năng vận động và xây dựng tinh thần thể thao cho sinh viên. Trên cơ sở làm rõ vai trò của giáo dục thể chất, tác gải chỉ ra thực trạng công tác GDTC ở trường Cao đẳng Thái Nguyên từ đó đề xuất một số biện pháp nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất cho sinh viên nhà trường.*

***Từ khóa****: Biện pháp, giáo dục thể chất, sinh viên*

# SOME MEASURES TO ENHANCE THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS AT THAI NGUYEN COLLEGE

**Le Hai Trieu, Nguyen Huu Hanh**
**Thai Nguyen College**

***Abstract****: Physical education plays an important role in developing physical fitness, practicing motor skills, and building sportsmanship for students. On the basis of clarifying the role of physical education, the paper points out the current situation of physical education at Thai Nguyen College, thereby proposing a number of measures to improve the effectiveness of physical education for students.*

***Keywords:*** *Measures, physical education, students*

*Nhận bài: 15/02/2025* *Phản biện: 18/03/2025* *Duyệt đăng: 21/03/2025*

## I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác giáo dục thể chất (GDTC) là một mặt giáo dục quan trọng trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, góp phần thực hiện mục tiêu nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài cho đất nước, đáp ứng yêu cầu đổi mới sự nghiệp phát triển kinh tế - xã hội của đất nước.

Giáo dục thể chất là một môn học bắt buộc trong chương trình học tập tại trường Cao đẳng Thái Nguyên, là thành tố quan trọng trong quá trình thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện đức - trí - thể - mỹ. Môn học hướng đến mục tiêu giúp học sinh có cuộc sống khoẻ mạnh cả về thể chất và tinh thần. Ngoài ra, môn học còn góp phần giáo dục nhân cách, đạo đức, lối sống lành mạnh, làm phong phú đời sống văn hóa tinh thần, từng bước góp phần phát triển toàn diện con người mới. Do đó đề xuất một số giải pháp nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho sinh viên trường Cao đẳng Thái Nguyên là một việc làm cần thiết.

## II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

### 2.1. Vai trò của giáo dục thể chất (GDTC)

Giáo dục thể chất: là một bộ phận quan trọng của hoạt động thể dục thể thao (TDTT), GDTC là một trong những hình thức hoạt động cơ bản có định hướng sư phạm của TDTT trong xã hội, một quá trình tổ chức truyền thụ và tiếp thu những giá trị của TDTT trong hệ thống giáo dục - giáo dưỡng chung (chủ yếu trong nhà trường). GDTC là một loài hình giáo dục chuyên biệt về dạy và học vận động (động tác) và phát triển có chủ định các tố chất vận động của con người. Quá trình giảng dạy động tác và phát triển các tố chất vận động có liên quan chặt chẽ và làm tiền đề cho nhau, có thể chuyển lẫn nhau, nhưng chúng không bao giờ đồng nhất và chúng có quan hệ khác biệt trong các giai đoạn phát triển và quá trình GDTC khác nhau.

*Vai trò của GDTC*

Thể dục thể thao góp phần làm phong phú đời sống văn hóa và giáo dục con người mới. Thể dục thể thao không chỉ ảnh hưởng đến cơ thể, còn có tác dụng đến nhiều mặt. Trong hoạt động này, mối quan hệ hành vi giữa cá nhân và tập thể rất đa dạng, phong phú và biến hóa sinh động, đặt biệt trong thi đấu thể thao thành tích cao. Nếu tổ chức tốt Thể dục thể thao, có thể giáo dục tư tưởng, đạo đức tốt, có ý chí, lòng yêu nước, tinh thần tập thể, tính kỷ luật, trung thực, dũng cảm,... một cách có hiệu quả.

Về mặt đời sống xã hội nếu làm tốt công tác Thể dục thể thao nó có thể góp phần đáng kể vào việc xây dựng đời sống văn hóa vui chơi, lành mạnh, văn minh trong xã hội và đó cũng là công cụ để chuyển tải giá trị tư tưởng đạo đức, tinh thần dân tộc của chế độ đến quần chúng nhân dân và học sinh nói riêng.

### 2.2. Thực trạng công tác giáo dục thể chất

**cho sinh viên trường Cao Đẳng Thái Nguyên**

*Thực trạng nội dung chương trình GDTC trong nhà trường*

Bộ môn GDTC của trường thực hiện nghiêm túc chủ trương GDTC mà Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành. Giáo trình, bài giảng giảng dạy do tổ GDTC biên soạn theo chương trình và tài liệu của Bộ Giáo dục - Đào tạo và Ngành TDTT ban hành, đã đáp ứng được yêu cầu của chương trình quy định và quá trình học tập của sinh viên. Giờ học nội khóa được áp dụng theo Thông tư số 12/2018/TT-BLĐTBXH ngày 26 tháng 9 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội quy định mục tiêu, nội dung như sau:

Mục tiêu: Sau khi học xong môn học này, người học đạt được:

1. Về kiến thức: Trình bày được tác dụng, các kỹ thuật chính và một số quy định của luật môn thể dục thể thao được học để rèn luyện sức khỏe, phát triển thể lực chung.

2. Về kỹ năng: Tự tập luyện, rèn luyện đúng các yêu cầu về kỹ thuật, quy định của môn thể dục thể thao được học.

3. Về năng lực tự chủ và trách nhiệm: Có ý thức tự giác và hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao hàng ngày để góp phần bảo đảm sức khỏe trong học tập, lao động và trong các hoạt động khác.

Môn học Giáo dục thể chất đối với Trường Cao đẳng Thái Nguyên được phân bổ thời lượng giảng dạy thời lượng nghề là 60 tiết, hệ cao đẳng mầm non là 120 tiết.Chương trình đào tạo đã đảm bảo được lượng kiến thức GDTC tương đối phong phú với các giờ học thực hành và lý thuyết: Đã được quan tâm một cách đúng mức, những nội dung kiến thức giúp người học nhận thức đúng đắn về vị trí vai trò, ý nghĩa tác dụng môn học trong nhà trường và đã trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản nhất trong công tác vệ sinh tập luyện thể thao, phòng ngừa chấn thương. Ngoài ra còn giúp cho sinh viên nắm được các điều luật cơ bản của các môn thể thao.

*Về cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ công tác giảng dạy*

CSVC phục vụ tập luyện giữ một vai trò rất quan trọng, nó không thể thiếu được trong việc nâng cao chất lượng công tác GDTC, là điều kiện trực tiếp phục vụ cho công tác giảng dạy, tập luyện của giáo viên và sinh viên. Trường Cao đẳng Thái Nguyên nhà trường hết sức quan tâm đầu tư và nâng cấp CSVC nhằm phục vụ tốt cho việc học tập của sinh viên, khu tập luyện và học tập của sinh viên có 2 khu chính là ngoài trời và nhà đa năng tại 2 cơ sở. Tuy nhiên thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho việc học tập môn GDTC của nhà trường còn thiếu thốn, tài liệu giảng dạy vẫn chưa đủ đáp ứng với nhu cầu học tập của sinh viên. Bên cạnh đó, sân bãi tập luyện còn tập trên nền xi măng nên dễ xảy ra chấn thương, dụng cụ tập luyện thiếu chất lượng... Chính vì vậy, thực trạng cơ sở vật chất hiện nay của nhà trường chưa đủ đáp ứng nhu cầu học tập của sinh viên, các dụng cụ, trang thiết bị tập luyện để nâng cao thể lực cho sinh viên rất hạn chế. Điều này cho thấy, việc xây dựng các bài tập phù hợp điều kiện sân bãi là một trong những vấn đề rất quan trọng để phát triển thể chất cho sinh viên.

*Thực trạng đội ngũ giảng viên.*

Trong sự nghiệp đào tạo con người nói chung và trong công tác GDTC nói riêng, giáo viên luôn giữ vai trò hết sức quan trọng. Chất lượng giảng dạy tốt hay xấu, sinh viên có thể tiếp thu kiến thức hay không phụ thuộc rất nhiều vào trình độ, năng lực và kinh nghiệm của người giáo viên, người thầy không chỉ giáo dục tri thức cho sinh viên mà còn phải biết giáo dục cả nhân cách, đạo đức và tư duy cho sinh viên để sinh viên có thể hiểu một cách toàn diện và trở thành con người mới có ích cho xã hội.

Thực trạng đội ngũ cán bộ giảng dạy trong bộ môn GDTC của trường Cao Đẳng Thái Nguyên cho thấy: Vấn đề bồi dưỡng nghiệp vụ chuyênmôn, nâng cao chất lượng đội ngũ, chuẩn hoá đội ngũ cán bộ giảng dạy đã được quan tâm, hầu hết trình độ giáo viên đều đã tốt nghiệp Đại học TDTT (100%), có thâm niên giảng dạy trên 10 năm (100%). Trong những năm gần đây đã có 01 cán bộ giảng dạy tốt nghiệp tiến sĩ, 11 cán bộ giảng dạy có trình độ thạc sĩ, 02 cán bộ có trình độ Đại học. Đây là một tiềm năng đóng góp to lớn cho việc thực hiện các nhiệm vụ GDTC trong nhà trường, giảng dạy, tổ chức tập luyện và huấn luyện các đội đại biểu, chỉ đạo phong trào, tổ chức và trọng tài các giải thể thao của sinh viên trong trường và tiến hành công tác nghiên cứu khoa học.

*Thực trạng chất lượng GDTC và thể lực của sinh viên trường Cao Đẳng Thái Nguyên*

- Để đánh giá chất lượng GDTC và thể lực của sinh viên chúng tôi đánh giá trên 3 nội dung chủ yếu sau:

- Kiến thức lý luận theo chương trình lý luận GDTC: Lý thuyết

- Kỹ năng thực hành: Khả năng thực hiện kỹ thuật động tác các môn thể thao đã học theo chương trình được đánh giá qua điểm kiểm tra, thi học kỳ.

- Kiểm tra thể lực: Tiến hành kiểm tra thế lực sinh viên theo nội dung yêu cầu của tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

Quan tiến hành đánh giá chất lượng GDTC và thực trạng thể lực của sinh viên trường Cao Đẳng Thái Nguyên thì thể lực của các em sinh viên đa số còn thấp so với tiêu chuẩn đánh giá của Bộ Giáo Dục và Đào Tạo năm 2008. Có thể có nhiều nguyên nhân như là cơ sở vật chất trang thiết bị dụng cụ học tập còn hạn chế, thời gian và nội dung học nội khóa và chính khóa chưa hợp lý, chưa thu hút được sự ham muốn tập luyện của các em...

**2.3. Một số giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh viên Trường Cao Đẳng Thái Nguyên**

*Một là, tăng cường sự quản lý, kiểm soát chất lượng dạy học GDTC và hoạt động TDTT trường học.*

Mục đích: Nâng cao năng lực quản lý, kiểm soát chật lượng GDTC nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho đội ngũ giảng dạy cũng như sinh viên trường Cao Đẳng Thái Nguyên.

Cách thức tiến hành: Tăng cường sự quản lý chặt chẽ về giảng dạy GDTC giờ học chính khóa, quản lý việc dạy học GDTC theo qui định của bộ GDĐT và của trường. Tăng cường việc kiểm soát thực hiện chương trình, tiến trình, đề cương chi tiết, giáo án giảng dạy GDTC trong giờ học chính khóa. Kiểm tra các chỉ số thể chất của sinh viên ở giáo án và kết thúc môn học để nắm vững các thông số thể chất của sinh viên, làm cơ sở để kiểm soát chất lượng giảng dạy GDTC.

Tăng cường thanh tra, giám sát hoạt động giảng dạy của giảng viên và hoạt động học của sinh viên trong giờ học GDTC. Tăng cường giám sát việc thực hiện kế hoạch hoạt động TDTT trường học của Bộ môn GDTC hàng năm và đánh giá kết quả thực hiện kế hoạch.

*Hai là, tăng cường các hoạt động tự tập, sinh hoạt ngoại khóa ở câu lạc bộ TDTT trường học.*

Mục đích: Nhằm nâng cao tính tự giác tích cực cho sinh viên

Cách thức tiến hành: Có chế độ khuyến khích sinh viên thường xuyên tự kiểm tra sự phát triển hình thái, thể lực của mình trong quá trình tập luyện TDTT.

Cần nghiên cứu sự ảnh hưởng của TDTT ngoại khóa đối với các môn TDTT giờ tự chọn trong chương trình GDTC chính khóa.

Tăng cường phụ đạo ngoại khóa có sự hướng dẫn của giáo viên cho sinh viên yếu kém cả kỹ thuật và thể lực để tăng cường sự pháp triển thể chất cho sinh viên.

Giảng viên khuyến khích sinh viên thường xuyên tự kiểm tra sự phát triển hình thái, thể lực của mình cho quá trình tập luyện TDTT.

Tăng cường khuyến khích sinh viên tự tập luyện TDTT ngoài giờ chính khóa để pháp triển thể lực.

Giảng viên cho bài tập về nhà, hướng dẫn sinh viên tự tập và kiểm tra, đánh giá kết quả tự tập của sinh viên vào các giáo án sau đó.

Tích cực hướng dẫn sinh viên biết cách xây dựng kế hoạch và thực hiện kế hoạch tự tập luyện TDTT có hiệu quả.

Tích cực hướng dẫn sinh viên biết cách lựa chọn các phương pháp và phối hợp các phương pháp, hình thức tập luyện TDTT từng môn phù hợp.

Xây dựng nội dung và hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa phù hợp với điều kiện của trường và của sinh viên.

Thành lập thêm các câu lạc bộ TDTT theo nhu cầu tập luyện của sinh viên và khuyến khích sinh viên tham gia tập luyện các môn TDTT ở các câu lạc bộ trong trường và ngoài trường.

*Ba là, tăng cường cải tiến nội dung chương trình giảng dạy GDTC*

Mục đích: Nhằm đổi mới nội dung giảng dạy phù hợp với điều kiện hiện có của nhà trường, nâng cao hứng thú trong học tập và tập luyện của sinh viên.

Cách thức tiến hành: Cần nghiên cứu xây dựng hệ thống các bài tập củng cố sức khỏe và phát triển thể chất phù hợp với sinh viên và phân bổ chúng một cách hợp lý vào các giáo án giảng dạy. Cải tiến nội dung chương trình GDTC phù hợp với điều kiện của Trường và sinh viên một cách linh hoạt hàng năm. Cải tiến nội dung, chương trình thể dục nội khóa, nếu cần thiết có thể tăng giờ học TDTT.

Đảm bảo giảng dạy lý thuyết từ 10 - 15% thời lượng chương trình để sinh viên có thể hiểu hơn tác dụng của GDTC đối với sức khỏe và phát triển thể chất của chính mình. Mỗi buổi học nên xen kẽ các nội dung bắt buộc và các môn thể thao tự chọn, kết hợp với các trò chơi vận động vui để nâng cao tính hứng thú trong giờ học GDTC.

Tăng cường đưa các môn TDTT phù hợp với nhu cầu tập luyện của sinh viên vào giờ học tự chọn GDTC.

*Bốn là, thực hiện các giải pháp chuyên môn*

Mục đích: Nhằm trau đổi, trao dồi chuyên môn đối với cán bộ trong tổ TDTT và nâng cao chất lượng giảng dạy.

Cách thức tiến hành: Ứng dụng một số bài tập pháp triển thể lực Tăng cường sử dụng các test theo QĐ 53 của Bộ GDĐT để kiểm tra thể lực cho sinh viên trong quá trình dạy học TDTT. Đặc biệt là lúc bắt đầu và kết thúc môn học GDTC, để có cơ sở đánh giá trình độ thể lực của sinh viên. Các giáo án cần được bố trí các bài tập với hình thức kiểm tra để tạo cho sinh viên có động lực thực hiện tốt.

Nội dung kiểm tra thể lực giữa và kết thúc môn học thể thao là bắt buộc nên được phổ biến rõ ràng để sinh viên tự lập kế hoạch thực hiện nhằm nâng cao thể lực, đáp ứng tiêu chuẩn rèn luyện thân thể ở các lứa tuổi sinh viên.

*Năm là, tăng cường ứng dụng các phương pháp giảng dạy TDTT hiệu quả*

Mục đích: Phối hợp đa dạng các phương pháp và hình thức dạy học trong toàn bộ quá trình dạy học là phương hướng quan trọng để phát huy tính tích cực và nâng cao chất lượng dạy học.

Cách thức tiến hành: Tăng cường sử dụng các phương pháp dạy học hiện đại nhằm tạo hứng thú cho sinh viên trong quá trình học tập, luyện tập TDTT ở các giờ học GDTC nội khóa và ngoại khóa. Ứng dụng quan điểm dạy học, lấy sinh viên làm trung tâm trong quá trình dạy học GDTC. Sử dụng nhóm phương pháp dạy học dùng lời nói (phương pháp giảng giải, phát vấn, đàm thoại, kể chuyện, mệnh lệnh) để truyền thụ kiến thức cho sinh viên trong giờ GDTC cần ngắn gọn, dễ hiểu. Nên phát triển kiến thức thành các tình huống có vấn đề để sinh viên giải quyết. Sử dụng nhóm phương pháp trực quan (làm mẫu, cho xem tranh ảnh, biểu đồ, phim...), giảng viên cần tăng cường sử dụng tranh ảnh, biểu đồ... giúp cho sinh viên nắm được kỹ thuật một cách nhanh hơn mà không tốn thời gian và có thể tự so sánh giữa động tác của mình với ảnh kỹ thuật. Sử dụng nhóm phương pháp thực hành như các phương pháp tập luyện, trò chơi một cách phù hợp. Sử dụng nhóm phương pháp kiểm tra, đánh giá phải phù hợp với điều kiện giảng dạy GDTC ở trường.

## III. KẾT LUẬN

Giáo dục thể chất có vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực cho SV. Do đó, muốn nâng cao chất lượng giảng dạy giáo dục thể chất và duy trì phát triển công tác giáo dục thể chất của trường Cao đẳng Thái Nguyên một cách hiệu quả, cần có nhiều biện pháp đồng bộ và quan trọng nhất là phải có sự phối hợp hài hòa giữa các biện pháp thì chất lượng giảng dạy môn giáo dục thể chất trong trường mới ngày càng phát triển và có chất lượng tốt hơn.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Bí thư Trung ương Đảng (2013), Nghị quyết số 29-NQ/TW ngày 4/11/2013 Hội nghị Trung ương 8 khóa XI.

2. Bộ Chính trị (2011), NQ số 08/NQ-TW tháng 12/2011 về công tác TDTT 4. Bộ Đại học và Trung học chuyên nghiệp (1989), Quyết định số 203/QĐ-TDTT. Chương trình GDTC trong các trường Đại học.

3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008. Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.