

PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY TĂNG HỨNG THÚ TRONG MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN GIANG, ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Dinh Thị Kim Loan

Giáo dục thể chất, Trường Đại học An Giang, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Với những đặc điểm riêng, Giáo dục thể chất là môn học nền tảng cho tất cả các hoạt động đào tạo. Việc nuôi dưỡng và kích thích sự hứng thú của sinh viên trong việc học là điều kiện tiên quyết quan trọng quyết định hiệu quả giảng dạy môn Giáo dục thể chất và liệu sinh viên có tham gia tích cực vào các hoạt động thể chất hay không. Bài viết này phân tích các cơ sở thực tiễn và lý thuyết để tăng cường sự hứng thú trong việc học Giáo dục thể chất cho sinh viên tại Trường Đại học An Giang - Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh, từ đó làm cơ sở lý thuyết cho việc cải tiến chương trình giảng dạy hiện tại, hướng tới mục tiêu hình thành thói quen tự rèn luyện cho sinh viên.

Từ khóa: hứng thú; thể thao; giảng dạy hiệu quả; Trường Đại học An Giang.

TEACHING METHODS TO ENHANCE INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS AT AN GIANG UNIVERSITY, VIETNAM NATIONAL UNIVERSITY - HO CHI MINH CITY

Dinh Thi Kim Loan

Department of Physical Education, An Giang University, Vietnam National University Ho Chi Minh City

Abstract: With its own characteristics, Physical Education is the foundational subject for all training activities. Cultivating and stimulating students' interest in learning is an important premise that determines the teaching effectiveness of Physical Education subject and whether students actively participate in physical exercise or not. This article analyzes the practical bases and theories to increase the interest in learning Physical Education for students at An Giang University - Ho Chi Minh City National University, thereby serving as a theoretical basis for the improvement of the curriculum current, towards the goal of training students the habit of self-practice.

Keywords: excitement; sport; effective teaching; An Giang University.

Nhận bài: 07/11/2024

Phân biên: 28/11/2024

Duyệt đăng: 02/12/2024

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục Thể chất là một phần quan trọng của giáo dục (GD) trường học nói chung và là một cách quan trọng để trau dồi chất lượng GD của học sinh, SV. Hiện nay, thể chất của đa số sinh viên (SV) đại học không được khả quan, nguyên nhân là do SV ít nhiệt tình tham gia các hoạt động thể thao, tham gia rất ít hoạt động thể thao, nhiều SV thậm chí chỉ tham gia các tiết học Giáo dục Thể chất (GDTC) mang tính bắt buộc để hoàn thành chương trình. Thiếu quan tâm, thiếu nhiệt tình và tính chủ động thấp. Để thay đổi tình trạng học sinh tiếp thu môn GDTC một cách thụ động của SV Trường Đại học An Giang thuộc Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh (T.ĐHAG), giảng viên cần hướng dẫn SV một cách có mục đích, nhằm nâng cao thể chất, phát triển trí tuệ cho SV.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

Bài báo được thực hiện thông qua quá trình tổng hợp các tài liệu nghiên cứu phù hợp, kết hợp với kinh nghiệm giảng dạy và tham vấn ý kiến của các chuyên gia, nhà quản lý GD. Các tài liệu nghiên cứu được lấy từ nhiều nguồn, trong đó có cả tài liệu trong và ngoài nước.

2.1. Vai trò quan trọng của hứng thú đối với hoạt động Thể thao

Hứng thú là động lực bên trong kích thích và duy trì hành vi của SV, đồng thời cũng là yếu tố quan trọng tác động đến ý thức tự giác, tính chuyên cần trong học tập của SV. Trong dạy học GDTC, hứng thú học tập GDTC có tác dụng định hướng mạnh mẽ đối với việc học tập và rèn luyện thể chất. Cái gọi là sở thích Thể dục Thể thao (TĐTT) dùng để chỉ xu hướng tâm lý của con

người là cố gắng tích cực hiểu và ưu tiên cho hoạt động TDDT, là hoạt động có chủ đích liên quan đến nhu cầu tham gia hoạt động TDDT. Tâm lý học TDDT cho chúng ta biết rằng hứng thú TDDT tỷ lệ thuận với hiệu quả của hoạt động học tập TDDT, những người có sở thích TDDT có hiệu quả hoạt động tốt hơn những người không có sở thích TDDT trong cùng điều kiện thể chất. Một khi học sinh quan tâm đến TDDT, chúng sẽ dành nhiều thời gian và năng lượng hơn cho nó, tạo ra sự chú ý lâu dài và có thể duy trì nhận thức rõ ràng, suy nghĩ cẩn thận, trí nhớ vững chắc và trí tưởng tượng phong phú. Đồng thời, tăng cường rèn luyện thể chất có thể giải tỏa hiệu quả áp lực tâm lý của SV, giúp loại bỏ mệt mỏi về thể chất và tinh thần bằng cách thúc đẩy tuần hoàn máu, tăng cường trao đổi chất, nâng cao khả năng điều tiết và kiểm soát của hệ thần kinh. Vì lý do này, giảng viên GDTC nên kích thích và nuôi dưỡng sự quan tâm của sv đối với GDTC ở mức độ lớn nhất trong giảng dạy thực tế.

2.2. Làm thế nào để tăng hứng thú với GDTC cho SV T.ĐHAG

Tăng cường GD mục tiêu học tập cho SV: Lâu nay, một số SV, thậm chí một số phụ huynh lầm tưởng rằng học GDTC sẽ làm chậm việc học văn hóa, là gánh nặng. Để đối phó với kiểu suy nghĩ này, giảng viên có thể chỉ ra tầm quan trọng của việc tập GDTC với sự trợ giúp của các ví dụ tích cực và tiêu cực từ khắp nơi trên thế giới, để SV hiểu đầy đủ ý nghĩa và giá trị của việc tập GDTC một cách hợp lý. Một số lượng lớn các cuộc khảo sát đã chỉ ra rằng sau khi tập GDTC vừa phải, trí nhớ của não sẽ ở trạng thái tốt hơn và tinh thần sẽ dễ chịu hơn.

Phát huy đầy đủ ý thức chủ thể của SV: Để đạt được hiệu quả dạy học tốt, dạy học GDTC phải dựa trên tư tưởng chỉ đạo là tôn trọng, phát huy tính chủ động chủ thể của SV. Tích cực hướng dẫn, giảng dạy theo sở thích và tạo bầu không khí lớp học tốt. Động lực bên trong là động lực quan trọng nhất của việc học, chỉ khi SV nhận thức được rằng học tập là con đường để thực hiện nhu cầu bên trong của mình, và nhận ra rằng thông qua chăm chỉ học tập, giá trị bản thân mới có thể được khẳng định một cách trọn vẹn sau khi đạt được mục tiêu và phát huy được tiềm năng của bản thân. Vì vậy, có thể thử áp dụng phương pháp dạy học mở trong dạy học GDTC để gây hứng thú

cho SV trong việc tự phát hiện và giải quyết vấn đề, kích thích nhu cầu thể chất của SV, cố gắng để SV hiểu bản chất của hoạt động vận động, để SV chuyển từ học thụ động sang học chủ động.

Sử dụng linh hoạt các phương pháp, phương tiện dạy học: Luyện tập cùng một nội dung trong thời gian dài sẽ dễ khiến SV cảm thấy nhàm chán, dẫn đến giảm tập trung hoặc mất tập trung, giảm hứng thú luyện tập. Vì vậy, trong dạy học GDTC, chúng ta có thể lợi dụng tâm lý tiếp nhận cái mới của SV, dùng sự kích thích “mới lạ” để khơi gợi hứng thú học tập của SV, nội dung dạy học có thể thay đổi bằng các hình thức dạy học, không ngừng vận dụng sáng tạo các phương pháp dạy học mới, linh hoạt tạo không khí dạy học thoải mái, vui vẻ, có lợi cho việc kích thích hứng thú của SV.

Chọn nội dung giảng dạy phù hợp: Sắp xếp nội dung phù hợp là chìa khóa để nâng cao hứng thú của SV. Nói chung, giáo trình càng thú vị, giải trí và cạnh tranh thì càng dễ thu hút SV tham gia. Trải nghiệm cảm xúc tích cực có thể nâng cao hứng thú học tập của SV, nếu SV có thể có trải nghiệm cảm xúc vui vẻ và tích cực mỗi khi đến lớp thì theo thời gian, hứng thú học tập của các SV nhất định sẽ được nâng cao. Khi giảng dạy, nếu giảng viên có thể chú ý lựa chọn có mục đích các dụng cụ phù hợp theo sự khác biệt về giới tính của nam - nữ, lựa chọn các phương pháp giảng dạy khác nhau tùy theo đối tượng SV có thể chất, khả năng, tính cách khác nhau. Sự kết hợp giữa kiến thức và niềm vui trong quá trình vận động, nhấn mạnh sự tham gia và bỏ qua việc đánh giá, cho phép mọi SV có được sự tự tin và niềm vui từ GDTC, điều này sẽ làm tăng hứng thú học tập của các SV một cách tự nhiên.

2.3. Rèn luyện thói quen tập luyện TDDT và nâng cao hiệu quả giảng dạy

Mục tiêu giảng dạy rõ ràng: Giảng viên cần nghiên cứu, xây dựng mục tiêu dạy học theo yêu cầu của nhiệm vụ dạy học. Cần thường xuyên GD SV về mục đích, ý nghĩa của TDDT để giúp các em hiểu đúng về hoạt động TDDT. Giảng viên cần có ý thức “chú trọng sự tiên bộ”, không nên chạy theo điểm số của SV một cách mù quáng mà cần có cái nhìn so sánh khoa học, đặt mục tiêu phù hợp với điều kiện cụ thể của SV. Các tiêu chuẩn cần ở mức phù hợp với đối tượng. Nếu quá cao sẽ khiến SV sợ hãi và không đạt được mục đích dạy học, còn nếu quá thấp sẽ khiến SV khó có “cảm

giác thành công”. Cần khuyến khích SV nêu cao tinh thần chăm chỉ, vượt lên chính mình, tăng dần độ khó, để SV trải nghiệm thành công và thất bại, rèn luyện ý chí, cảm nhận được ý nghĩa sâu sắc của thất bại là mẹ thành công, thực sự trân trọng niềm vui của TDDT.

Thiết lập mối quan hệ thầy trò mới và tạo môi trường giảng dạy tốt: Mối quan hệ thầy trò mới là nền tảng của một môi trường giảng dạy tốt. Đây là mối quan hệ hợp tác tích cực trên cơ sở dân chủ, bình đẳng, hiểu biết và tôn trọng, hợp tác phải hai chiều và phối hợp, thầy cô không phải là người lãnh đạo mà là người hướng dẫn, không chỉ là người lớn tuổi mà còn bình đẳng về nhân cách như bạn bè. Sau khi các bên dạy và học đã thiết lập được mối quan hệ tin cậy và hợp tác, không khí giảng dạy thoải mái, vui tươi, không chỉ giảng viên sảng khoái, tràn đầy cảm xúc mà SV cũng có thể tập trung và hoàn thành tốt hơn nhiệm vụ giảng dạy. Ngoài ra, trong quá trình giảng dạy cụ thể, ý thức chuyên môn và trách nhiệm cao, thái độ hòa nhã, ngôn ngữ sinh động của giảng viên đều rất quan trọng, GD SV theo cách này không chỉ khiến SV kính trọng, yêu quý thầy cô mà còn say mê học, tập. GDTC giúp điều hòa thần kinh, giảm mệt mỏi do tập luyện sẽ có tác dụng vô cùng to lớn trong việc nâng cao hứng thú thể chất và tinh thần, hình thành thói quen tập luyện TDDT cho SV.

Nội dung giảng dạy linh hoạt và có thể thay đổi: Đổi mới là linh hồn của sự tiến bộ của một quốc gia, là động lực vô tận cho sự thịnh vượng của một quốc gia, và là nguồn sức sống vĩnh cửu của một đảng chính trị. Trong dạy học, giảng viên nên sắp xếp kế hoạch dạy học một cách có hệ thống, hợp lý và áp dụng các phương pháp dạy học khác nhau tùy theo trình độ SV khác nhau. Trong quá trình giảng dạy cụ thể, có thể mạnh dạn thử nghiệm nhiều phương pháp khoa học, công nghệ mới, bố trí một số bài tập mới lạ, sinh động, hấp dẫn kết hợp với công nghệ cơ bản, khuyến khích ý thức sáng tạo độc lập của SV, lấy “SV làm chính, giảng viên làm chủ đạo” làm nguyên tắc cốt lõi, nắm bắt mọi cơ hội có thể để tiến hành đổi mới GD cho SV. Giảng viên cũng nên thông qua những lời giải thích chi tiết, những thao tác minh họa đẹp mắt và chỉ ra những thiếu sót, qua đó thúc đẩy sự hình thành hứng thú học tập một cách tự nhiên. Ngoài ra, đào tạo đặc

biệt có thể được thực hiện theo sở thích và nhu cầu TDDT trực tiếp của SV.

Thực hiện cạnh tranh tích cực: Thi đấu TDDT luôn được coi là một trong những phương tiện để kích thích tinh thần chiến đấu và phấn đấu đạt kết quả xuất sắc. Cách truyền hứng thú này đặc biệt phù hợp với những SV chưa rõ mục đích tập luyện, chưa thật tự giác, các SV thấy vui trong trò chơi rồi sinh ra hứng thú. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng thành công hay thất bại của một cuộc thi đấu hoặc trò chơi đơn lẻ có thể làm giảm sự tự tin của SV, làm trầm trọng thêm cảm giác tự ti và dẫn đến sự chán nản trong học tập, vì vậy các cuộc thi giữa các nhóm nhỏ được ủng hộ nhiều hơn. Nhiều SV ngày nay thiếu tinh thần làm việc nhóm. Trong dạy học GDTC, thông qua hình thức đối kháng tập thể này, SV có cơ hội giao lưu, học hỏi lẫn nhau, có ý thức rèn luyện ý thức tôn trọng tập thể, nâng cao tính gắn kết, khơi dậy tinh thần đồng đội, không phân biệt thắng thua cá nhân. Giảng viên cũng cần sử dụng đúng phương pháp khen ngợi, động viên, khẳng định ưu điểm, thành tích của SV, đối xử với SV bằng thái độ tán thưởng, khẳng định, điều này không những có thể kích thích hứng thú học tập của SV mà còn kết hợp GDTC với GD tư tưởng, đạo đức, đa nhiệm vụ nhiều thành công.

Sử dụng tốt phương pháp đánh giá khuyến khích: Trong quá trình dạy học, khi đánh giá kết quả học tập của SV cần chú ý sử dụng tốt ngôn ngữ gợi mở để khơi gợi hứng thú học tập GDTC của SV. Đánh giá chương trình là một phương tiện quan trọng để thúc đẩy việc thực hiện các mục tiêu của chương trình và khuyến nghị chương trình. Đánh giá khuyến khích nên xuất phát từ tình hình thực tế của SV, thông qua đánh giá, SV có thể đạt được sự hài lòng về mặt tinh thần nào đó, huy động được sự nhiệt tình, chủ động của SV trong học tập và rèn luyện, có mục tiêu cụ thể, thực tế, có thể đo lường được, đồng thời hình thành phương pháp, cách thức để đạt được mục tiêu đề ra, bồi dưỡng năng khiếu Thể thao của các SV, thường xuyên kiểm tra, phản hồi kịp thời, khẳng định đầy đủ thành tích đã đạt được, động viên nhiệt tình, nhằm nâng cao niềm tin học tập, nâng cao hứng thú học tập TDDT của các SV.

Trau dồi khái niệm TDDT và ủng hộ việc rèn luyện thể chất suốt đời: GDTC không chỉ dạy cho SV những nội dung đã được quy định trong mục tiêu dạy học đã đặt ra mà còn phải dạy cho

SV sự hài hòa trong 50 phút trong lớp học, quan trọng hơn là để SV hình thành quan niệm GD, rèn luyện thể chất suốt đời, đó là mục tiêu và kết quả cao nhất của GDTC. TDTT suốt đời không chỉ là nhu cầu phát triển xã hội mà còn là nhu cầu sinh tồn, hưởng thụ, phát triển và cống hiến của mỗi cá nhân. Chỉ có xuất phát từ yêu cầu này thì mức độ hiểu biết và trình độ của SV mới được nâng cao, mức độ hiểu biết của SV càng cao thì lòng nhiệt tình, hứng thú và sở thích TDTT của các em càng lớn thì việc hình thành và phát triển tư tưởng TDTT suốt đời càng vững chắc. Khi sự hiểu biết của SV về GDTC được cải thiện, việc thực hiện GDTC suốt đời sẽ đặt nền tảng tư tưởng.

III. KẾT LUẬN

Với đặc thù riêng về ngành nghề, các yêu cầu về GDTC đối với SV T.ĐHAG có tính đặc thù riêng và cao hơn về tính nghề nghiệp cũng như nhu cầu sử dụng suốt đời. Việc trau dồi, kích thích hứng thú học tập của SV là tiền đề quan trọng quyết định hiệu quả dạy học của môn GDTC và SV có tích cực tham gia tập luyện thể chất hay không. Bài viết này đã xác định chính xác các phương pháp làm thế nào để nâng cao hứng thú học tập GDTC của SV T.ĐHAG, qua đó hoàn thiện chương trình và đạt hiệu quả dạy học tốt nhất, rèn luyện cho SV thói quen tự tập luyện TDTT.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Lê Thị Bùng và cộng sự (2008), *Những thuộc tính tâm lý điển hình của nhân cách*, Nhà xuất bản ĐHSP.
- Đỗ Ngọc Cương (2020), *Thực trạng hứng thú của SV Trường ĐHSP Thái Nguyên với hoạt động GDTC và Huấn luyện Thể thao*, Đại học TDTT Bắc Ninh, số 1/2020.
- Đặng Vũ Hoạt, Hà Thị Đức (2009), *Tâm lý học Sư phạm Đại học*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Phạm Thành Nghị (2013), *Tâm lý học GD*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Nguyễn Thạc, Phạm Thành Nghị (2009), *Tâm lý học Sư phạm Đại học*, Nhà xuất bản ĐHSP.