

ĐỔI MỚI PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY THỂ DỤC THỂ THAO TRONG CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC THEO ĐỊNH HƯỚNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC NGƯỜI HỌC

Nguyễn Văn Anh
Trường Đại học Hạ Long

Tóm tắt: Bài báo tập trung phân tích cơ sở lý luận và đề xuất một số giải pháp đổi mới phương pháp giảng dạy Thể dục thể thao trong các trường đại học theo định hướng phát triển năng lực người học. Các giải pháp bao gồm: đổi mới phương pháp dạy học lấy người học làm trung tâm, thiết kế chương trình linh hoạt, tích hợp kỹ năng sống – giá trị sống, ứng dụng công nghệ số và cải tiến công tác đánh giá. Mục tiêu nhằm nâng cao hiệu quả giảng dạy, phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực của sinh viên trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay.

Từ khóa: Giảng dạy thể dục thể thao; phát triển năng lực; giáo dục đại học; phương pháp dạy học; chương trình linh hoạt.

INNOVATING PHYSICAL EDUCATION TEACHING METHODS IN UNIVERSITIES TOWARD LEARNER COMPETENCY DEVELOPMENT

Nguyen Van Anh
Ha Long University

Abstract: This article focuses on analyzing the theoretical foundations and proposing solutions for innovating physical education teaching methods in universities, oriented toward developing learner competencies. The proposed solutions include: adopting learner-centered teaching approaches, designing flexible curricula, integrating life skills and values education, applying digital technology, and improving assessment practices. The goal is to enhance teaching effectiveness and foster the comprehensive development of students' qualities and competencies in the context of current educational reforms.

Keywords: physical education teaching, competency development, higher education, teaching methods, flexible curriculum.

Nhận bài: 25/04/2025

Phản biện: 17/05/2025

Duyệt đăng: 22/05/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục đại học theo định hướng phát triển năng lực người học, việc nâng cao chất lượng giảng dạy ở tất cả các môn học, trong đó có môn Thể dục thể thao, là một yêu cầu cấp thiết. Giáo dục thể chất không chỉ đơn thuần nhằm rèn luyện thể lực, mà còn góp phần hình thành các năng lực quan trọng như làm việc nhóm, tư duy phản biện, giải quyết vấn đề, và tự học – những phẩm chất cần thiết cho người lao động trong thời đại mới.

Tuy nhiên, thực tế cho thấy hoạt động giảng dạy thể dục thể thao tại nhiều trường đại học hiện nay vẫn còn thiên về truyền đạt kỹ thuật, thao tác đơn lẻ, thiếu sự tích hợp và liên hệ với các tình huống thực tế. Trong khi đó, người học ngày càng có nhu cầu phát triển toàn diện, tự chủ hơn trong học tập, đòi hỏi vai trò người thầy cần thay đổi từ “người truyền đạt” sang “người thiết kế và hỗ trợ học tập”.

Xuất phát từ yêu cầu trên, việc nghiên cứu và đề xuất các biện pháp đổi mới phương pháp giảng dạy thể dục thể thao nhằm phát triển năng lực người học không chỉ có ý nghĩa lý luận mà còn có giá trị thực tiễn sâu sắc. Bài viết này tập trung phân tích cơ sở lý luận và đề xuất một số biện pháp thiết thực, khả thi giúp nâng cao hiệu quả giảng dạy thể dục thể thao trong các trường đại học hiện nay.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Một số Khái niệm

2.1.1. Khái niệm năng lực và phát triển năng lực người học

Khái niệm “năng lực” đã trở thành một trong những từ khóa then chốt trong giáo dục hiện đại. Theo UNESCO (2015), năng lực là sự kết hợp giữa kiến thức, kỹ năng, thái độ và giá trị cho phép cá nhân thực hiện có hiệu quả các nhiệm vụ trong cuộc sống cá nhân, nghề nghiệp và xã hội. Năng lực không chỉ là khả năng biết cái gì và biết cách làm gì, mà còn là khả năng vận dụng một cách linh hoạt và sáng tạo những gì đã học vào bối cảnh cụ thể để đạt được kết quả mong đợi.

Trong giáo dục, phát triển năng lực người học được hiểu là quá trình giáo dục hướng tới việc hình thành và nâng cao những khả năng thực tiễn, cho phép người học ứng phó hiệu quả với các tình huống đa dạng trong học tập, đời sống và công việc. Điều này đòi hỏi hoạt động dạy học phải đặt người học vào trung tâm, khuyến khích họ chủ động khám phá, trải nghiệm, tương tác và tự đánh giá tiến bộ của bản thân. Đặc biệt trong môi trường giáo dục đại học – nơi chuẩn bị nguồn nhân lực chất lượng cao cho xã hội – năng lực của sinh viên cần được phát triển theo hướng toàn diện, bao gồm: năng lực chuyên môn, năng lực tự học, năng lực hợp tác, năng lực tư duy phản biện, năng lực

thích ứng, và năng lực thể chất. Trong đó, năng lực thể chất không chỉ đảm bảo điều kiện sức khỏe để học tập và làm việc hiệu quả mà còn phản ánh thái độ sống tích cực, khả năng chịu đựng áp lực và tính kỷ luật của người học.

2.1.2. Khái niệm phương pháp giảng dạy theo định hướng phát triển năng lực

Phương pháp giảng dạy theo định hướng phát triển năng lực là cách tiếp cận sư phạm hiện đại, trong đó người dạy không chỉ truyền thụ kiến thức một chiều mà đóng vai trò là người tổ chức, hướng dẫn và hỗ trợ người học trong quá trình khám phá tri thức, thực hành kỹ năng, và vận dụng vào giải quyết các vấn đề thực tiễn. Phương pháp này nhấn mạnh việc học tập qua trải nghiệm, qua thực hành, qua hợp tác nhóm và qua giải quyết vấn đề. Người học không còn là đối tượng thụ động tiếp nhận thông tin, mà trở thành chủ thể tích cực của quá trình học tập – nơi họ phải tự lập kế hoạch, tìm kiếm thông tin, suy luận, hợp tác, sáng tạo và tự đánh giá.

Trong giảng dạy Thể dục thể thao, phương pháp theo định hướng phát triển năng lực không chỉ dừng lại ở việc giúp sinh viên nắm vững các kỹ thuật, chiến thuật vận động mà còn nhằm phát triển những năng lực cốt lõi như: năng lực vận động, năng lực phối hợp nhóm, năng lực tự quản lý bản thân, năng lực giao tiếp và năng lực giải quyết tình huống thể thao. Đây là những yếu tố nền tảng để xây dựng lối sống lành mạnh, tư duy tích cực và tinh thần trách nhiệm cho người học trong bối cảnh xã hội hiện đại.

2.2. Một số giải pháp đổi mới phương pháp giảng dạy thể dục thể thao theo định hướng phát triển năng lực người học

2.2.1. Đổi mới phương pháp giảng dạy Thể dục thể thao trong các trường đại học theo định hướng phát triển năng lực người học

Đổi mới phương pháp giảng dạy Thể dục thể thao trong các trường đại học theo định hướng phát triển năng lực người học là một quá trình phức tạp, đòi hỏi sự thay đổi đồng bộ từ nội dung, phương pháp, hình thức tổ chức dạy học đến công tác đánh giá kết quả học tập. Dưới đây là một số giải pháp mang tính khả thi nhằm thực hiện hiệu quả mục tiêu này.

Thứ nhất, cần chuyển từ phương pháp dạy học truyền thống sang phương pháp dạy học tích cực. Phương pháp giảng dạy tích cực lấy người học làm trung tâm, khuyến khích sự tham gia chủ động, sáng tạo của sinh viên trong quá trình học tập. Trong môn Thể dục thể thao, có thể áp dụng

các hình thức như: dạy học theo trạm, trò chơi vận động, học qua dự án nhỏ (mini-project), học qua tình huống thể thao... Các hình thức này không chỉ tạo sự hứng thú mà còn góp phần phát triển các năng lực quan trọng như hợp tác nhóm, phản xạ linh hoạt, tư duy chiến thuật và khả năng giải quyết vấn đề. Đặc biệt, việc tổ chức hoạt động theo nhóm trong các trò chơi thể thao giúp sinh viên rèn luyện kỹ năng giao tiếp, tinh thần trách nhiệm và thái độ tích cực.

Thứ hai, cá nhân hóa nội dung học tập theo hướng đa dạng hóa chương trình. Sinh viên trong các trường đại học đến từ nhiều vùng miền khác nhau, có đặc điểm thể chất, sở thích và nhu cầu khác nhau. Do đó, việc xây dựng chương trình học theo hướng mở – cho phép sinh viên lựa chọn môn học hoặc nội dung rèn luyện phù hợp với bản thân – là một giải pháp hữu hiệu. Ví dụ, thay vì áp dụng một giáo trình cố định, nhà trường có thể thiết kế các học phần tự chọn như yoga, zumba, thể hình, bơi lội, bóng đá, bóng chuyền, võ thuật... Qua đó, sinh viên không chỉ được học theo năng lực và sở thích mà còn phát triển sự chủ động và tinh thần trách nhiệm với quá trình học tập của bản thân.

Thứ ba, tăng cường ứng dụng công nghệ số trong giảng dạy và quản lý quá trình học tập thể chất. Sự phát triển nhanh chóng của công nghệ số mang đến nhiều công cụ hỗ trợ việc giảng dạy TDTT như: phần mềm mô phỏng kỹ thuật, ứng dụng tập luyện thông minh (Strava, Nike Training Club, Garmin...), video hướng dẫn kỹ năng, hệ thống LMS tích hợp bài tập và đánh giá tiến độ học tập. Thông qua các nền tảng này, giảng viên có thể dễ dàng theo dõi tiến trình luyện tập của từng sinh viên, đưa ra phản hồi kịp thời và điều chỉnh nội dung học phù hợp. Mặt khác, sinh viên cũng có thể chủ động học tập, ôn luyện kỹ năng mọi lúc, mọi nơi, qua đó hình thành năng lực tự học – một năng lực thiết yếu trong giáo dục đại học hiện nay.

Thứ tư, đổi mới công tác đánh giá theo hướng toàn diện và phát triển. Việc đánh giá kết quả học tập TDTT không nên chỉ dựa vào các chỉ số định lượng như thành tích, số lần thực hiện động tác đúng, hay điểm số cuối kỳ, mà cần mở rộng ra cả quá trình học tập. Cần xây dựng hệ thống tiêu chí đánh giá kết hợp giữa định lượng và định tính, bao gồm: sự tiến bộ trong kỹ năng vận động, mức độ nỗ lực và thái độ học tập, khả năng làm việc nhóm, ý thức chấp hành kỷ luật, và đặc biệt là năng lực vận dụng các kỹ năng đã học vào thực

tiền cuộc sống. Có thể sử dụng các hình thức đánh giá như: tự đánh giá, đánh giá đồng đẳng, đánh giá của giảng viên và nhật ký học tập để giúp sinh viên có cái nhìn toàn diện về sự phát triển của bản thân.

Thứ năm, nâng cao năng lực sư phạm và chuyên môn cho đội ngũ giảng viên TDDT. Đội ngũ giảng viên đóng vai trò then chốt trong quá trình đổi mới phương pháp giảng dạy. Vì vậy, các trường đại học cần tổ chức các lớp bồi dưỡng, tập huấn định kỳ nhằm trang bị cho giảng viên những phương pháp dạy học hiện đại, kỹ năng ứng dụng công nghệ số và tư duy đánh giá theo hướng phát triển năng lực. Bên cạnh đó, việc trao đổi chuyên môn giữa các trường, các khoa, cũng như việc nghiên cứu khoa học sư phạm thể thao sẽ giúp đội ngũ giảng viên nâng cao chất lượng và tính sáng tạo trong công tác giảng dạy.

Cuối cùng, cần có sự chỉ đạo thống nhất và đầu tư chiến lược từ phía nhà trường và các cơ quan quản lý giáo dục. Đổi mới phương pháp giảng dạy TDDT phải gắn với chiến lược phát triển chung của nhà trường, trong đó đảm bảo cơ sở vật chất, sân bãi, thiết bị giảng dạy hiện đại, hệ thống quản lý học tập trực tuyến... là những điều kiện tiên quyết. Đồng thời, các chính sách khuyến khích sự tham gia tích cực của sinh viên vào hoạt động thể thao ngoại khóa cũng góp phần lan tỏa văn hóa luyện tập thể thao và khuyến khích sinh viên hình thành thói quen sống tích cực, lành mạnh.

2.2.2. Thiết kế nội dung chương trình linh hoạt, tích hợp kỹ năng sống và giá trị sống

Trong bối cảnh giáo dục hiện đại, việc thiết kế chương trình giảng dạy theo định hướng phát triển năng lực đòi hỏi phải vượt qua giới hạn của chương trình truyền thống vốn nặng về huấn luyện kỹ thuật – chiến thuật đơn thuần. Đặc biệt với môn Thể dục thể thao (TDDT), việc tích hợp kỹ năng sống và giá trị sống không chỉ giúp người học phát triển toàn diện mà còn tạo nên sự hứng thú, động lực học tập lâu dài.

Tính linh hoạt trong xây dựng nội dung học tập: được thể hiện ở việc cho phép sinh viên lựa chọn môn học, hình thức vận động, cấp độ rèn luyện phù hợp với năng lực cá nhân, giới tính, sức khỏe, sở thích và định hướng nghề nghiệp.

Ví dụ: thay vì bắt buộc tất cả sinh viên học một nội dung như bóng chuyền hay điền kinh, chương trình có thể chia thành các mô-đun như yoga, aerobic, võ thuật, nhảy hiện đại, thể hình, cầu lông, khiêu vũ thể thao... Điều này không những tôn trọng sự khác biệt của người học mà còn giúp nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất. Ngoài ra,

giảng viên có thể điều chỉnh nội dung theo từng đối tượng: sinh viên có năng khiếu thể thao, sinh viên ít vận động, sinh viên đặc thù (y tế, thể trạng yếu...).

Tích hợp kỹ năng sống trong quá trình giảng dạy: Kỹ năng sống là một thành tố quan trọng trong năng lực toàn diện. Thông qua giảng dạy TDDT, sinh viên có thể rèn luyện các kỹ năng sau: Kỹ năng giao tiếp và làm việc nhóm: thể hiện qua các trò chơi tập thể, bài tập nhóm, hoạt động tổ chức thi đấu và huấn luyện; Kỹ năng giải quyết vấn đề và ra quyết định: được hình thành qua quá trình xử lý các tình huống thực tế như chấn thương, tranh chấp trong thi đấu, xây dựng kế hoạch luyện tập cá nhân; Kỹ năng quản lý cảm xúc, vượt qua thất bại: từ trải nghiệm thắng – thua trong thi đấu, sinh viên học cách chấp nhận, tự điều chỉnh hành vi và tâm lý; Kỹ năng tự học và tự rèn luyện: giúp sinh viên duy trì việc tập luyện sau khi kết thúc học phần, hình thành lối sống lành mạnh lâu dài.

Lồng ghép giá trị sống trong nội dung thể thao: Thông qua các hoạt động thể thao, giáo viên có thể khéo léo tích hợp các giá trị sống như: Tinh thần fair-play, trung thực và tôn trọng lẫn nhau: trong thi đấu, sinh viên học cách tuân thủ luật lệ, chấp nhận sự khác biệt và rèn luyện tính khách quan, công bằng; Ý chí, kỷ luật và tinh thần vượt khó: thể thao là môi trường lý tưởng để hình thành những phẩm chất cá nhân cần thiết cho cuộc sống và nghề nghiệp sau này; Trách nhiệm và tinh thần cộng đồng: qua việc tổ chức sự kiện thể thao, hoạt động câu lạc bộ, sinh viên học cách làm việc có kế hoạch, biết hỗ trợ, hợp tác và chia sẻ trách nhiệm.

Kết hợp nội dung giáo dục thể chất với chăm sóc sức khỏe: Chương trình cần chú trọng giáo dục sinh viên về dinh dưỡng thể thao, giấc ngủ, chăm sóc chấn thương, vệ sinh cá nhân, các bài tập phù hợp với từng giai đoạn thể trạng... nhằm giúp người học biết tự chăm sóc bản thân. Điều này đặc biệt quan trọng trong bối cảnh gia tăng các bệnh không lây ở giới trẻ (béo phì, tim mạch, stress...).

Tổ chức học phần theo hướng mở, học qua trải nghiệm thực tiễn: Một xu hướng hiệu quả là kết hợp chương trình học chính khóa với các hoạt động thực tế như: tổ chức các giải đấu sinh viên, tham quan trung tâm thể thao chuyên nghiệp, giao lưu thể thao giữa các lớp, các trường... Nhờ đó, sinh viên không chỉ tiếp thu kiến thức mà còn học từ trải nghiệm thực tiễn, nâng cao khả năng vận dụng linh hoạt vào cuộc sống.

2.2.3. Thiết kế chương trình học theo định hướng phát triển năng lực

Thiết kế chương trình học theo định hướng phát

triển năng lực là quá trình tổ chức lại mục tiêu, nội dung, phương pháp và đánh giá môn học nhằm đáp ứng yêu cầu hình thành và phát triển toàn diện năng lực cho người học. Đối với môn Thể dục thể thao (TDTT), việc thiết kế chương trình không chỉ dừng lại ở việc rèn luyện thể chất, mà cần hướng tới xây dựng các năng lực cốt lõi, giúp sinh viên thích ứng và vận dụng vào đời sống, học tập và nghề nghiệp sau này.

Xác định rõ mục tiêu năng lực cần đạt: Khác với chương trình dạy học truyền thống chủ yếu hướng đến việc hoàn thành kỹ năng vận động hay kiến thức thể thao đơn lẻ, chương trình theo định hướng phát triển năng lực cần xác định rõ năng lực đầu ra, bao gồm: Năng lực thể chất (sức bền, sức mạnh, nhanh nhẹn, khéo léo); Năng lực vận động chuyên biệt (kỹ thuật môn học); Năng lực hợp tác và giao tiếp trong thể thao; Năng lực tổ chức hoạt động thể thao; Năng lực tự học, tự rèn luyện và chăm sóc sức khỏe bản thân. Việc xây dựng mục tiêu theo năng lực giúp người học nhận thức được giá trị của môn TDTT trong phát triển cá nhân toàn diện, từ đó nâng cao động lực học tập.

Cấu trúc chương trình học theo hướng tích hợp, thực tiễn: Chương trình nên được thiết kế dưới dạng các mô-đun học phân tích hợp, gắn kết chặt chẽ giữa lý thuyết – thực hành – ứng dụng. Mỗi mô-đun nên bao gồm: Lý thuyết nền tảng ngắn gọn (về nguyên lý vận động, luật thi đấu, dinh dưỡng, sơ cứu, tâm lý thể thao...); Phần thực hành kỹ năng (tập luyện động tác, phối hợp nhóm, luyện tập cá nhân); Hoạt động ứng dụng và trải nghiệm thực tiễn (tổ chức giải thi đấu, thiết kế bài tập rèn luyện tại nhà, dẫn dắt nhóm, lập kế hoạch tập luyện...). Việc lồng ghép các tình huống thực

tế và bài tập gắn với đời sống giúp sinh viên vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn, từ đó chuyển hóa thành năng lực cá nhân.

Cá nhân hóa quá trình học tập: Chương trình học cần có tính mở, cho phép sinh viên lựa chọn nội dung học theo năng lực, nhu cầu và sở thích cá nhân. Chẳng hạn: sinh viên có thể lựa chọn học chuyên sâu vào một môn thể thao cụ thể (bóng đá, cầu lông, yoga...), hoặc chọn các mô-đun rèn luyện thể lực, chăm sóc sức khỏe, tổ chức sự kiện thể thao... Điều này không chỉ giúp nâng cao tính tự chủ mà còn phát triển năng lực quản lý bản thân, từ đó hình thành phong cách sống tích cực, lành mạnh.

Gắn kết chương trình với hoạt động trải nghiệm và cộng đồng: Chương trình cần tích hợp các hoạt động ngoại khóa, sự kiện thể thao, hoạt động cộng đồng (thể thao vì môi trường, thể thao vì sức khỏe học đường...), qua đó phát triển năng lực xã hội và trách nhiệm cộng đồng cho người học. Đây cũng là yếu tố quan trọng trong đánh giá năng lực toàn diện.

III. KẾT LUẬN

Đổi mới phương pháp giảng dạy Thể dục thể thao theo định hướng phát triển năng lực là yêu cầu tất yếu trong bối cảnh giáo dục hiện nay. Việc thiết kế chương trình linh hoạt, tích hợp kỹ năng sống, giá trị sống và ứng dụng công nghệ không chỉ giúp nâng cao hiệu quả học tập mà còn góp phần phát triển toàn diện phẩm chất, năng lực cho sinh viên. Để thực hiện hiệu quả, cần có sự đồng bộ trong đổi mới chương trình, phương pháp, hình thức tổ chức dạy học và đánh giá kết quả, cùng với sự chủ động và sáng tạo của đội ngũ giảng viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Chương trình giáo dục thể chất trong giáo dục đại học*, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.
- Nguyễn Văn Hùng (2020), *Giáo dục thể chất trong giáo dục đại học hiện đại*, Nxb. Thể dục Thể thao.
- Trần Kim Hòa (2021), “*Đổi mới phương pháp dạy học Thể dục thể thao theo hướng phát triển năng lực*”, Tạp chí Giáo dục và Xã hội, số 85, tr. 45–48.
- Nguyễn Thị Minh Phương (2022), “*Ứng dụng công nghệ số trong dạy học thể dục ở trường đại học*”, Tạp chí Khoa học Giáo dục Thể chất, số 12, tr. 30–34.