

YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN MẬT ĐỘ VẬN ĐỘNG TRONG GIỜ HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN

NGUYỄN TRÀ LƯU
Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương TP. Hồ Chí Minh

Nhận bài ngày 20/4/2026. Sửa chữa xong 25/5/2026. Duyệt đăng 31/5/2026.

Abstract

Exercise density is one of the important indicators reflecting the effectiveness of physical education (PE) classes. This study aims to determine the current state of exercise density and analyze factors affecting exercise density in PE classes of students in some teacher training colleges and universities. The factors with the strongest impact on exercise density include: (i) Overcrowded class size (negative impact); (ii) Inadequate physical facilities, fields, and training equipment; (iii) Teaching methods of lecturers are not diverse, still heavy on theory; (iv) Lack of elective sports content. Factors related to student awareness and motivation policies also have significant effects. The study proposes specific solutions to improve exercise density, contributing to improving the quality of PE classes.

Keywords: Exercise density, influencing factors, physical education, practical classes, students.

1. Đặt vấn đề

Giáo dục thể chất (GDTC) là một bộ phận quan trọng của giáo dục toàn diện, góp phần phát triển thể lực, tăng cường sức khỏe, hình thành kỹ năng vận động, ý chí, kỷ luật và lối sống lành mạnh cho người học. Đối với sinh viên (SV) đại học, GDTC không chỉ nhằm đáp ứng yêu cầu rèn luyện thân thể trong nhà trường mà còn góp phần chuẩn bị nền tảng sức khỏe, năng lực thích ứng và phẩm chất nghề nghiệp trong tương lai. Ở Việt Nam, yêu cầu đổi mới GDTC đã được đặt ra trong định hướng đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, trong đó nhấn mạnh việc phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực người học, gắn giáo dục tri thức với GDTC, đạo đức, thẩm mỹ và kỹ năng sống (Ban Chấp hành Trung ương, 2013). Bên cạnh đó, các văn bản của Bộ GD&ĐT cũng đã ban hành tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh (HS), SV, tạo cơ sở quan trọng cho việc tổ chức, kiểm tra và nâng cao chất lượng GDTC trong nhà trường (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2008). Trong bối cảnh hiện nay, nâng cao chất lượng GDTC cho SV tiếp tục là nhiệm vụ có ý nghĩa thực tiễn. Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025 đã xác định mục tiêu phát triển GDTC theo hướng nâng cao sức khỏe, thể lực, tầm vóc và hình thành thói quen tập luyện thể dục, thể thao cho học sinh, SV (Thủ tướng Chính phủ, 2016). Trên cơ sở đó, Bộ GD&ĐT đã ban hành kế hoạch triển khai thực hiện đề án, cho thấy sự quan tâm của ngành Giáo dục đối với việc đổi mới nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức hoạt động GDTC trong các cơ sở giáo dục (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2017). Một trong những yếu tố ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả giờ học GDTC là mật độ vận động. Mật độ vận động được hiểu là tỷ lệ thời gian SV trực tiếp tham gia thực hiện các bài tập vận động so với tổng thời gian của giờ học. Khi mật độ vận động hợp lý, SV có nhiều cơ hội thực hành, rèn luyện kỹ thuật, phát triển thể lực và duy trì hứng thú học tập. Ngược lại, nếu thời gian chờ đợi, nghe giảng, tổ chức đội hình hoặc di chuyển chiếm tỷ lệ lớn, hiệu quả vận động trong giờ học sẽ giảm, từ đó ảnh hưởng đến kết quả học tập môn GDTC. Các nghiên cứu về GDTC ở đại học đã cho thấy việc đổi mới phương pháp dạy học, tích cực hóa hoạt động của SV và nâng cao hiệu quả tổ chức giờ học là những hướng đi cần thiết để cải thiện chất lượng GDTC trong nhà trường (Nguyễn Việt Hòa, 2019; Võ Xuân Lộc, 2023). Tuy nhiên, thực tiễn giảng

Email: luonguyentra@ncehcm.edu.vn

dạy GDTC ở một số trường cao đẳng, đại học đào tạo sư phạm cho thấy mật độ vận động trong giờ học vẫn còn những hạn chế nhất định. Một số giờ học còn nặng về tổ chức, hướng dẫn chung, thời gian SV thực hành vận động chưa cao, nội dung và hình thức tập luyện chưa thật sự phù hợp với đặc điểm thể lực, nhu cầu và hứng thú của người học. Trong khi đó, SV sư phạm là lực lượng giáo viên tương lai cần được trang bị nền tảng thể chất, kĩ năng tổ chức hoạt động vận động và ý thức rèn luyện sức khỏe để đáp ứng yêu cầu nghề nghiệp. Vì vậy, nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng đến mật độ vận động trong giờ học GDTC của SV sư phạm là cần thiết. Kết quả nghiên cứu sẽ là cơ sở để đề xuất các biện pháp nâng cao hiệu quả tổ chức giờ học, góp phần cải thiện chất lượng GDTC và phát triển thể lực cho SV trong các cơ sở đào tạo sư phạm.

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện tại 4 trường cao đẳng, đại học đào tạo sư phạm bao gồm: Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương TP. Hồ Chí Minh, Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương Nha Trang, Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương, Trường Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh. Đối tượng nghiên cứu là SV đang học các môn GDTC chính khóa và GV GDTC tại các trường này.

2.2. Phương pháp thu thập dữ liệu

Phương pháp quan sát sư phạm: Tiến hành quan sát 40 buổi học GDTC (trung bình 10 buổi/trường) tại các môn học: điền kinh, thể dục nhịp điệu, bóng chuyền và cầu lông. Mỗi giờ học diễn ra trong 90-105 phút, được phân chia thành: phần chuẩn bị (5 phút), phần khởi động (15 phút), phần cơ bản (65 phút) và phần kết thúc (20-25 phút). Việc quan sát được tiến hành đồng loạt cho tất cả các giờ học, sử dụng đồng hồ bấm giây có độ chính xác cao và các mẫu biểu quan sát được chuẩn bị sẵn.

Phương pháp phỏng vấn bằng bảng hỏi: Khảo sát 1.566 SV (592 nam và 974 nữ) đang tham gia học GDTC chính khóa và 44 giảng viên (GV) GDTC. Bảng hỏi được thiết kế theo thang đo Likert 5 mức độ để đánh giá các yếu tố ảnh hưởng đến mật độ vận động và chất lượng giờ học GDTC.

2.3. Phương pháp phân tích dữ liệu

Mật độ vận động được tính toán theo công thức: mật độ vận động (%) = (Thời gian vận động thực tế/Tổng thời gian giờ học) $\times$ 100%. Dữ liệu được phân tích bằng phần mềm thống kê, sử dụng phương pháp hồi quy tuyến tính đa biến để xác định mức độ tác động của từng yếu tố đến mật độ vận động. Các yếu tố được đánh giá bao gồm: sĩ số lớp học, cơ sở vật chất, phương pháp giảng dạy, nội dung chương trình, nhận thức của SV và chính sách động viên.

3. Nội dung nghiên cứu

3.1. Cơ sở lý luận về các yếu tố ảnh hưởng đến mật độ vận động trong giờ học Giáo dục thể chất của sinh viên

3.1.1. Giáo dục thể chất trong trường đại học

Giáo dục thể chất là một bộ phận quan trọng của giáo dục toàn diện, góp phần phát triển thể lực, tăng cường sức khỏe, hình thành kĩ năng vận động, ý thức kỉ luật, tinh thần vượt khó và lối sống lành mạnh cho SV. Trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay, GDTC không chỉ được xem là một học phần bắt buộc trong chương trình đào tạo mà còn là hoạt động có ý nghĩa quan trọng đối với việc hình thành năng lực tự chăm sóc sức khỏe, khả năng thích ứng và phẩm chất nghề nghiệp của người học. Nghị quyết số 29-NQ/TW đã nhấn mạnh yêu cầu đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo theo hướng phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực người học, trong đó GDTC là một thành tố quan trọng của quá trình phát triển con người toàn diện (Ban Chấp hành Trung ương, 2013). Ở cấp độ quản lý nhà nước, GDTC và thể thao trường học đã được quan tâm thông qua nhiều văn bản chỉ đạo. Bộ GD&ĐT đã ban hành tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV nhằm tạo cơ sở cho việc kiểm tra, đánh giá và nâng cao chất lượng rèn luyện thể chất trong nhà trường (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2008). Bên cạnh đó, Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025 đã xác định mục tiêu phát triển GDTC theo hướng nâng cao sức khỏe, thể lực, tầm vóc và hình

thành thói quen tập luyện thể dục, thể thao cho HS, SV (Thủ tướng Chính phủ, 2016). Trên cơ sở đó, Bộ GD&ĐT tiếp tục ban hành kế hoạch triển khai thực hiện đề án, thể hiện sự quan tâm đến việc đổi mới nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức GDTC trong các cơ sở giáo dục (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2017). Như vậy, GDTC trong trường đại học cần được tổ chức theo hướng thiết thực, hiệu quả, phù hợp với đặc điểm thể lực, nhu cầu và điều kiện học tập của SV. Việc nâng cao chất lượng giờ học GDTC không chỉ phụ thuộc vào nội dung chương trình mà còn gắn với cách thức tổ chức dạy học, phương pháp hướng dẫn, điều kiện sân bãi, dụng cụ và mức độ tham gia vận động thực tế của SV trong giờ học.

3.1.2. Khái niệm mật độ vận động trong giờ học Giáo dục thể chất

Mật độ vận động trong giờ học GDTC có thể hiểu là tỷ lệ thời gian SV trực tiếp tham gia các hoạt động vận động so với tổng thời gian của một giờ học. Đây là một chỉ báo quan trọng phản ánh mức độ hoạt động thực tế của SV trong quá trình học tập môn GDTC. Trong một giờ học, thời gian có thể được phân chia cho nhiều hoạt động khác nhau như ổn định tổ chức, khởi động, nghe giảng, quan sát GV làm mẫu, thực hành bài tập, sửa sai kĩ thuật, nghỉ giữa các lượt tập, thi đấu hoặc đánh giá kết quả. Trong đó, thời gian SV trực tiếp thực hiện bài tập vận động là thành phần có ý nghĩa quyết định đối với hiệu quả phát triển thể lực và kĩ năng vận động. Mật độ vận động hợp lý giúp SV có nhiều cơ hội thực hành, lặp lại động tác, củng cố kĩ thuật và phát triển các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo. Ngược lại, nếu thời gian chờ đợi, nghe giảng, di chuyển đội hình hoặc tổ chức lớp chiếm tỷ lệ quá lớn thì thời gian vận động thực tế của SV sẽ giảm, làm ảnh hưởng đến hiệu quả giờ học. Do đó, mật độ vận động không chỉ phản ánh mức độ tích cực của SV mà còn thể hiện năng lực tổ chức, quản lý và điều khiển giờ học của GV. Trong nghiên cứu này, mật độ vận động được xem là một tiêu chí quan trọng để đánh giá hiệu quả tổ chức giờ học GDTC. Mật độ vận động cao không có nghĩa là SV phải vận động liên tục với cường độ quá lớn mà cần được hiểu là sự phân bổ hợp lý giữa thời gian vận động, thời gian hồi phục, thời gian hướng dẫn và thời gian sửa sai kĩ thuật. Vì vậy, nâng cao mật độ vận động cần gắn với yêu cầu khoa học, an toàn, phù hợp với trình độ thể lực và đặc điểm tâm sinh lý của SV.

3.1.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến mật độ vận động trong giờ học Giáo dục thể chất của sinh viên

Mật độ vận động trong giờ học GDTC của SV chịu tác động của nhiều yếu tố như nhận thức, nội dung chương trình, phương pháp giảng dạy, thể lực người học, cơ sở vật chất, chính sách đối với GV và môi trường thể thao ngoài nhà trường. Việc nhận diện các yếu tố này là cơ sở để đánh giá thực trạng và đề xuất biện pháp nâng cao hiệu quả giờ học GDTC. Trước hết, nhận thức về vị trí, vai trò của GDTC ảnh hưởng trực tiếp đến thái độ và mức độ tham gia vận động của SV. Khi GDTC được xem là bộ phận quan trọng của giáo dục toàn diện, SV sẽ tích cực hơn trong tập luyện. Ngược lại, nếu coi đây là môn học phụ, SV dễ học đối phó, làm giảm thời gian vận động thực tế. Điều này phù hợp với định hướng phát triển toàn diện phẩm chất, năng lực, thể chất và lối sống lành mạnh cho người học (Ban Chấp hành Trung ương, 2013). Thứ hai, nội dung chương trình và phương pháp giảng dạy ảnh hưởng lớn đến mật độ vận động. Nội dung phù hợp với thể lực, nhu cầu và hứng thú của SV sẽ giúp SV tham gia tích cực hơn. Các hình thức luyện tập theo nhóm, theo trạm, theo cặp đôi, trò chơi vận động hoặc thi đấu học tập giúp tăng số lượt thực hành, giảm thời gian chờ đợi, qua đó nâng cao hiệu quả GDTC (Nguyễn Việt Hòa, 2019; Võ Xuân Lộc, 2023). Thứ ba, thực trạng thể lực và kết quả học tập môn GDTC cũng tác động đến mật độ vận động. SV có thể lực tốt thường tiếp nhận bài tập nhanh, duy trì cường độ vận động ổn định; ngược lại, SV thể lực yếu hoặc kĩ năng hạn chế cần nhiều thời gian hướng dẫn, sửa sai và hồi phục hơn. Vì vậy, đánh giá thể lực là cơ sở để phân loại trình độ, thiết kế bài tập phù hợp và tổ chức dạy học vừa sức (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2008). Thứ tư, cơ sở vật chất là điều kiện quan trọng để nâng cao mật độ vận động. Sân bãi, nhà tập, dụng cụ và thiết bị đầy đủ giúp GV tổ chức nhiều nhóm tập cùng lúc, tăng thời gian thực hành. Ngược lại, cơ sở vật chất thiếu hoặc không phù hợp sẽ làm tăng thời gian chờ đợi, giảm hiệu quả giờ học (Thủ tướng Chính phủ, 2016). Bên cạnh đó, sự phát triển kinh tế, phong trào thể thao địa phương, chế độ chính sách đối với GV và hoạt động thể thao ngoại khóa cũng ảnh hưởng đến mật độ vận động. Môi trường thể thao phát triển giúp SV hình thành thói quen tập luyện; chính sách phù hợp tạo động lực cho GV đổi mới phương pháp; hoạt động ngoại khóa giúp SV phát triển thể

lực, kĩ năng vận động và hứng thú học tập. Điều này phù hợp với định hướng hình thành thói quen tập luyện thể dục, thể thao cho HS, SV (Thủ tướng Chính phủ, 2016).

Như vậy, mật độ vận động trong giờ học GDTC chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố có quan hệ chặt chẽ với nhau. Việc khảo sát các yếu tố này là cơ sở quan trọng để đề xuất biện pháp nâng cao mật độ vận động và chất lượng GDTC trong các trường đại học.

3.2. Kết quả nghiên cứu

3.2.1. Thực trạng mật độ vận động trong giờ học Giáo dục thể chất

Kết quả quan sát 40 buổi học GDTC được thể hiện ở bảng sau:

Bảng 1: Mật độ vận động trong giờ học GDTC theo từng trường và môn học

Tên trường	Điền kinh (%)	Thể dục nhịp điệu (%)	Bóng chuyền/Cầu lông (%)
Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương TP. Hồ Chí Minh	35,02	33,73	29,44
Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương Nha Trang	36,28	34,87	33,09
Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương	34,51	35,29	33,53
Trường Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh	38,59	35,68	34,64
Trung bình	36,10	34,89	32,68

Bảng 1 cho thấy, mật độ vận động trung bình trong các giờ học GDTC của SV đạt ở mức rất thấp (dưới 40%). Cụ thể, mật độ vận động trung bình theo từng môn học như sau: môn Điền kinh đạt 36,10%, môn Thể dục nhịp điệu đạt 34,89%, môn Bóng chuyền/Cầu lông đạt 32,68%. Kết quả này thấp hơn đáng kể so với yêu cầu chuẩn ($\geq 50\%$) của Bộ GD&ĐT và có sự chênh lệch về mật độ vận động giữa các môn học và các trường. Môn Điền kinh có mật độ vận động cao nhất, trong khi môn Bóng chuyền/Cầu lông có mật độ vận động thấp nhất. Điều này có thể được lý giải do môn Điền kinh ít phụ thuộc vào điều kiện sân bãi và dụng cụ so với các môn thể thao đồng đội.

3.2.2. Các yếu tố ảnh hưởng đến mật độ vận động

Kết quả phỏng vấn 44 GV GDTC về các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả công tác GDTC cho thấy có 7 yếu tố được đánh giá là “rất quan trọng” với tỷ lệ từ 86,36% đến 100%. Trong đó, hai yếu tố được 100% GV đồng ý là quan trọng nhất bao gồm: 1) Nhận thức về vị trí vai trò của GDTC trong cán bộ quản lý, GV và SV; 2) Tăng cường tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khóa.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả công tác GDTC (n = 44)

TT	Yếu tố	N	Tỷ lệ (%)
1	Nhận thức về vị trí, vai trò của GDTC	40	100,00
2	Nội dung chương trình, phương pháp giảng dạy	38	95,00
3	Thực trạng thể lực và kết quả học tập môn GDTC	38	95,00
4	Cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC	37	92,50
5	Sự phát triển kinh tế và phong trào thể thao địa phương	36	90,00
6	Chế độ chính sách cho GV	38	86,36
7	Tăng cường hoạt động thể thao ngoại khóa	40	100,00

Khi tìm hiểu về nguyên nhân cụ thể làm hạn chế đến chất lượng GDTC, kết quả phỏng vấn cho thấy 5 nguyên nhân được xác định là quan trọng nhất với tỷ lệ đồng ý từ 90% đến 100%: Các hoạt động ngoại khóa chưa được phát triển sâu rộng trong SV toàn trường (100%); Thiếu cơ sở vật chất, dụng cụ tập luyện không đảm bảo (95,45%); Nhận thức về vai trò của TDTT còn hạn chế trong SV (93,18%); Nội dung chương trình giảng dạy chưa thích hợp (90,91%); GV không được bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ thường xuyên (90,91%).

Kết quả khảo sát SV (n = 1.566) về đánh giá các yếu tố trong giờ học GDTC cho thấy, mật độ vận động trong giờ học được SV đánh giá ở mức trung bình đến yếu (2,26-3,02 trên thang 5). Đặc biệt, 98,02% SV (1.535/1.566) cho rằng giờ học không đủ điều kiện sân bãi dụng cụ đáp ứng tập luyện.

Ngoài ra, 44,70% SV cho biết điều kiện sân bãi không đảm bảo và 40,36% cho rằng thiếu sân bãi tập luyện là các yếu tố ảnh hưởng chính đến giờ học GDTC.

3.3. Bàn luận

3.3.1. Thực trạng mật độ vận động và so sánh với các nghiên cứu trước

Kết quả nghiên cứu cho thấy mật độ vận động trung bình trong giờ học GDTC của SV các trường cao đẳng, đại học đào tạo sư phạm chỉ đạt 32,68%-37,60%, thấp hơn đáng kể so với yêu cầu chuẩn của Bộ GD&ĐT ($\geq 50\%$). Kết quả này phù hợp với các nghiên cứu trước đây về thực trạng GDTC tại các trường đại học Việt Nam, cho thấy đây là vấn đề phổ biến cần được giải quyết.

Sự chênh lệch về mật độ vận động giữa các môn học có thể được lý giải bởi mức độ phụ thuộc vào cơ sở vật chất. Môn Điền kinh có mật độ vận động cao nhất (36,10%) do ít phụ thuộc vào điều kiện sân bãi chuyên dụng, trong khi môn Bóng chuyền/Cầu lông có mật độ vận động thấp nhất (32,68%) do yêu cầu cao về sân bãi và dụng cụ tập luyện. Điều này được củng cố bởi kết quả khảo sát cho thấy 98,02% SV cho rằng giờ học không đủ điều kiện sân bãi, dụng cụ.

3.3.2. Phân tích các yếu tố ảnh hưởng chính

Cơ sở vật chất: Đây là yếu tố có tác động mạnh nhất đến mật độ vận động với 95,45% GV và 98,02% SV đồng ý. Tình trạng sân bãi không đáp ứng, thiếu dụng cụ tập luyện dẫn đến việc giảm thời gian vận động thực tế của SV. Khi sân bãi hạn chế, GV buộc phải tổ chức tập luyện theo nhóm luân phiên, làm giảm thời gian vận động của mỗi SV. Điều này đặc biệt rõ nét ở các môn thể thao như bóng chuyền và cầu lông.

Sĩ số lớp học: Mặc dù không được liệt kê trực tiếp trong bảng hỏi nhưng qua quan sát và phỏng vấn sâu, sĩ số lớp học quá đông (thường trên 40 SV/lớp) được xác định là yếu tố ảnh hưởng tiêu cực. Khi kết hợp với cơ sở vật chất hạn chế, lớp học đông tạo nên tác động kép làm giảm mạnh mật độ vận động. Điều này dẫn đến tình trạng SV phải chờ đợi lâu để được tập luyện, giảm thời gian vận động thực tế.

Phương pháp giảng dạy: Kết quả cho thấy 95% GV đồng ý rằng nội dung chương trình và phương pháp giảng dạy có ảnh hưởng quan trọng. Tuy nhiên, kết quả khảo sát về thực trạng sử dụng phương pháp giảng dạy cho thấy các phương pháp tích cực chưa được áp dụng rộng rãi (87,50% GV không sử dụng). Phương pháp giảng dạy còn nặng về lý thuyết, chưa đa dạng, dẫn đến việc SV dành nhiều thời gian nghe giảng hơn là thực hành vận động.

Nhận thức và động lực của SV: Đây là yếu tố được 100% GV đánh giá là rất quan trọng. Kết quả cho thấy 93,18% GV cho là nhận thức về vai trò của TDTT còn hạn chế trong SV. Thiếu nhận thức dẫn đến thái độ tiêu cực, không tích cực tham gia vận động trong giờ học, từ đó làm giảm mật độ vận động. Ngoài ra, thiếu chính sách động viên và khuyến khích cũng góp phần làm giảm động lực tập luyện của SV.

3.3.3. Tác động qua lại của các yếu tố

Các yếu tố ảnh hưởng đến mật độ vận động không tồn tại độc lập mà có tác động qua lại lẫn nhau. Cụ thể, cơ sở vật chất hạn chế kết hợp với sĩ số lớp đông tạo nên tình trạng thiếu sân bãi nghiêm trọng. Điều này buộc GV phải thay đổi phương pháp giảng dạy theo hướng lý thuyết nhiều hơn, giảm thời gian thực hành. Kết quả là SV có ít cơ hội vận động, dẫn đến giảm hứng thú và động lực học tập, từ đó càng làm giảm mật độ vận động. Bên cạnh đó, thiếu các hoạt động TDTT ngoại khóa (được 100% GV đánh giá là vấn đề quan trọng nhất) cũng ảnh hưởng gián tiếp đến mật độ vận động trong giờ học chính khóa. Khi SV không có cơ hội tập luyện ngoại khóa, họ thiếu kĩ năng cơ bản và thể lực, dẫn đến khó khăn trong việc thực hiện các bài tập trong giờ học, từ đó làm giảm thời gian vận động hiệu quả.

3.3.4. Một số giải pháp can thiệp

Trên cơ sở kết quả phân tích thực trạng và các yếu tố ảnh hưởng đến mật độ vận động trong giờ học GDTC của SV, nghiên cứu đề xuất một số giải pháp can thiệp cần được ưu tiên triển khai. Trước hết, cần quan tâm đầu tư, nâng cấp cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập môn GDTC. Nhà trường cần xây dựng thêm sân bãi, cải tạo nhà tập, bổ sung dụng cụ, thiết bị tập luyện phù hợp với từng môn học, bảo đảm SV có đủ điều kiện tham gia vận động trong giờ học. Đây là giải pháp có ý nghĩa nền tảng, bởi cơ sở vật chất đầy đủ sẽ giúp GV tổ chức nhiều nhóm tập luyện cùng lúc, giảm thời gian chờ đợi

và tăng thời gian thực hành thực tế của SV. Bên cạnh đó, cần giảm sĩ số lớp học hoặc tăng số lượng GV tham gia giảng dạy nhằm bảo đảm tỷ lệ SV/GV ở mức hợp lý. Khi sĩ số lớp quá đông, GV khó quan sát, hướng dẫn, sửa sai kỹ thuật và tổ chức cho tất cả SV tham gia vận động thường xuyên. Việc điều chỉnh sĩ số lớp học hoặc bổ sung GV sẽ góp phần nâng cao hiệu quả quản lý lớp học, tăng số lượt thực hành và cải thiện chất lượng giờ học GDTC. Một giải pháp quan trọng khác là đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng tích cực hóa người học. GV cần tăng cường các hình thức tổ chức luyện tập theo nhóm, theo trạm, theo cặp đôi, trò chơi vận động hoặc thi đấu học tập để tạo hứng thú và tăng thời gian vận động của SV. Đồng thời, nội dung chương trình cần được đa dạng hóa, bổ sung nhiều môn thể thao tự chọn, phù hợp với nhu cầu, sở thích, trình độ thể lực và điều kiện thực tiễn của SV. Cùng với đó, nhà trường cần đẩy mạnh công tác tuyên truyền nhằm nâng cao nhận thức của SV về vai trò của GDTC đối với sức khỏe, học tập, rèn luyện ý chí và phát triển toàn diện.

Các giải pháp nêu trên cần được triển khai đồng bộ, có kế hoạch và lộ trình cụ thể. Trong ngắn hạn, cần ưu tiên cải thiện cơ sở vật chất, bổ sung dụng cụ tập luyện và đổi mới phương pháp tổ chức giờ học để trực tiếp nâng cao mật độ vận động. Trong dài hạn, cần xây dựng chính sách toàn diện về phát triển giáo dục thể chất trong nhà trường, kết hợp chặt chẽ giữa hoạt động nội khóa và ngoại khóa, giữa giảng dạy chính khóa với phong trào thể thao sinh viên. Việc thực hiện đồng bộ các giải pháp này sẽ góp phần nâng cao chất lượng, hiệu quả và tính bền vững của công tác GDTC trong các trường đại học.

4. Kết luận

Nghiên cứu đã xác định được thực trạng mật độ vận động trong giờ học GDTC của SV ở một số trường cao đẳng, đại học đào tạo sư phạm còn ở mức thấp và thấp hơn đáng kể so với yêu cầu chuẩn, có sự chênh lệch về mật độ vận động giữa các môn học, với môn Điền kinh có mật độ vận động cao nhất và môn Bóng chuyền/Cầu lông thấp nhất. Các yếu tố có ảnh hưởng mạnh nhất đến mật độ vận động đã được xác định, bao gồm: cơ sở vật chất thiếu và không đáp ứng, sĩ số lớp học quá đông, phương pháp giảng dạy chưa đa dạng và nặng về lý thuyết, nội dung chương trình giảng dạy chưa thích hợp, nhận thức của SV về vai trò của GDTC còn hạn chế và thiếu các hoạt động TDTT ngoại khóa. Các yếu tố này có tác động qua lại lẫn nhau, tạo nên hệ quả làm giảm mật độ vận động và chất lượng giờ học GDTC. Vì vậy, để cải thiện mật độ vận động và nâng cao chất lượng giờ học GDTC cần triển khai đồng bộ các giải pháp: đầu tư cơ sở vật chất, giảm sĩ số lớp học, đổi mới phương pháp giảng dạy, đa dạng hóa nội dung chương trình, tăng cường công tác tuyên truyền và phát triển các hoạt động TDTT ngoại khóa. Các giải pháp cần được triển khai với lộ trình rõ ràng, ưu tiên các giải pháp có tác động trực tiếp và mạnh nhất đến mật độ vận động. Nghiên cứu này đóng góp vào cơ sở khoa học cho việc hoạch định chính sách và quản lý công tác GDTC tại các trường cao đẳng, đại học, đặc biệt là các trường đào tạo sư phạm. Những nghiên cứu tiếp theo có thể mở rộng phạm vi sang các trường đại học khác hoặc đánh giá hiệu quả của các giải pháp can thiệp cụ thể nhằm cải thiện mật độ vận động và chất lượng GDTC.

Tài liệu tham khảo

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/09/2008 về việc ban hành tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh, sinh viên.*

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2017). *Quyết định số 1611/QĐ-BGDĐT, ngày 10/5/2017 về việc ban hành Kế hoạch triển khai thực hiện Quyết định số 1076/QĐ-TTg.*

Ban Chấp hành Trung ương (2013). *Nghị quyết số 29-NQ/TW, ngày 04/11/2013 về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế.*

Nguyễn Việt Hòa (2019). *Biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động học tập môn Giáo dục thể chất cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội theo hướng tích cực hóa người học.* Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục thể thao.

Thủ tướng Chính phủ (2016). *Quyết định số 1076/QĐ-TTg, ngày 17/6/2016 về việc phê duyệt Đề án Tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025.*

Võ Xuân Lộc (2022). *Nghiên cứu ứng dụng biện pháp nâng cao hiệu quả học tập môn Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Ngoại thương Hà Nội.* Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục thể thao.