

LỰA CHỌN BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HỌC TẬP MÔN SINH LÝ HỌC THỂ DỤC THỂ THAO CHO SINH VIÊN KHOÁ 57 TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

SELECTING MEASURES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF SPORTS
PHYSIOLOGY LEARNING FOR STUDENTS OF COURSE 57 AT HANOI
UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

TS. Trần Đình Tường
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy, chúng tôi đã lựa chọn và xây dựng nội dung 5 biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn Sinh lý học thể dục thể thao cho sinh viên khoá 57 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội, thông qua kiểm nghiệm các biện pháp đã cho thấy, đảm bảo tính phù hợp, có tính khả thi, tính thực tiễn nâng cao hiệu quả học tập môn Sinh lý học thể dục thể thao cho sinh viên khoá 57 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo các môn lý thuyết cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

Từ khóa: biện pháp, học tập, môn Sinh lý học thể dục thể thao, sinh viên khoá 57, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

Abstract: By using commonly applied research methods, the study selected and developed the content of five measures aimed at improving the learning effectiveness of the Sports Physiology course for the 57th cohort of students at Hanoi University of Physical Education and Sports. Through the process of testing and evaluation, these measures were shown to be appropriate, feasible, and practical in enhancing the learning effectiveness of the Sports Physiology course for the 57th cohort of students at Hanoi University of Physical Education and Sports. The results also contribute to improving the quality of theoretical course training for students at Hanoi University of Physical Education and Sports.

Keywords: measures, learning, Sports Physiology course, 57th cohort students, Hanoi University of Physical Education and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường đại học Sư phạm TDTT Hà Nội hàng năm đã cung cấp cho đất nước hàng trăm giáo viên Giáo dục thể chất, họ là những thành phần chủ lực để phát triển nền GDTC nước ta. Trong quá trình đào tạo, sinh viên (SV) GDTC không chỉ được trang bị năng lực hoạt động thực hành các môn thể thao, những kiến thức chuyên môn hoá sâu trong môn thể thao lựa chọn, những kiến thức khoa học cơ bản, mà còn được trang bị kiến thức các môn lý luận chuyên ngành. Đó là những môn học cung cấp cho sinh viên những kiến thức lý luận cần thiết có ý nghĩa quan trọng về nhận thức, phương pháp

luận và về thực tiễn để họ nắm vững, vận dụng tốt các phương tiện, phương pháp và tổ chức hoạt động GDTC.

Một trong những môn học góp phần quan trọng vào trang bị kiến thức chuyên ngành GDTC trực tiếp phục vụ cho công tác giảng dạy của sinh viên sau khi tốt nghiệp ra trường là môn Sinh lý học thể dục thể thao. Sinh lý học thể dục thể thao gồm 1 học phần với 3 đơn vị học trình. Để học tập tốt các môn khoa học chuyên ngành và có cơ sở lý luận nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực GDTC, sinh viên phải nắm vững tri thức LL&PP TDTT nói chung và Sinh lý học thể dục thể thao nói riêng. Vấn đề nâng cao chất lượng môn học là một trong

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

những yếu tố góp phần tới nâng cao chất lượng đào tạo chung của nhà trường. Vì vậy một trong những vấn đề đặt ra đối với môn học này là dạy – học như thế nào thì đạt hiệu quả mong muốn... Chính vì vậy, việc nghiên cứu lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả học tập môn Sinh lý học thể dục thể thao cho sinh viên khoá 57 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội là vấn đề mang tính cấp thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn tọa đàm; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn Sinh lý học thể dục thể thao cho sinh viên khoá 57 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Để lựa chọn biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn Sinh lý học thể dục thể thao cho sinh viên khoá 57 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội, nghiên cứu dựa trên các căn cứ lựa chọn biện pháp sau:

Biện pháp phải có tính thực tiễn: Có nghĩa là biện pháp đề ra phải tính ứng dụng cao, xuất phát từ nhu cầu thực tiễn và quay trở lại phục vụ thực tiễn hoạt động học tập môn Sinh lý học thể dục thể thao cho sinh viên.

Biện pháp có tính toàn diện: Điều này hết sức cần thiết khi đề ra biện pháp phải bao hàm toàn bộ các mặt liên quan nhằm thúc đẩy và mang lại hiệu quả cao trong thực tiễn học tập môn Sinh lý học thể dục thể thao cho sinh viên khoá 57 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

Biện pháp có tính hợp lý: Nghĩa là biện pháp đưa ra phải đảm bảo sự hợp lý trong quá trình triển khai, phù hợp với các điều kiện thực tiễn hiện có tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội, cũng như phù hợp để đẩy mạnh tính tích cực của sinh viên tham gia học tập môn Sinh lý học thể dục thể thao.

Biện pháp có tính đa dạng: Trong thực tiễn triển khai không đơn giản chỉ thực hiện theo 1 chiều mà chúng ta đã định trước, nó còn bị chi phối bởi nhiều yếu tố khác xung quanh. Do đó, việc đề ra biện pháp phải đa dạng và đồng bộ.

Biện pháp có tính khoa học: Đó là các biện pháp được đề ra nhằm tác động tới nhận thức của con người, cũng như luôn tuân theo các quy luật tự nhiên, quy luật xã hội, quy luật học tập nâng cao nhận thức của sinh viên.

Nhằm mục đích tìm hiểu cơ sở thực tiễn của các biện pháp đã xây dựng, đề tài đã tiến hành phỏng vấn 20 cán bộ lãnh đạo, cán bộ quản lý, các nhà sư phạm hiện đang trực tiếp làm công tác quản lý, giảng dạy tại trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn Sinh lý học thể dục thể thao cho đối tượng nghiên cứu (n = 20)

TT	Các biện pháp	Rất quan trọng (3 điểm)		Quan trọng (2 điểm)		Không quan trọng (1 điểm)	
		n	%	n	%	n	%
1	Tăng cường sử dụng giáo cụ trực quan, phương tiện dạy học trong quá trình giảng dạy	19	95	1	5	0	0
2	Tăng cường hoạt động thực hành trong từng giáo án lên lớp của môn học. Tổ chức thực hành giáo án theo phân phối chương trình môn học thể dục trong nhà trường phổ thông	20	100	0	0	0	0

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

3	Xây dựng giáo án giảng dạy với nội dung liên hệ thực tiễn phù hợp với từng môn thể thao chuyên sâu	19	95	1	5	0	0
4	Tăng cường tổ chức các hoạt động ngoại khoá, rèn luyện năng lực sư phạm cho sinh viên.	12	60	3	15	5	25
5	Cải tiến, thu gọn nội dung thi kiểm tra đánh giá kết quả học tập sát với chương trình giảng dạy và hoạt động thực tiễn học tập, tạo động lực thúc đẩy sinh viên tích cực học tập.	20	100	0	0	0	0
6	Cải tiến phương pháp giảng dạy – học môn học	20	100	0	0	0	0

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn 5 biện pháp cụ thể nhằm nâng cao kết quả môn học Sinh lý học thể dục thể thao cho sinh viên trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội. Các biện pháp được chúng tôi xây dựng cụ thể các nội dung gồm:

*** Biện pháp 1: Tăng cường sử dụng giáo cụ trực quan, phương tiện dạy học trong quá trình giảng dạy.**

- Mục đích:

Đề nâng cấp, bổ sung giáo cụ trực quan, cơ sở vật chất, đảm bảo những điều kiện cần thiết phục vụ cho giảng dạy các môn học nói chung và môn Sinh lý học thể dục thể thao nói riêng.

- Nội dung biện pháp:

+ Tiến hành cải tạo, bổ sung giáo cụ trực quan, cơ sở vật chất nâng cấp chất lượng các phòng học để có thể tận dụng tối đa điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường phục vụ công tác giảng dạy.

+ Dùng chương trình trình chiếu video để giảng dạy giúp sinh viên hứng thú với giờ học, là cơ sở để họ tiếp thu tri thức một cách hiệu quả nhất.

*** Biện pháp 2: Tăng cường hoạt động thực hành trong từng giáo án lên lớp của môn học. Tổ chức thực hành giáo án theo phân phối chương trình môn học thể dục trong nhà trường phổ thông**

- Mục đích:

Thông qua hoạt động thực hành từng nội dung giảng dạy của các giờ lên lớp giúp sinh viên nắm vững hệ thống tri thức Sinh lý học

TĐTT cũng như tri thức nghiệp vụ sư phạm là cơ sở để nâng cao kết quả giảng dạy môn Sinh lý học thể dục thể thao.

- Nội dung biện pháp:

Trong các giờ có nội dung thực hành thực tiễn, sau mỗi phần giảng dạy lý thuyết, tổ chức hoạt động thực hành cho sinh viên.

Thực hành xây dựng kế hoạch cho giáo án theo phân phối chương trình môn học thể dục ở trường phổ thông; Thực hành soạn giáo án; Thực hành giảng dạy 1 nội dung theo giáo án đã soạn.

*** Biện pháp 3: Xây dựng giáo án giảng dạy với nội dung liên hệ thực tiễn phù hợp với từng môn thể thao chuyên sâu.**

- Mục đích:

Tăng cường nội dung giảng dạy gắn liền với các môn chuyên sâu của từng khối lớp từ đó giúp SV có thể nhận diện bản chất vấn đề dễ dàng hơn, nâng cao hiệu quả giảng dạy môn học cũng như chất lượng môn chuyên sâu..

- Nội dung biện pháp:

+ Trong quá trình giảng dạy, phân chia thời gian giảng dạy kiến thức cơ bản và gắn liền nội dung kiến thức đó với từng môn chuyên sâu trong khối lớp.

+ Nội dung bài giảng phong phú, tăng tính hấp dẫn của giờ học. Bài giảng cần xây dựng phân liên hệ thực tiễn phong phú, gắn với các môn học khác đặc biệt là các môn học chuyên sâu. Từ đó qua trao đổi, dẫn dắt sinh viên không chỉ có hứng thú mà còn nắm chắc hơn kiến thức môn Sinh lý học thể dục thể thao, kiến thức môn chuyên sâu của mình cũng như

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

hiều hơn về các môn học của các khối chuyên sâu khác.

*** Biện pháp 4: Cải tiến, thu gọn nội dung thi kiểm tra đánh giá kết quả học tập sát với chương trình giảng dạy và hoạt động thực tiễn học tập, tạo động lực thúc đẩy sinh viên tích cực học tập.**

- Mục đích:

Thu gọn nội dung ôn tập thi kết thúc học phần và thi tốt nghiệp, sát với chương trình giảng dạy và hoạt động thực tiễn học tập, tạo động lực thúc đẩy sinh viên tích cực học tập.

- Nội dung biện pháp:

+ Cải tiến, thu gọn nội dung kiểm tra, đánh giá môn học. Đa dạng hoá các hình thức kiểm tra, đánh giá. Đánh giá trong suốt quá trình học tập theo quy chế 25.

+ Xây dựng ngân hàng câu hỏi và hướng dẫn trả lời học phần ngắn gọn, sát nội dung học, nội dung thi kết thúc học phần.

*** Biện pháp 5: Cải tiến phương pháp giảng dạy – học môn học**

- Mục đích:

Cải tiến phương pháp giảng dạy của giáo viên và phương pháp học tập của sinh viên qua đó nâng cao kết quả môn Sinh lý học thể dục thể thao.

- Nội dung biện pháp:

Cải tiến, đa dạng hoá các phương pháp giảng dạy cho phù hợp và hiệu quả hơn trong các giờ học theo xu hướng tích cực hoá, lấy người học làm trung tâm. Đa dạng hoá các phương pháp giảng dạy: phương pháp thảo luận nhóm, phương pháp nêu vấn đề, seminar ... phù hợp với từng nội dung, chương trình môn học.

2.2. Ứng dụng và đánh giá các biện pháp đã lựa chọn nhằm nâng cao kết quả học tập môn Sinh lý học thể dục thể thao cho sinh viên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

Việc nghiên cứu ứng dụng các biện pháp nhằm nâng cao kết quả học tập môn học Sinh lý học TĐTT cho sinh viên trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội được tiến hành trong thời gian 9 tháng (tương ứng với 01 năm học) tại trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội với 1 học phần tương ứng 3 đơn vị học trình ở 45 tiết học. Kết quả như trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả thi kết thúc học phần môn Sinh lý học TĐTT của sinh viên khóa 57 (lần 1)

Học phần	Số lượng	Kết quả thi lần 1 (%)										Tỷ lệ qua lần 1	
		Xuất sắc		Giỏi		Khá		Trung Bình		Yếu kém		Số lượng	Tỷ lệ %
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Điểm chuyên cần	270	84	11.69	73	27.03	62	22.96	42	15.55	9	3.33	270	100
Điểm thi giữa học phần	270	66	24.44	95	35.18	98	36.29	11	4.07	0	0	270	100
Điểm thi kết thúc học phần	270	4	1.4	46	17.03	92	34.07	96	35.55	32	11.85	238	88.14
Điểm môn học	270	18	6.66	72	26.66	82	30.37	86	31.85	12	4.44	257	95.18

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

Qua bảng 2. cho thấy:

- 100% số sinh viên có kết quả học tập qua lần 1 khi xét điểm chuyên cần và điểm thi giữa học phần, chỉ có 32 sinh viên viết bài thi học phần loại yếu kém (chiếm **11.85%**). Tỷ lệ sinh viên qua môn học lần 1 chiếm 95.18% tương ứng với 257 sinh viên toàn khóa.

- Trong tỷ lệ sinh viên qua lần 1 môn học (95.18%) có tới 63.69% sinh viên đạt điểm xuất sắc, khá và giỏi. trong đó 6.66% đạt điểm Xuất sắc; 26.66% đạt điểm Giỏi; 30.37% đạt điểm Khá;

- Số sinh viên đạt điểm Trung bình chiếm 31.85% và chỉ có 4.44% sinh viên phải thi lại môn học.

So với số lượng sinh viên toàn khóa 57 tham dự học môn Sinh lý học thể dục thể thao

(270 sinh viên) thì chỉ có 05 sinh viên không đủ điều kiện thi kết thúc môn học do nghỉ quá số buổi học quy định, chiếm 1.85%.

Như vậy có thể thấy rằng kết quả học tập môn Sinh lý học thể dục thể thao của sinh viên khóa 57 chủ yếu đạt từ loại khá đến xuất sắc, rất ít sinh viên xếp loại môn học điểm trung bình và yếu kém.

Để thấy rõ được hiệu quả các biện pháp mà đề tài đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả môn học, đề tài đã tiến hành so sánh kết quả thi kết thúc học môn Sinh lý học thể dục thể thao của ĐH K56 với ĐH K57. Kết quả như trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. So sánh kết quả học tập học phần môn Sinh lý học TDDT của sinh viên đại học khóa 56 và khóa 57

Khóa	Kết quả điểm thành phần môn học					Tỷ lệ qua lần 1	
	Xuất sắc	Giỏi	Khá	Trung Bình	Yếu kém	n	Tỷ lệ %
Khóa 56 (220)	4.09	16.81	29.54	43.63	5.45	220	90.90
Khóa 57 (270)	6.66	26.66	30.03	31.85	4.44	270	95.92

Qua bảng 3 cho thấy kết quả học tập môn Sinh lý học TDDT của sinh viên khóa 57 được thực nghiệm các biện pháp mà đề tài lựa chọn cao hơn hẳn so với kết quả học tập của sinh viên khóa 56 khi không ứng dụng các biện pháp mà đề tài lựa chọn. Tỷ lệ sinh viên thi qua lần 1 (đạt từ 5 điểm trở lên) của khóa 57 là 95.92% còn khóa 56 chỉ đạt 90.09%. Đồng thời tỷ lệ sinh viên đạt điểm xuất sắc, giỏi và khá của khóa 57 cũng cao hơn hẳn so với khóa 56.

Để khẳng định rõ hiệu quả các biện pháp nâng cao hiệu quả môn học mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu (sinh viên đại học khóa 57), sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả kiểm tra đánh giá xếp loại môn học Sinh lý học TDDT của đối tượng nghiên cứu với sinh

viên các khoá đại học 56, kết quả thu được như trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy, khi so sánh kết quả xếp loại học tập môn Sinh lý học TDDT giữa nhóm đối tượng thực nghiệm (đại học 57) với sinh viên khoá đại học 56 cho thấy, có sự khác biệt rõ rệt về kết quả xếp loại học tập môn học giữa các nhóm đối tượng nêu với $\chi^2_{\text{tính}} = 12.245 > \chi^2_{\text{bảng}} = 6.424$ với $P < 0.05$; Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của hệ thống các biện pháp chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy nhằm nâng cao kết quả học tập môn học Sinh lý học TDDT cho sinh viên trường Đại học sư phạm TDDT Hà Nội mà quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn và ứng dụng.

Bảng 4. So sánh kết quả xếp loại học tập môn Sinh lý học TDDT của sinh viên Đại học K57 với sinh viên Đại học K56

Xếp loại	Kết quả xếp loại môn học		Tổng
	Nhóm TN khóa 57 (n = 270)	Đại học 56 (n = 220)	
Xuất sắc	18	9	27
	6.66	4.09	
Giỏi	72	37	109
	26.66	16.81	
Khá	81	65	146
	30.03	29.54	
Trung bình	86	96	182
	31.85	43.63	
Yếu kém	12	12	24
	4.44	5.45	
Tổng	270	220	590
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 12.245 > \chi^2_{0.05} = 6.424$ với $P < 0.05$		

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu của đề tài đã xây dựng được 05 biện pháp chuyên môn với những chỉ dẫn cụ thể để nâng cao hiệu quả môn học Sinh lý học TDDT cho sinh viên trường Đại học sư phạm TDDT Hà Nội.

Thông qua kiểm nghiệm 05 biện pháp trong thực tiễn tổ chức, quản lý, giảng dạy các giờ học môn Sinh lý học TDDT trong chương trình đào tạo cho đối tượng nghiên cứu đã khẳng định được tính hiệu quả trong việc nâng cao kết quả học tập môn học Sinh lý học TDDT cho sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2000), *Huấn luyện với trao đổi chất và chuyển hoá năng lượng trong cơ thể*, Viện khoa học TDDT, Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học thể dục thể thao*, NXB TDDT, Hà Nội.
3. Nguyễn Ngọc Quang (1990), *Lý luận dạy học đại cương tập 1*, Trường cán bộ quản lý giáo dục TW, Hà Nội.
4. Lê Thanh (2004), *Giáo trình Phương pháp toán thống kê trong TDDT*, NXB TDDT Hà Nội.
5. Phạm Xuân Thành, Lê Văn Lãm (2008), *Giáo trình Sinh lý học thể dục thể thao*, NXB TDDT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Trần Đình Tường, bài báo được trích từ đề tài KH&CN cấp cơ sở “Một số biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn Sinh lý học thể dục thể thao cho sinh viên khoa 57 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội”. Đề tài dự kiến được đánh giá nghiệm thu vào 31/03/2026.

Ngày nhận bài: 27/01/2026; Ngày đánh giá: 25/02/2026; Ngày duyệt đăng: 04/03/2026.