

ẢNH HƯỞNG CỦA PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY TRONG MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT ĐẾN ĐỘNG LỰC HỌC TẬP VÀ LỐI SỐNG LÀNH MẠNH CỦA SINH VIÊN: ỨNG DỤNG LÝ THUYẾT TỰ QUYẾT (SDT)

IMPACT OF TEACHING METHODS IN PHYSICAL EDUCATION ON STUDENTS' LEARNING MOTIVATION AND HEALTHY LIFESTYLES: APPLYING BY SELF-DETERMINATION THEORY (SDT)

TS. Đặng Đức Hoàn, ThS. Nguyễn Văn Quảng
Học viện Nông nghiệp Việt Nam

Tóm tắt: Nghiên cứu này tìm hiểu mối quan hệ giữa vai trò của giảng viên trong giảng dạy Giáo dục thể chất và các nhu cầu tâm lý cơ bản, cũng như động lực học tập, ảnh hưởng đến thói quen ăn uống và hoạt động thể chất. 127 sinh viên năm thứ 2 của Học viện Nông nghiệp Việt Nam đã được khảo sát qua bảng hỏi, sử dụng các thang đo như hỗ trợ tự chủ, giảng dạy kiểm soát, và sự hài lòng với lớp học. Mô hình phương trình cấu trúc (SEM) cho thấy phương pháp giảng dạy hỗ trợ tự chủ có tác động tích cực tới ba yếu tố cấu trúc, trong khi giảng dạy kiểm soát ảnh hưởng tiêu cực. Ba yếu tố này dự đoán sự hài lòng với nhu cầu tâm lý và cản trở nhu cầu. Động lực nội tại tích cực liên quan đến sự hài lòng và ảnh hưởng tích cực tới thói quen ăn uống lành mạnh cùng hoạt động thể chất, nhưng tiêu cực với thói quen ăn uống không lành mạnh. Kết quả hỗ trợ giảng viên và nhà chính sách thiết kế các chương trình Giáo dục thể chất nhằm nâng cao sức khỏe và khuyến khích thói quen lành mạnh cho sinh viên.

Từ khoá: Giáo dục thể chất, phương pháp giảng dạy, động lực học tập, lối sống lành mạnh.

Abstract: This study examines the relationship between the role of physical education instructors, basic psychological needs, learning motivation, and their influence on students' eating habits and physical activity. A survey of 127 second-year students at the Vietnam National University of Agriculture was conducted using questionnaires, incorporating scales such as autonomy support, controlling teaching, and course satisfaction. Structural Equation Modeling (SEM) analysis revealed that autonomy-supportive teaching methods positively impact the three structural factors, whereas controlling teaching methods exert a negative influence. These structural factors predict psychological need satisfaction and identify obstacles to need fulfillment. Intrinsic motivation, when positively influenced, is associated with greater satisfaction and promotes healthy eating habits and physical activity while reducing unhealthy eating habits. The findings offer valuable insights for instructors and policymakers to design physical education programs that improve health and encourage healthy behaviors among students.

Keywords: Physical Education, Teaching Method, Learning Motivation, Healthy Lifestyle.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tình trạng thừa cân và béo phì ở giới trẻ Việt Nam ngày càng gia tăng, chủ yếu do chế độ ăn uống không lành mạnh và sự thiếu hoạt động thể chất, đặc biệt ở sinh viên, nhóm đối tượng ít chịu sự giám sát từ gia đình (Bộ Y tế Việt Nam, 2022). Môn học Giáo dục thể chất

(GDTC) đóng vai trò quan trọng trong việc rèn luyện thói quen sống tích cực, giúp sinh viên duy trì sức khỏe và thể chất. Một trong những mục tiêu quan trọng của môn học GDTC là xây dựng thói quen sống lành mạnh, bao gồm chế độ ăn uống khoa học và tham gia các hoạt động thể chất thường xuyên (Bộ GD&ĐT

2021). Lý thuyết tự quyết, với trọng tâm là sự phát triển động lực nội tại và quyền tự chủ trong học tập, đã được chứng minh có ảnh hưởng đến hành vi và thói quen sống của sinh viên trong nhiều lĩnh vực, bao gồm giáo dục thể chất (Barbeau et al., 2009; Behzadnia et al., 2018). Tuy nhiên, việc áp dụng lý thuyết này vào giảng dạy trong các lớp học GDTC hiện nay vẫn còn hạn chế. Vì vậy, nghiên cứu này nhằm phân tích phương pháp giảng dạy tại các lớp học GDTC có thể góp phần củng cố những thói quen này đối với giới trẻ, đặc biệt là sinh viên tại trường đại học dựa theo Lý thuyết tự quyết (Self-Determination Theory - SDT).

Cho đến nay, các nghiên cứu hiện có trong lĩnh vực giáo dục thể chất chủ yếu tập trung vào điểm tích cực của Lý thuyết tự quyết (SDT), thông qua việc phân tích ảnh hưởng của việc hỗ trợ tự chủ đến sự thỏa mãn nhu cầu tâm lý, động lực nội tại đối với các môn học giáo dục thể chất và ảnh hưởng của động lực đó đến việc hình thành thói quen lối sống lành mạnh (Yli-Piipari et al., 2009). Tuy nhiên, để có góc nhìn đa chiều về lý thuyết tự quyết, cần thiết nghiên cứu theo góc nhìn tiêu cực của SDT, ví dụ như giảng dạy theo phong cách kiểm soát có tác động tiêu cực đến sự thỏa mãn nhu cầu tâm lý, động lực học tập, khả năng sáng tạo trong học tập; đồng thời có tác động tích cực đến việc nhận biết và giải quyết các cản trở về nhu cầu tâm lý (Thanh Tùng, 2023; Trigueros et al., 2019). Tuy nhiên, các nghiên cứu về góc nhìn tiêu cực của SDT còn khá hiếm, đặc biệt là khi kết hợp phân tích cả hai loại phương pháp giảng dạy (hỗ trợ tự chủ và phong cách kiểm soát). Mặc dù các nghiên cứu trước đây đã chỉ ra ảnh hưởng của môi trường học tập và giảng viên đối với sinh viên, hầu hết lại chỉ phân tích nhận thức của sinh viên về giảng viên, mà ít chú trọng đến cảm nhận của sinh viên về môi trường học tập GDTC của chính họ, ví dụ như sinh viên cảm thấy hài lòng về điều kiện cơ sở vật chất, thông qua cơ sở vật chất sẽ tác động đến hứng

thú đối với học phần GDTC (Đặng Đức Hoàn, 2020). Việc hiểu rõ môi trường học tập này là yếu tố quan trọng để xác định hành vi và kết quả học tập của sinh viên, đặc biệt trong việc xây dựng thói quen ăn uống và duy trì hoạt động thể chất.

Mục tiêu của nghiên cứu này là phân tích ảnh hưởng của phong cách giảng dạy của giảng viên đến môi trường lớp học GDTC, từ đó tác động đến nhu cầu tâm lý cơ bản và động lực học tập của sinh viên, qua đó quyết định hành vi liên quan đến thói quen ăn uống và tham gia hoạt động thể chất. Đây là nghiên cứu đầu tiên xem xét vai trò của giảng viên trong sự đối lập giữa phong cách giảng dạy hỗ trợ tự chủ và phong cách kiểm soát, và ảnh hưởng của các phong cách này đến sự thỏa mãn nhu cầu tâm lý của sinh viên. Nghiên cứu cũng sẽ chỉ ra những hàm ý đối với việc thiết kế bài giảng và điều chỉnh phong cách giảng dạy cho giảng viên GDTC nhằm cải thiện động lực học tập và thói quen sống lành mạnh của sinh viên.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý thuyết và giả thuyết

nghiên cứu

Theo Lý thuyết tự quyết (SDT) của Ryan (2017), các cá nhân có thể bị ảnh hưởng bởi môi trường xã hội xung quanh thông qua hai phương thức hoàn toàn khác nhau: Kiểm soát và hỗ trợ tự chủ. Phương thức kiểm soát đề cập đến việc sử dụng áp lực bên ngoài, áp đặt, đe dọa hoặc hình phạt và được coi là nguồn gốc của các hành vi mà giới trẻ thể hiện, ảnh hưởng tiêu cực đến phản ứng cá nhân, sự tự nhận thức và nỗ lực. Ngược lại, hỗ trợ tự chủ liên quan đến sáng kiến cá nhân, tự điều chỉnh và sự phát triển về thể chất và tinh thần. Tuy nhiên, SDT không chỉ tập trung vào cách giao tiếp mà còn quan tâm đến đặc điểm của môi trường, do đó cần xác định các tác nhân xã hội tác động có điều kiện và hợp lý trong bối cảnh giáo dục. Đối với môn học Giáo dục thể chất, đặc điểm môi trường sẽ liên quan đến kế hoạch, tiến trình nội dung bài học, tổ chức lớp

học, cách các hoạt động diễn ra trong lớp, sự rõ ràng và hiệu quả của phản hồi từ giáo viên, và việc vận dụng các kỹ năng khác nhau phù hợp với thực tế lớp học. Do đó, nếu một môi trường giảng dạy được xây dựng tốt thì sinh viên sẽ tiếp thu được những khái niệm trong môn học, cải thiện kỹ năng vận động và sức khỏe, cũng như tạo ra những tương tác tích cực với bạn học (Thanh Tùng, 2023). Bởi vậy, trong quá trình giảng dạy, người dạy cần: (a) cung cấp những trải nghiệm tích cực, bao gồm việc thúc đẩy và cải thiện khả năng hoạt động thể chất; (b) thúc đẩy sự phát triển nhận thức của sinh viên thông qua việc phát triển và cải thiện các bài học về nhận thức; và (c) thực hiện giảng dạy có hiệu quả, điều này liên quan đến mức độ hài lòng của sinh viên đối với nội dung giảng dạy.

Ngoài ra, bối cảnh chung trong xã hội ảnh hưởng đến các nhu cầu tâm lý, được xác định là các yếu tố thiết yếu cho sự phát triển cá nhân. Ba nhu cầu tâm lý bẩm sinh và cơ bản đó là: nhu cầu tự chủ, nhu cầu về năng lực và nhu cầu kết nối (Ryan, 2017). Về cơ bản, giới trẻ cảm thấy tự chủ khi tự đưa ra quyết định, cảm thấy có năng lực khi khả năng của họ đáp ứng được thách thức, hòa nhập vào một nhóm xã hội nhất định, và được kích thích khi các hoạt động đa dạng và hấp dẫn. Trong những điều kiện này, họ sẽ cảm thấy nhu cầu tâm lý được thỏa mãn, từ đó cho phép họ trải nghiệm động lực nội tại tự chủ, liên quan đến việc tiếp thu các kỹ năng vận động và nội dung mới, học hỏi, cải thiện mối quan hệ với bạn học, cũng như điều chỉnh và tiếp thu các hành vi thích ứng tích cực. Ngược lại, nếu trong các lớp học Giáo dục thể chất, sinh viên cảm nhận được sự trì trệ, các bài tập quá khó hoặc quá dễ, thiếu quyền kiểm soát đối với các quyết định của mình và các hoạt động nhàm chán thì họ sẽ trải qua sự cản trở trong nhu cầu tâm lý. Từ đó, họ có xu hướng cảm nhận động lực bên ngoài hoặc thậm chí là mất động lực nội tại

trong học tập, điều này liên quan đến việc thiếu sự kiên trì, bỏ cuộc trong một hoạt động thể chất nào đó cũng như giảm sút mối quan hệ với bạn học, và xuất hiện các hành vi tiêu cực (Standage et al., 2005). Như vậy, môi trường lớp học và nhu cầu tâm lý đều có thể ảnh hưởng đáng kể đến động lực học tập của sinh viên đối với môn học Giáo dục thể chất. Theo Lý thuyết tự quyết (SDT), động lực có thể là động lực nội tại hoặc bên ngoài. Động lực bên ngoài liên quan đến việc tham gia vào các hoạt động do nghĩa vụ đã được giao hoặc từ áp lực bên ngoài. Ngược lại, động lực nội tại là các hành vi dựa trên sáng kiến và sự lựa chọn cá nhân. Loại động lực thứ hai này tạo điều kiện cho sự thích ứng của cá nhân vì nó dẫn đến việc tự điều chỉnh hành vi khi mọi người có xu hướng kiên trì do sự thỏa mãn cá nhân mà hoạt động mang lại. Trái lại, động lực bên ngoài thúc đẩy hành vi không thích ứng, và cá nhân có xu hướng tránh xa một hoạt động hay thực hiện hoạt động không có trách nhiệm (Ryan, 2017).

Từ đó, các giả thuyết nghiên cứu được xây dựng như sau và khái quát ở Hình 1:

H1. Hỗ trợ tự chủ từ giảng viên sẽ tác động tích cực chất lượng giảng dạy, sự phát triển nhận thức và trải nghiệm học tập.

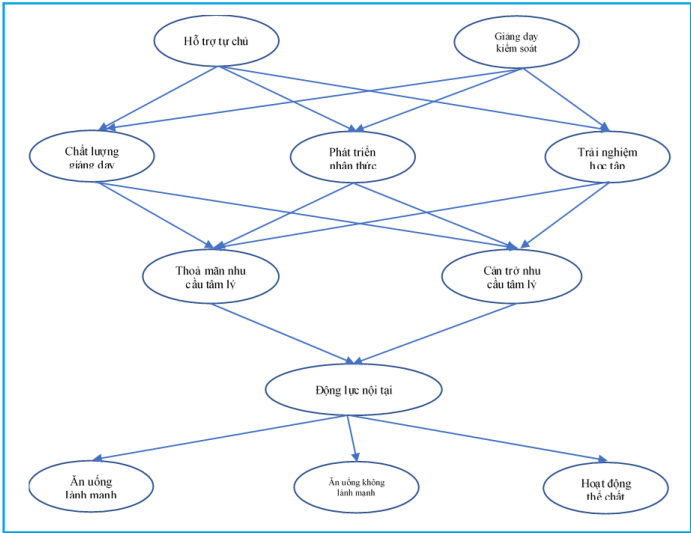
H2. Phong cách giảng dạy kiểm soát sẽ ảnh hưởng tiêu cực việc chất lượng giảng dạy, sự phát triển nhận thức và trải nghiệm học tập.

H3. Việc giảng dạy, sự phát triển nhận thức và trải nghiệm trong học tập sẽ tác động tích cực đến sự thỏa mãn nhu cầu tâm lý và ảnh hưởng tiêu cực đến những cản trở nhu cầu tâm lý.

H4. Sự thỏa mãn nhu cầu tâm lý sẽ ảnh hưởng tích cực động lực nội tại trong học tập.

H5. Sự cản trở nhu cầu tâm lý sẽ ảnh hưởng tiêu cực động lực nội tại.

H6. Động lực nội tại sẽ ảnh hưởng tích cực thói quen ăn uống lành mạnh và tham gia vào hoạt động thể chất.



Hình 1. Mô hình giả thuyết nghiên cứu

2.2. Phương pháp điều tra số liệu sơ cấp

Nghiên cứu tiến hành điều tra bằng bảng hỏi đối với 127 sinh viên tham gia các môn học GDTC trong năm học 2023-2024, trong đó có 63 nam và 64 nữ. Phương pháp lấy mẫu được sử dụng là lấy mẫu ngẫu nhiên không xác suất. Sử dụng thang đo Likert từ 1 đến 7 trong đó 1 là hoàn toàn không đồng ý; 7 là hoàn toàn đồng ý.

2.3. Phương pháp phân tích số liệu

Các phân tích được thực hiện trên thống kê mô tả và các mối tương quan đa biến, phân tích độ tin cậy bằng phương pháp phân tích thống kê SPSS 20. kết hợp cùng mô hình phương trình cấu trúc SEM trên ứng dụng AMOS 20. Mô hình được đánh giá, phân tích thông qua xem xét mức độ phù hợp với các chỉ số đo độ phù hợp của mô hình: χ^2 / df , chỉ số mức độ phù hợp (IFI), chỉ số phù hợp tương đối (CFI), trung bình số dư bình phương gốc

chuẩn hoá (SRMR) và trung bình sai số bình phương gốc xấp xỉ (RMSEA) cùng với khoảng tin cậy (CI) ở mức 90%. Cụ thể, χ^2 / df cần đạt giá trị nhỏ hơn 3, các giá trị cho CFI và IFI dao động từ 0 ->1 và có ý nghĩa khi đạt giá trị $\geq 90\%$ và các giá trị cho chỉ số SRMR và RMSEA nên $\leq 6\% \div 8\%$ thì mô hình được xác định là phù hợp (Bentler, 1990).

3. KẾT QUẢ VÀ BÀN LUẬN

3.1. Phân tích thống kê và độ tin cậy

Bảng 1 hiển thị các mối tương quan đa biến, độ trung bình và độ lệch tiêu chuẩn và kết quả phân tích độ tin cậy với hệ số Cronbach's alpha cho từng nhân tố khảo sát: hỗ trợ tự chủ (F1), giảng dạy kiểm soát (F2), chất lượng giảng dạy (F3), sự phát triển nhận thức (F4), trải nghiệm học tập (F5), sự thỏa mãn nhu cầu tâm lý (F6), sự cản trở nhu cầu tâm lý (F7), động lực nội tại (F8), thói quen ăn uống lành mạnh (F9), thói quen ăn uống không lành mạnh (F10) và hoạt động thể chất (F11).

Bảng 1. Kết quả phân tích thống kê mô tả (N=127)

STT	Nhân tố	Mean	Độ lệch chuẩn (SD)	Hệ số Cronbach's Alpha
1	F1	4,17	0,57	0,594
2	F2	1,27	1,02	0,649
3	F3	5,65	1,08	0,493
4	F4	4,80	1,34	0,551
5	F5	5,37	1,86	0,560
6	F6	5,12	0,62	0,538

STT	Nhân tố	Mean	Độ lệch chuẩn (SD)	Hệ số Cronbach's Alpha
7	F7	1,85	1,56	0,520
8	F8	12,91	13,71	0,596
9	F9	2,67	0,75	0,549
10	F10	1,82	0,90	0,618
11	F11	3,76	1,13	0,620

Kết quả phân tích tương quan giữa các biến ở bảng 2 cho thấy mối tương quan thuận chiều giữa hỗ trợ tự chủ, chất lượng giảng dạy, sự phát triển nhận thức, trải nghiệm học tập, sự thỏa mãn nhu cầu tâm lý, động lực nội tại, thói quen ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất. Đồng thời, các phân tích này thể hiện mối tác động ngược chiều với phương thức giảng dạy kiểm soát, sự cản trở nhu cầu tâm lý và thói quen ăn uống không lành mạnh. Thêm vào đó, có một mối tương quan tích cực giữa phương thức giảng dạy kiểm soát, sự cản trở nhu cầu tâm lý và thói quen ăn uống không lành mạnh, trong khi có một mối tương quan tiêu cực với hỗ trợ tự chủ, chất lượng giảng dạy, sự phát triển nhận thức, trải nghiệm lớp học, sự thỏa mãn nhu cầu tâm lý, động lực nội tại, thói quen ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất.

Bảng 2. Mối tương quan giữa các biến

Nhân tố	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11
F1	-	-0,48***	0,56***	0,41***	0,38***	0,48***	-0,18**	0,32**	0,10*	-0,16*	0,23**
F2		-	-0,25**	-0,21**	-0,27**	-0,51**	0,57***	-0,46***	-0,28***	0,13**	-0,36***
F3			-	0,54***	0,68***	0,36**	-0,18***	0,60***	0,30**	-0,10*	0,21**
F4				-	0,21***	0,40***	-0,29**	0,57***	0,24**	-0,21**	0,42***
F5					-	0,27**	-0,30***	0,54**	0,31*	-0,18**	0,35**
F6						-	-0,56***	0,71***	0,38**	-0,12*	0,51***
F7							-	-0,34***	-0,18**	0,23***	-0,38**
F8								-	0,53***	-0,14**	0,71***
F9									-	-0,16**	0,65***
F10										-	-0,08*
F11											-

Note: *** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

3.2. Phân tích mô hình phương trình cấu trúc (SEM)

Sau khi phân tích độ tin cậy để xác định các biến phù hợp với mô hình, nghiên cứu tiếp

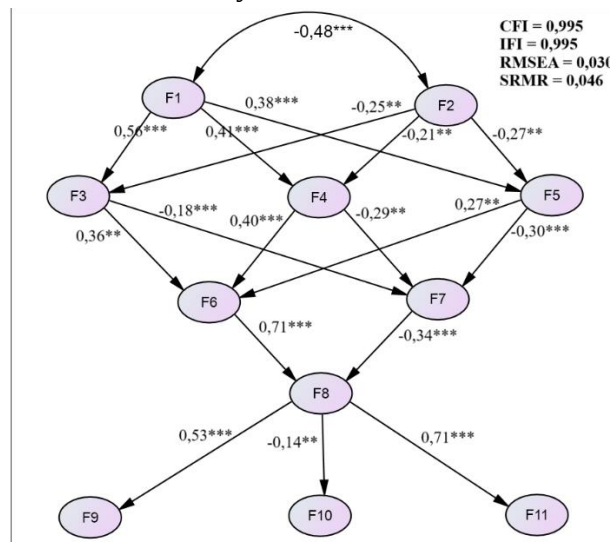
TẠP CHÍ KHOA HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO TRƯỜNG HỌC - SỐ 4/2024

tục thực hiện kiểm tra và phân tích mối quan hệ giữa các biến dựa vào mô hình phương trình cấu trúc (SEM). Mô hình phương trình cấu trúc (SEM) ở hình 2 đã thể hiện với các

22

chỉ số phù hợp sau: Chi bình phương χ^2 /df= 1,176; CFI = 0,995; IFI = 0,995; $p < 0,001$, RMSEA = 0,030; SRMR = 0,046. Như vậy,

mô hình giả thuyết có thể được coi là phù hợp vì các chỉ số có kết quả đạt các giá trị trong ngưỡng chấp nhận được (Hu & Bentler, 1999).



Hình 2. Tương quan giữa các biến theo mô hình SEM

3.3. Bàn luận

Vai trò kép của người dạy học và môi trường giảng dạy có cấu trúc rất quan trọng, nó có tác động đến sự phát triển cảm xúc, kết nối và tâm lý của sinh viên. Ngoài ra, mối liên hệ này rất quan trọng trong việc xác định cách sinh viên phát triển khả năng và kiến thức của họ dựa trên sự cân bằng giữa khám phá và kinh nghiệm trước đó, giúp họ đưa ra quyết định tốt hơn trong cuộc sống ở cả hiện tại và tương lai (Thanh Tùng, 2023). Cụ thể, nghiên cứu này phân tích ảnh hưởng của môn học GDTC đến cách sinh viên đưa ra quyết định liên quan đến lối sống của họ: Thói quen ăn uống và việc thực hành hoạt động thể chất thường xuyên. Trong bối cảnh này, môn học GDTC là một lĩnh vực lý tưởng để đảm bảo rằng sinh viên phát triển kiến thức và một tập hợp các khả năng cũng như thái độ ủng hộ việc áp dụng thói quen lối sống lành mạnh. Kết quả cho thấy hỗ trợ tự chủ có ảnh hưởng tích cực đến ba yếu tố cấu trúc của các môi trường lớp học GDTC (chất lượng giảng dạy, sự phát triển nhận thức và trải nghiệm học tập). Ngược lại, phương thức giảng dạy kiểm soát cho thấy tác động tiêu cực ba yếu tố cấu trúc này. Trong mô hình nghiên cứu đã được trình bày, các kết quả giữa vai trò kép của

giảng viên và môi trường lớp học GDTC gợi ý rằng khi giảng viên cung cấp các chỉ dẫn, quy tắc và phản hồi kịp thời để dẫn dắt hành vi của sinh viên, họ có xu hướng sử dụng phong cách hỗ trợ tự chủ. Hơn nữa, các giảng viên hỗ trợ tự chủ luôn cố gắng thúc đẩy sự tương tác, hỗ trợ, kiến thức về các khái niệm và kỹ năng vận động dựa trên các bài tập phù hợp. Phương thức giảng dạy kiểm soát sẽ ngược lại hoàn toàn vì khi đó giảng viên có xu hướng sử dụng các bài tập không gắn liền với thực tế, bối cảnh và không xem xét các phản ứng tiêu cực trong lớp học.

Kết quả nghiên cứu về mối quan hệ giữa cấu trúc môi trường học tập môn học GDTC và sự thỏa mãn cũng như sự cản trở nhu cầu tâm lý cho thấy những giảng viên kích thích việc tiếp cận các khái niệm, các nguyên tắc kỹ năng cơ bản của môn học GDTC, cũng như nâng cao kỹ năng vận động của sinh viên thông qua việc tích hợp và áp dụng các phương pháp đổi mới sẽ khiến sinh viên cảm thấy tự chủ, có năng lực và hứng thú hơn với môn học GDTC. Trên cơ sở đó, những sinh viên có nhiều kiến thức và kỹ năng vận động hơn và đã được tiếp xúc với các bài học phong phú sẽ cảm thấy mình đủ năng lực để thực hiện các hoạt động thể chất một cách hiệu quả.

Từ thái độ, cảm nhận này sẽ thúc đẩy họ đưa ra quyết định của bản thân và tham gia tích cực hơn vào quá trình học, từ đó nâng cao cảm nhận về sự tự chủ và kết nối với bạn học. Kết quả cũng cho thấy rằng sự cản trở nhu cầu tâm lý tác động tiêu cực tới động lực nội tại, trong khi sự thỏa mãn nhu cầu tâm lý ảnh hưởng tích cực. Việc cảm thấy tự tin và có đủ năng lực với các bài tập trên lớp, cảm thấy được hòa nhập và có mối quan hệ tốt với bạn học cùng lớp và/hoặc với giảng viên, cảm thấy làm chủ những quyết định của chính mình và tham gia vào các hoạt động sáng tạo giúp sinh viên thấy động lực học tập đối với môn học GDTC. Tiếp theo đó, động lực nội tại sẽ có mối quan hệ tích cực đến thói quen ăn uống lành mạnh và việc thực hành hoạt động thể chất, đồng thời làm hạn chế các thói quen ăn uống không lành mạnh.

4. KẾT LUẬN

Kết quả thu được trong nghiên cứu phù hợp chặt chẽ với các giả thuyết của Lý thuyết tự quyết (SDT), nhấn mạnh tầm quan trọng

của môi trường học tập môn học GDTC trong việc thúc đẩy việc áp dụng thói quen lối sống lành mạnh.

Nghiên cứu đã làm nổi bật vai trò quan trọng của các phong cách giảng dạy hỗ trợ trong việc nâng cao động lực nội tại của sinh viên. Khi giảng viên tạo ra một môi trường ưu tiên hỗ trợ tự chủ, sinh viên có xu hướng cảm thấy tự tin, gắn kết và có động lực tham gia vào các hành vi lành mạnh.

Mối tương quan tích cực giữa hỗ trợ tự chủ và sự thỏa mãn nhu cầu tâm lý càng nhấn mạnh thêm mối quan hệ này, cho thấy rằng khi sinh viên cảm thấy được khuyến khích, họ có xu hướng áp dụng thói quen ăn uống lành mạnh hơn và duy trì lối sống năng động.

Từ đó, các giảng viên và nhà quản lý giáo dục nên xem xét thiết kế và triển khai các chương trình GDTC nhằm tạo ra một môi trường hỗ trợ tự chủ và có cấu trúc, bằng cách này, họ có thể nâng cao sức khỏe tổng thể của sinh viên và khuyến khích các thói quen lành mạnh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Barbeau, A., Sweet, S. N., & Fortier, M. (2009). A Path-Analytic Model of Self-Determination Theory in a Physical Activity Context. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 14(3), 103–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2009.00043.x>
3. Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238–246. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.2.238>
4. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2021). Quy định về giáo dục thể chất trong chương trình giáo dục phổ thông.
5. Bộ Y tế Việt Nam. (2022). *Báo cáo về tình hình thừa cân và béo phì ở thanh thiếu niên tại Việt Nam*.
6. Đặng Đức Hoàn. (2020). *Một số yếu tố ảnh hưởng đến hứng thú học tập học phần GDTC tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam*, Tạp chí GD&XH tháng 1/2021, 149-154.

Nguồn bài báo: Báo cáo tại Hội thảo chuyên đề tại Trung tâm GDTC&TT, Học viện Nông nghiệp Việt Nam – Tháng 8.2024. Tác giả: TS. Đặng Đức Hoàn và ThS. Nguyễn Văn Quảng.

Ngày nhận bài: 10/11/2024; Ngày đánh giá: 25/11/2024; Ngày duyệt đăng: 10/12/2024.