

ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

CHU THỊ THÚY LÀ

**GIÁO DỤC KĨ NĂNG TỰ RÈN LUYỆN THỂ LỰC
CHO HỌC VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG NGHỀ SỐ 1 -
BỘ QUỐC PHÒNG**

LUẬN VĂN THẠC SĨ KHOA HỌC GIÁO DỤC

THÁI NGUYÊN - 2019

ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

CHU THỊ THÚY LÀ

**GIÁO DỤC KĨ NĂNG TỰ RÈN LUYỆN THỂ LỰC
CHO HỌC VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG NGHỀ SỐ 1 -
BỘ QUỐC PHÒNG**

Ngành: Giáo dục học

Mã số: 8140101

LUẬN VĂN THẠC SĨ KHOA HỌC GIÁO DỤC

Người hướng dẫn khoa học: TS. Dương Thị Nga

THÁI NGUYÊN - 2019

LỜI CAM ĐOAN

Luận văn sử dụng những thông tin từ nhiều nguồn khác nhau, các thông tin đã được chọn lọc, phân tích, tổng hợp, xử lý và đưa vào luận văn đúng quy định.

Đây là công trình nghiên cứu của riêng tôi. Các số liệu trong luận văn là trung thực. Những kết luận khoa học của luận văn chưa từng được công bố trong bất cứ công trình nào.

Thái Nguyên, ngày tháng năm 2019

Tác giả

Chu Thị Thúy Là

LỜI CẢM ƠN

Trong quá trình học tập, nghiên cứu và hoàn thành luận văn, em đã nhận được sự động viên, giúp đỡ tận tình, tạo điều kiện thuận lợi của các cấp lãnh đạo, các thầy giáo, cô giáo, các bạn đồng nghiệp và gia đình.

Em xin trân trọng cảm ơn tới các thầy cô giáo trong Ban lãnh đạo, các Giáo sư, Tiến sĩ, giảng viên của Trường Đại học Thái Nguyên.

Xin chân thành cảm ơn ban lãnh đạo trường, các thầy cô giảng viên, các bạn học viên của trường Cao đẳng Nghề số 1 - Bộ Quốc phòng đã cộng tác, cung cấp thông tin, số liệu, cho ý kiến và tạo điều kiện thuận lợi giúp đỡ tôi trong quá trình nghiên cứu để hoàn thành luận văn tốt nghiệp.

Đặc biệt, tôi xin trân trọng bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc đến **TS. Dương Thị Nga**, Người hướng dẫn khoa học đã tận tâm bồi dưỡng kiến thức, phương pháp nghiên cứu và trực tiếp giúp đỡ, động viên để em hoàn thành luận văn này.

Mặc dù đã nỗ lực cố gắng rất nhiều trong quá trình nghiên cứu, song luận văn không tránh khỏi những thiếu sót, tác giả kính mong nhận được những lời chỉ dẫn của các thầy giáo, cô giáo, ý kiến đóng góp trao đổi của các bạn đồng nghiệp để luận văn được hoàn thiện hơn.

Xin chân thành cảm ơn!

Thái Nguyên, ngày tháng năm 2019

Tác giả

Chu Thị Thúy Là

MỤC LỤC

LỜI CAM ĐOAN	i
LỜI CẢM ƠN	ii
MỤC LỤC.....	iii
DANH MỤC CÁC KÝ HIỆU VIẾT TẮT.....	iv
DANH MỤC CÁC BẢNG	v
DANH MỤC CÁC HÌNH	vi
MỞ ĐẦU	1
1. Lý do chọn đề tài	1
2. Mục đích nghiên cứu	2
3. Khách thể và đối tượng nghiên cứu.....	2
4. Nhiệm vụ nghiên cứu	3
5. Phạm vi nghiên cứu	3
6. Phương pháp nghiên cứu	3
7. Cấu trúc luận văn.....	5
Chương 1: CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ THỰC TRẠNG CỦA GIÁO DỤC KĨ NĂNG TỰ RÈN LUYỆN THỂ LỰC CHO HỌC VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG	6
1.1. Tổng quan vấn đề nghiên cứu.....	6
1.1.1. Tình hình nghiên cứu trên thế giới	6
1.1.2. Tình hình nghiên cứu trong nước	7
1.2. Một số vấn đề lí luận về kỹ năng tự rèn luyện thể lực của học viên trường cao đẳng nghề	12
1.2.1. Một số khái niệm cơ bản	12
1.2.2. Cơ sở khoa học của giáo dục kĩ năng tự rèn luyện thể lực.....	17
1.2.3. Bản chất, đặc điểm, quy trình của giáo dục kĩ năng tự rèn luyện thể lực....	19
1.2.4. Đặc điểm giáo dục kĩ năng tự rèn luyện thể lực học viên trường Cao đẳng	23

1.3. Thực trạng Giáo dục kỹ năng tự rèn luyện thể lực cho học viên trường Cao đẳng Nghề số 1 - Bộ Quốc phòng.....	33
1.3.1. Vài nét về hoạt động khảo sát.....	33
1.3.2. Phân tích kết quả khảo sát	34
1.3.3. Đánh giá chung về thực trạng giáo dục kỹ năng tự rèn luyện thể lực cho học viên trường Cao đẳng Nghề số 1 - Bộ Quốc phòng	39
Kết luận chương 1.....	41
Chương 2: BIỆN PHÁP GIÁO DỤC KỸ NĂNG TỰ RÈN LUYỆN THỂ LỰC CHO HỌC VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG NGHỀ SỐ 1 - BỘ QUỐC PHÒNG	42
2.1. Nguyên tắc thiết kế biện pháp dạy học.....	42
2.1.1. Nguyên tắc đảm bảo mục tiêu giáo dục	42
2.1.2. Nguyên tắc đảm bảo tính hệ thống	42
2.1.3. Nguyên tắc đảm bảo tính khả thi.....	43
2.1.4. Nguyên tắc đảm bảo sự thống nhất giữa vai trò tự giác, tích cực, độc lập của sinh viên và vai trò chủ đạo của giảng viên.....	44
2.2. Biện pháp giáo dục kỹ năng tự rèn luyện thể lực cho học viên trường cao đẳng nghề số 1 - Bộ quốc phòng.....	45
2.2.1. Nâng cao kỹ năng tự rèn luyện thể lực cho học viên	45
2.2.2. Đổi mới nội dung và phương pháp giáo dục kỹ năng tự rèn luyện thể lực cho học viên trường cao đẳng nghề.....	48
2.2.3. Tổ chức các hoạt động phong trào, thi đua phát huy nỗ lực, tự rèn luyện thể lực cho học viên.....	54
2.2.4. Đổi mới phương pháp kiểm tra, đánh giá tiến bộ về kỹ năng tự rèn luyện thể lực của học viên.....	58
Kết luận chương 2.....	62
Chương 3: THỰC NGHIỆM SƯ PHẠM	63
3.1. Mục đích thực nghiệm.....	63
3.2. Đối tượng thực nghiệm.....	63

3.3. Nội dung thực nghiệm	64
3.4. Quy trình thực nghiệm.....	64
3.5. Kết quả thực nghiệm.....	66
3.5.1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.....	66
3.5.2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm (lần 2)	66
3.5.3. So sánh kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm của các nhóm thực nghiệm và đối chứng	67
Kết luận chương 3.....	72
KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ	73
TÀI LIỆU THAM KHẢO	75
PHỤ LỤC	

DANH MỤC CÁC KÝ HIỆU VIẾT TẮT

CBQL	: Cán bộ quản lý
CMHV	: Cha mẹ học viên
CSVCS	: Cơ sở vật chất
GD	: Giáo dục
GD&ĐT	: Giáo dục & Đào tạo
GDKNTRL	: Giáo dục kỹ năng tự rèn luyện
GS.TS	: Giáo sư - Tiến sĩ
GV	: Giảng viên
HĐNGLL	: Hoạt động ngoài giờ lên lớp
HV	: Học viên
KNGD	: Kỹ năng giáo dục
QLGD	: Quản lý giáo dục
RL	: Rèn luyện
TRL	: Tự rèn luyện

DANH MỤC CÁC BẢNG

Bảng 1.1.	Mức độ đạt được các kỹ năng tự rèn luyện thể lực của học viên trường Cao đẳng Nghề số 1 - Bộ Quốc phòng.....	35
Bảng 1.2.	Thực hiện nội dung giáo dục kỹ năng tự rèn luyện thể lực	37
Bảng 1.3.	Thực trạng sử dụng phương pháp GD KN TRLTL	37
Bảng 1.4.	Đánh giá về mức độ sử dụng và hiệu quả của việc giáo dục kỹ năng tự rèn luyện thể lực cho học	38
Bảng 3.1.	Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm	66
Bảng 3.2:	Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm.....	66
Bảng 3.3.	Kết quả kiểm tra của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm (n = 30).....	67
Bảng 3.4.	Kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm (n = 25).....	68

DANH MỤC CÁC HÌNH

Hình 1.	Các thành tố của quy trình GDKNTRLTL	23
Hình 3.1.	Đồ thị tần suất thực hiện kiểm tra trước thực nghiệm	69
Hình 3.2.	Đồ thị tần suất thực sau thực nghiệm.....	69
Hình 3.3.	Biểu đồ diễn biến sự thay đổi thành tích về Nâng cao hoạt động giáo dục động cơ, thái độ trách nhiệm và phương pháp trong tự rèn luyện thể lực cho học viên trường cao đẳng nghề số 1 - Bộ Quốc Phòng trước TN và sau TN.....	70
Hình 3.4.	Biểu đồ diễn biến sự thay đổi thành tích về Đổi mới đồng bộ nội dung và phương pháp dạy học trong môn giáo dục thể chất nhằm giúp học viên tự giác trong rèn luyện thể lực cho học viên trường cao đẳng nghề số 1 - Bộ Quốc Phòng trước TN và sau TN	70