

LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ CÁC BIỆN PHÁP TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG NGOẠI KHÓA NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO HỌC SINH KHỐI 8 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ NGÔ SỸ LIÊN - HUYỆN CHƯƠNG MỸ - THÀNH PHỐ HÀ NỘI

SELECTING AND EVALUATING MEASURES TO ORGANIZE EXTRA-CURRICULAR ACTIVITIES TO IMPROVE THE GENERAL PHYSICAL FITNESS FOR 8TH - GRADE STUDENTS AT NGO SY LIEN SECONDARY SCHOOL – CHUONG MY DISTRICT – HANOI CITY

ThS. Nguyễn Công Long
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực thể dục thể thao, trên cơ sở lý luận, thực tiễn đồng thời qua phỏng vấn các chuyên gia, tác giả đã lựa chọn 05 biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh khối 8 trường Trung học cơ sở Ngô Sỹ Liên. Qua 8 tháng thực nghiệm và ứng dụng đã cho thấy hiệu quả nâng cao thể lực chung cho học sinh khối 8 trường Trung học cơ sở Ngô Sỹ Liên, huyện Chương Mỹ, Thành phố Hà Nội.

Từ khóa: Lựa chọn, đánh giá, biện pháp, hoạt động ngoại khóa.

Abstract: Using scientific research methods in the field of physical education and sports, based on theory and practice, and through interviews with experts, the author has selected 05 measures to organize extracurricular physical education and sports activities to improve the overall physical fitness of grade 8 students at Ngo Sy Lien Secondary School. After 8 months of experimentation and application, it has shown the effectiveness of improving the overall physical fitness of grade 8 students at Ngo Sy Lien Secondary School, Chuong My district, Hanoi city.

Key words: Selection, evaluation, measures, extracurricular activities.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động Thể dục Thể thao (TDTT) ngoại khóa là một yêu cầu tự nguyện, tự giác phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và sức khỏe. Thực tế trong các trường ở bậc Trung học phổ thông ở nước ta số học sinh tham gia hoạt động ngoại khóa còn rất ít, chương trình hướng dẫn ngoại khóa ở trường học còn đơn điệu, chưa thu hút được học sinh tham gia và chưa thực sự đầu tư nhiều.

Thông qua đánh giá thực trạng các hoạt động Thể dục Thể thao (TDTT) ngoại khóa của học sinh khối 8 trường Trung học cơ sở (THCS) Ngô Sỹ Liên, huyện Chương Mỹ, thành phố Hà Nội cho thấy: Về cơ sở vật chất còn thiếu, chưa đồng bộ và đã xuống cấp, việc xác định nhu cầu các môn thể thao cũng như tổ chức các câu lạc bộ ngoại khóa còn chưa phù hợp do đó vẫn còn

nhiều học sinh ở mức chưa đạt về xếp loại thể lực chung.

Việc lựa chọn các biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả các hoạt động TDTT ngoại khóa là công tác rất cần thiết và quan trọng. Xuất phát từ những lý do trên, tôi tiến hành nghiên cứu: “Lựa chọn và đánh giá hiệu quả các biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh khối 8 trường THCS Ngô Sỹ Liên, huyện Chương Mỹ, thành phố Hà Nội”. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 05 biện pháp và cho thấy hiệu quả nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh khối 8 trường THCS Ngô Sỹ Liên, huyện Chương Mỹ, thành phố Hà Nội.

2.1.1. Cơ sở lý luận

Khi lựa chọn biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa cần phải căn cứ vào các cơ sở sau:

- Căn cứ vào quyết định 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 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.

- Thông tư 48/2020 /TT-BGDĐT ngày 31/12/2020 Quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường.

- Tham khảo văn bản hướng dẫn số 4719 /BGDDT-GDTC ngày 27/8/2024 về việc hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục thể chất, hoạt động thể thao và y tế trường học năm học 2024-2025.

- Căn cứ vào mục đích, yêu cầu, nhiệm vụ của giáo dục thể chất cho thế hệ trẻ trong giai đoạn cách mạng hiện nay. Việc tổ chức tập luyện các môn thể thao cho các em học sinh ở lứa tuổi đi học cần giải quyết hiệu quả theo các nhiệm vụ sau:

+ Tăng cường sức khỏe, phát triển toàn diện và hài hòa cơ thể, giáo dục các tố chất thể lực, hình thành nên kỹ năng, kỹ xảo vận động trong cuộc sống sinh hoạt và lao động.

+ Hình thành thể giới quan duy vật, sự giác ngộ về chính trị, giáo dục chủ nghĩa yêu

nước, ý thức tập thể, tinh thần đoàn kết và tương hỗ nhau. Trên cơ sở đó đào tạo lực lượng hậu bị cho đội tuyển TDTT nước nhà.

- Tổ chức hoạt động TDTT cho các em học sinh trường THCS Ngô Sỹ Liên luôn cần tiến hành kết hợp giữa hai hình thức tập đó là tập luyện trong giờ chính khóa và ngoài giờ chính khóa. Có như vậy mới đảm bảo được nội dung phù hợp với năng lực của học sinh và với cả 2 hình thức tập luyện đều được thực hiện trên cơ sở chế độ rèn luyện thân thể theo tiêu chuẩn Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.

- Đề lựa chọn biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa cho các học sinh trong quá trình tập luyện cần dựa trên đặc điểm tâm, sinh lý lứa tuổi từ đó xác định tính chất của các môn thể thao, có vậy mới đảm bảo hiệu quả trong quá trình tập luyện.

- Việc lựa chọn biện pháp nào, môn thể thao nào thu hút được đông đảo các em tập luyện và đảm bảo hiệu quả trong quá trình hoạt động là một vấn đề trong lĩnh vực được tôi lựa chọn nghiên cứu.

2.1.2. Cơ sở thực tiễn

Để tìm hiểu cơ sở thực tiễn của các biện pháp lựa chọn, nghiên cứu đã tiến hành tham khảo ý kiến và phỏng vấn bằng phiếu hỏi đối với các chuyên gia, giáo viên của các trường THCS, THPT trên địa bàn huyện. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các biện pháp tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh khối 8 trường THCS Ngô Sỹ Liên, huyện Chương Mỹ, Thành phố Hà Nội (n =24)

TT	Các biện pháp	Rất cần		Cần		Không cần	
		n	%	n	%	n	%
1	Nâng cao nhận thức đối với việc phát triển công tác GDTC trong trường học nói chung và tập luyện TDTT ngoại khóa nói riêng	18	75.00	4	16.67	2	8.33
2	Xây dựng câu lạc bộ TDTT một số môn thể thao được học sinh yêu thích phù hợp với điều kiện nhà trường và đặc điểm lứa tuổi học sinh.	19	79.17	4	16.77	1	4.17
3	Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa thường xuyên và sử dụng bảo quản hợp lý cơ sở vật chất sẵn có của nhà trường.	16	66.66	7	29.17	1	4.17

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

TT	Các biện pháp	Rất cần		Cần		Không cần	
		n	%	n	%	n	%
4	Tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lý, thỏa đáng cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, học sinh tham gia sinh hoạt các CLB và các hoạt động ngoại khóa.	15	62.50	8	33.33	1	4.17
5	Đầu tư và nâng cao hơn nữa về quản lý tăng cường kinh phí cho hoạt động TDTT, đội tuyển, một số môn được học sinh yêu thích, có GV hướng dẫn và sau đó là lớp tự quản.	2	8.33	3	12.50	19	79.17
6	Tổ chức các giải thi đấu thể thao mang tính truyền thống và tham gia đầy đủ các giải thể thao do ngành tổ chức.	17	70.83	6	25.00	1	4.17

Từ kết quả bảng 1 cho thấy: Có 5/6 biện pháp được các ý kiến trả lời lựa chọn trên 90% ý kiến ở mức cần và rất cần thiết, đó là các biện pháp: 1, 2, 3, 4, 6.

2.1.3. Xác định tính cần thiết và tính khả thi của các biện pháp

Trên cơ sở các biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh

Bảng 2. Kết quả đánh giá biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 8 trường THCS Ngô Sỹ Liên, huyện Chương Mỹ, thành phố Hà Nội (n=24)

TT	Nội dung	Tính cần thiết		Tính khả thi	
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ
1	Mục đích của biện pháp	4.34	0.31	4.35	0.32
2	Nội dung của biện pháp	4.23	0.38	4.38	0.35
3	Tổ chức thực hiện	4.45	0.36	4.42	0.34

Kết quả trung cầu ý kiến bảng 2 cho thấy, các biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 8 trường THCS Ngô Sỹ Liên được các chuyên gia đồng thuận cao, đánh giá theo thang đo Likert đạt từ 4.23 đến 4.42 ở cả tính cần thiết và tính khả thi.

2.2. Đánh giá hiệu quả các biện pháp tổ chức tập luyện ngoại khóa.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm đánh giá các biện pháp

Nghiên cứu đã lựa chọn 165 học sinh khối 8 của trường.

+ Nhóm thực nghiệm (TN) được chọn ngẫu nhiên 85 học sinh (45 nam và 40 nữ) có

khối 8 trường THCS Ngô Sỹ Liên, đã được xây dựng, nghiên cứu phỏng vấn các chuyên gia để trung cầu ý kiến về tính cần thiết và tính khả thi của các biện pháp. Các ý kiến của chuyên gia được đánh giá theo thang đo Likert 5 bậc. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

cùng sở thích các môn thể thao Bóng đá, Đá cầu, Cầu lông...)

+ Nhóm đối chứng (ĐC) là số học sinh còn lại gồm 80 học sinh (40 nam và 40 nữ)

Nội dung thực nghiệm:

+ Nhóm TN được tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa theo phương án đã xây dựng của nghiên cứu.

+ Nhóm ĐC hoạt động tự nhiên theo nếp cũ.

2.2.2. Kết quả thực nghiệm đánh giá các biện pháp

* Kết quả đã đạt được về tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa của học sinh khối 8 sau khi áp dụng các biện pháp:

Bảng 3. Kết quả đạt được về tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm (n=85)

TT	Môn	Số CLB	Số học sinh	Mức độ			
				Thường xuyên		Không thường xuyên	
				n	%	n	%
1	Bóng đá	02	21	16	5.1	35	7.2
2	Đá cầu	01	9		2.5	18	3.7
3	Cầu lông	03	20	10	2.1	25	5.1
4	Bóng chày	01	15	8	1.6	10	2.1
5	Võ thuật	01	15	50	10.3	95	19.5
6	Điền kinh	01	5	48	9.9	72	14.8

Kết quả bảng 3 Cho thấy sau thực nghiệm, số lượng các câu lạc bộ TDTT ngoại khóa đã tăng lên đáng kể từ 06 câu lạc bộ trước thực nghiệm và 09 câu lạc bộ sau thực nghiệm. Đồng thời số lượng và tỷ lệ học sinh tham gia các câu lạc bộ thường xuyên cũng có sự tăng trưởng so với trước thực nghiệm. Để thấy rõ hơn tác dụng của các biện pháp đã ứng dụng, nghiên cứu tiếp tục đánh giá kết quả về phát

triển thể lực chung đối với học sinh khối 8 sau thực nghiệm.

** Kết quả về phát triển thể lực chung đối với học sinh trước và sau thực nghiệm:*

Trước khi thực nghiệm, đã kiểm tra thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Quá trình đánh giá sử dụng 04 test theo quy định của Bộ GD&ĐT. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực chung của học sinh khối 8 học sinh trường THCS Ngô Sỹ Liên trước thực nghiệm (n=165)

Test	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		t	P
	\bar{X}	$\pm \delta$	\bar{X}	$\pm \delta$		
Học sinh nam (n = 85)						
Lực bóp tay thuận (kg)	28.32	3.31	28.16	3.22	0.35	> 0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	185.95	11.98	186.43	12.25	0.21	> 0.05
Chạy 30 m XPC (s)	6.16	0.41	6.13	0.45	0.26	> 0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	888.77	53.82	891.53	55.21	0.22	> 0.05
Học sinh nữ (n = 80)						
Lực bóp tay thuận (kg)	24.18	2.53	24.25	2.36	0.25	> 0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	150.81	9.51	151.12	9.83	0.31	> 0.05
Chạy 30 m XPC (s)	6.91	0.61	6.95	0.59	0.37	> 0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	789.58	55.63	785.83	58.21	0.31	> 0.05

Kết quả bảng 4 cho thấy: Các test kiểm tra giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng ở cả nam và nữ trước thực nghiệm không có sự khác biệt với $t_{\text{thực}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Nói cách khác thể lực học sinh tương đương nhau, sự phân nhóm mang tính ngẫu nhiên.

Sau khi kiểm tra thể lực ban đầu của 2 nhóm, nghiên cứu tiến hành ứng dụng các biện pháp nghiên cứu với nhóm thực nghiệm sau 8 tháng thực nghiệm. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra thể lực chung của học sinh khối 8 trường THCS Ngô Sỹ Liên, huyện Chương Mỹ, thành phố Hà Nội sau thực nghiệm (n=165)

Test	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		t	P
	\bar{X}	$\pm\delta$	\bar{X}	$\pm\delta$		
Học sinh nam (n = 85)						
Lực bóp tay thuận (kg)	29.28	2.15	33.07	2.86	2.92	< 0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	189.36	10.76	201.81	9.01	2.87	< 0.05
Chạy 30 m XPC (s)	5.97	0.36	5.41	0.19	2.71	< 0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	898.32	56.11	973.86	38.55	3.52	< 0.05
Học sinh nữ (n = 80)						
Lực bóp tay thuận (kg)	25.58	1.87	27.21	1.39	2.95	< 0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	153.38	7.82	160.89	7.50	2.82	< 0.05
Chạy 30 m XPC (s)	6.78	0.47	6.30	0.38	2.71	< 0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	801.81	51.42	846.29	45.84	3.32	< 0.05

Kết quả bảng 5 cho thấy: Ở các test tiến hành kiểm tra giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm của cả nam và nữ đã có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Kết quả cho thấy tính hiệu quả của các biện pháp mà nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng trong nhóm thực nghiệm.

Để có thể thấy rõ hơn nữa sự tác động của các biện pháp tới sự phát triển thể lực của học sinh, nghiên cứu tiến hành tính nhịp tăng trưởng (w %) của 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 6 và bảng 7.

Bảng 6. Nhịp tăng trưởng thể lực chung của nhóm đối chứng sau 8 tháng (n=165)

Test	Nhóm đối chứng				t	W%
	Trước TN		Sau TN			
	\bar{X}	$\pm\delta$	\bar{X}	$\pm\delta$		
Học sinh nam (n = 85)						
Lực bóp tay thuận (kg)	28.32	3.31	29.28	2.15	1.35	3.33
Bật xa tại chỗ (cm)	185.95	11.98	189.36	10.76	0.86	1.82
Chạy 30 m XPC (s)	6.16	0.41	5.97	0.36	1.33	3.13
Chạy tùy sức 5 phút (m)	888.77	53.82	898.32	56.11	0.71	1.07
Học sinh nữ (n = 80)						
Lực bóp tay thuận (kg)	24.18	2.53	25.13	1.87	1.38	3.85
Bật xa tại chỗ (cm)	150.81	9.51	153.38	7.82	0.78	1.69
Chạy 30 m XPC (s)	6.91	0.61	6.78	0.47	0.88	1.90
Chạy tùy sức 5 phút (m)	789.58	55.63	801.81	51.42	0.76	1.54

Bảng 7. Nhịp tăng trưởng thể lực chung của nhóm thực nghiệm sau 8 tháng (n=165)

Test	Nhóm thực nghiệm				t	W%
	Trước TN		Sau TN			
	\bar{X}	$\pm\delta$	\bar{X}	$\pm\delta$		
Học sinh nam (n = 85)						
Lực bóp tay thuận (kg)	28.16	3.02	32.07	2.86	3.91	12.98
Bật xa tại chỗ (cm)	186.43	12.25	201.81	9.01	2.83	7.92
Chạy 30 m XPC (s)	6.13	0.45	5.41	0.19	3.95	12.48
Chạy tùy sức 5 phút (m)	891.53	55.21	973.86	38.55	2.84	8.83
Học sinh nữ (n = 80)						
Lực bóp tay thuận (kg)	24.25	2.36	27.21	1.39	3.89	11.50
Bật xa tại chỗ (cm)	151.12	9.83	160.89	7.50	2.82	6.26

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

Test	Nhóm thực nghiệm				t	W%
	Trước TN		Sau TN			
	\bar{X}	$\pm \delta$	\bar{X}	$\pm \delta$		
Chạy 30 m XPC (s)	6.95	0.59	6.30	0.38	3.36	9.81
Chạy tùy sức 5 phút (m)	785.83	58.21	846.29	45.84	2.90	7.43

Kết quả ở bảng 6 và bảng 7 cho thấy: Ở tất cả các test nghiên cứu tiến hành kiểm tra ở cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự tăng trưởng. Tuy nhiên sự tăng trưởng diễn ra không đồng đều giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ở cả học sinh nam và học sinh nữ. Nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng tốt hơn

nhóm đối chứng, sự khác biệt của 2 nhóm có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Nghiên cứu tiếp tục so sánh phân loại trình độ thể lực chung của đối tượng nghiên cứu sau quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 8.

Bảng 8. Kết quả xếp loại thể lực chung của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm (n=165)

Nhóm	Giới tính	Số lượng	Tốt		Đạt		Không đạt	
			n	%	n	%	n	%
Thực nghiệm	Nam	45	18	40.00	24	53.33	3	6.67
Đối chứng		40	10	25.00	22	55.00	8	20.00
Thực nghiệm	Nữ	40	17	42.50	19	47.50	4	10.00
Đối chứng		40	11	27.50	20	50.00	9	22.50

Qua kết quả bảng 8 cho thấy: Kết quả xếp loại thể lực chung của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm có sự khác biệt về tỷ lệ đạt loại: Tốt, đạt và không đạt. Cụ thể: Nhóm thực nghiệm với 40.00% học sinh nam và 42.50% học sinh nữ đạt loại tốt hơn hẳn nhóm đối chứng với 25.00% và 27.50% tương ứng ở học sinh nam, nữ. Ở loại xếp không đạt nhóm thực nghiệm chỉ có 6.67% học sinh nam và 10.00%

học sinh nữ, trong khi đó nhóm thực nghiệm có 20.00% ở học sinh nam và 22.50 ở học sinh nữ, cao hơn hẳn nhóm đối chứng.

Nghiên cứu tiếp tục so sánh tỷ lệ xếp loại thể lực chung của học sinh khối 8 trường THCS Ngô Sỹ Liên sau quá trình 8 tháng áp dụng các biện pháp hoạt động TDDT ngoại khóa mà đề tài lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 9.

Bảng 9. So sánh tỷ lệ phân loại thể lực chung của học sinh khối 8 trường THCS Ngô Sỹ Liên, huyện Chương Mỹ, thành phố Hà Nội

Thời gian	Số lượng	Tốt		Đạt		Không đạt	
		n	%	n	%	n	%
Trước thực nghiệm	165	32	19.39	88	53.33	45	27.7
Sau thực nghiệm	165	56	33.94	85	51.51	24	14.55

Qua kết quả bảng 9 cho thấy: Tỷ lệ xếp loại tốt của học sinh khối 8 trường THCS Ngô Sỹ Liên, sau quá trình 8 tháng áp dụng các biện pháp hoạt động TDDT ngoại khóa đã có sự thay đổi và tăng trưởng về tỷ lệ học sinh đạt loại tốt từ 19.29% lên 33.94%. Tỷ lệ học sinh xếp loại không đạt đã giảm từ 27.27% xuống còn 14.55%.

Những số liệu trên là một minh chứng đã khẳng định tính ưu việt của các biện pháp tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa mà nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng là có cơ sở khoa học với độ ổn định cùng độ tin cậy cao.

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

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu rút ra được những kết luận sau:

- Nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng được 05 biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực của học sinh khối 8 trường THCS Ngô Sỹ Liên, huyện Chương Mỹ, thành phố Hà Nội.

- Qua quá trình thực nghiệm 08 tháng đã chứng minh hiệu quả của 05 biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa mà nghiên cứu lựa chọn nhằm nâng cao thể lực chung của học sinh khối 8 trường THCS Ngô Sỹ Liên, huyện Chương Mỹ, thành phố Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ- BGDĐT, ngày 18/9/2008 về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh, sinh viên ban hành kèm theo Quyết định số 72/2008/QĐ-BGD&ĐT.*

3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2012), *Tài liệu hội nghị tổng kết công tác TDTT và phong trào Hội khỏe Phù đổng giai đoạn 2008 - 2012, NXB Giáo dục.*

4. Nguyễn Văn Dương (2012), *Nghiên cứu biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường ĐH công nghiệp Hà Nội - Luận văn thạc sĩ thể dục thể thao.*

5. Nguyễn Thị Huyền (2013), *Nghiên cứu tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm phát triển thể lực cho học sinh Trường THPT Trung Văn - Hà Nội, Luận văn thạc sĩ thể dục thể thao.*

Nguồn bài báo: Nguyễn Công Long (2022), Bài báo được trích từ luận văn thạc sĩ giáo dục học: *"Nghiên cứu biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho học sinh Khối 8 trường THCS Ngô Sỹ Liên, huyện Chương Mỹ, thành phố Hà Nội"*. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 02/4/2025; Ngày đánh giá: 08/5/2025; Ngày duyệt đăng: 20/5/2025.