

Thực trạng thể lực chung của học sinh lớp 10 Trường Trung học phổ thông Nguyễn Hiền, Thành phố Đà Nẵng

Nguyễn Tuấn Huy*

*ThS. Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng

Received: 16/4/2024; Accepted: 02/5/2024; Published: 9/5/2024

Abstract: Through the use of observation, interviewing seminars, teaching methods and mathematical statistical method, the research conducted to evaluate the real situation using General fitness development exercise and the real situation of general physical strength of students at 10 Nguyen Hien junior high school, Da Nang city. Based on the results which contribute to improving the effectiveness of physical education for students at 10 Nguyen Hien junior high school, Da Nang city

Keywords: General physical exercises; High School Students; Da Nang city.

1. Đặt vấn đề

Giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường là một bộ phận quan trọng, không thể thiếu được của nền giáo dục hiện nay. Bảo vệ và tăng cường sức khỏe cho học sinh (HS) trong các trường học là một mục tiêu cấp bách. Bởi vì, thế hệ trẻ là tương lai của đất nước, quyết định sự phát triển của một Quốc gia. Qua khảo sát thực trạng thể lực của HS Trường THPT Nguyễn Hiền cho thấy, sự phát triển thể lực của HS chưa đáp ứng yêu cầu. Nhiều HS chưa có sự phát triển tốt về các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền...; đặc biệt là khả năng phối hợp vận động. Điều đó chứng tỏ, thể lực của HS chưa được chuẩn bị tốt, việc đó ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả môn Thể dục nói riêng và kết quả học tập các môn học khác nói chung. Từ thực tế trên cần nghiên cứu tìm ra những nguyên nhân cơ bản, từ đó lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho HS là một yêu cầu cấp bách.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu: Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

2.2. Đánh giá thực trạng thể lực chung (TLC) của HS lớp 10 Trường THPT Nguyễn Hiền, Thành phố Đà Nẵng

2.2.1. Thực trạng chương trình, nội dung giảng dạy GDTC

Chương trình các môn học GDTC trong các trường THPT, nhận được sự quan tâm rất lớn của Bộ GD&ĐT và Ủy ban TDTT thông qua các văn

bản chỉ thị, các thông tư được ban hành như: Công văn số 6832/BG&ĐT-HSSV ngày 04 tháng 8 năm 2006 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc “Hướng dẫn thực hiện công tác HS, sinh viên, GDTC và y tế trường học năm học 2006 - 2007”, Công văn số 5977/BGDĐT-GDTrH ngày 07 tháng 7 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc “Hướng dẫn thực hiện nội dung GD địa phương ở cấp THCS và cấp THPT từ năm học 2008-2009”... Theo quy định của Bộ GD&ĐT, việc thực hiện các nội dung chương trình GDTC chính khóa phải tùy theo điều kiện của từng trường nhưng phải đảm bảo đủ số tiết theo quy định của Bộ là 2 tiết/tuần (70 tiết/năm học). Kết quả được trình bày ở bảng 2.1.

Bảng 2.1. Khung phân phối chương trình, nội dung GDTC cho HS lớp 10 Trường THPT Nguyễn Hiền, Thành phố Đà Nẵng

TT	Nội dung	Thời lượng (tiết)	Phân phối (tiết)		
			Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra
1	Chương 1. Tập luyện TDTT và sử dụng các yếu tố thiên nhiên để rèn luyện sức khỏe	2	2	0	0
2	Chương 2. Thể dục – Bài TD nhịp điệu (nam riêng, nữ riêng)	8	0	7	1
3	Chương 3. Chạy ngắn	6	0	5	1
4	Chương 4. Chạy bền	6	0	5	1
5	Chương 5. Nhảy cao	8	0	7	1
6	Chương 6. Đá cầu	6	0	5	1
7	Chương 7. Cầu lông	6	0	5	1
8	Chương 8. Môn thể thao tự chọn	20	0	18	2
9	Ôn tập, kiểm tra học kỳ (I và II), kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể)	8	0	4	4
Tổng		70	2	56	12

Bảng 2.1 cho thấy: Nội dung, chương trình GDTC cho HS khối 10 tập trung chủ yếu vào phần thực hành với 56/70 tiết học. Thời lượng kiểm tra đánh giá cho cả 2 học kỳ là 12 tiết trong đó bao gồm cả thời gian tổ chức kiểm tra học kỳ và kiểm tra tiêu chuẩn RLTT cho HS. Các bài tập nâng cao thể lực trên thực tế giảng dạy thực hành, thường được GV dành ra tầm 5 phút sau cuối tiết học.

Thực trạng chương trình môn GDTC cho thấy: Nội dung học tập của từng kỳ rất dàn trải (từ 8-9 nội dung/năm học); thời gian học tập tập trung chủ yếu vào nội dung học thực hành (78,6 – 80%); Thời gian kiểm tra cũng chiếm tỷ lệ cao (12-13 tiết/năm học, chiếm 17,1–18,6%) và nội dung kiểm tra đã được chú ý bao gồm cả bài kiểm tra và tiêu chuẩn rèn luyện thân thể; Nội dung được phân phối thời gian ít nhất là học tập lý thuyết (2 tiết/ năm học, chiếm 2,9%). Vì vậy cần phải tăng cường hoạt động ngoại khóa cho HS mới đáp ứng được yêu cầu RLTT của Bộ GD&ĐT quy định.

2.2.2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC cho HS

Thực trạng cơ sở vật chất của nhà trường có ảnh hưởng rất lớn tới chất lượng công tác GDTC, là điều kiện trực tiếp phục vụ cho công tác giảng dạy, tập luyện của giáo viên (GV) và HS. Cơ sở vật chất đầy đủ thì công tác GDTC mới đảm bảo chất lượng về nội dung cũng như đa dạng phong phú về các hình thức giảng dạy, tập luyện và bồi dưỡng nhằm nâng cao thể lực cho HS. Để đánh giá thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC cho HS Trường THPT Nguyễn Hiền, đề tài tiến hành điều tra, khảo sát thực trạng cơ sở vật chất tại trường, về số lượng và chất lượng dụng cụ, sân bãi tập luyện thể dục thể thao của nhà trường. Kết quả ở bảng 2.2.

Bảng 2.2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ hoạt động GDTC cho HS Trường THPT Nguyễn Hiền, Thành phố Đà Nẵng

TT	Dụng cụ sân bãi	Số lượng	Mức độ sử dụng		
			Tốt	TB	Xấu
1	Hồ nhảy xa	1			x
2	Sân bóng đá	1		x	
3	Sân bóng chuyền	1	x		
4	Sân bóng rổ	1	x		
5	Sân cầu lông, đá cầu	2		x	
6	Bóng đá	1		x	
7	Bóng chuyền	1		x	
8	Bàn đạp	4		x	
9	Hồ nhảy cao	1			x
10	Sào nhảy cao	2		x	
11	Đường chạy 60m	1			x

Kết quả bảng 2.2 cho thấy, cơ sở vật chất phục vụ cho việc giảng dạy và học tập như sau:

- Về số lượng sân tập: Theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo tất cả các trường đều phải có sân tập đảm bảo từ 3,5m² - 4m²/1 HS, con số này ở Trường THPT Nguyễn Hiền, là chưa đảm bảo. Thực tế, nhà trường chỉ có 01 sân tập tổng hợp dùng tập luyện các môn điền kinh, thể dục, bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ; 01 sân cầu lông ngoài trời; 01 sân đá cầu; đường chạy 60 m.... Con số này so với toàn bộ HS nhà trường và phục vụ cả hoạt động TDTT nội khóa và ngoại khóa thì còn ít, với số lượng HS trong toàn trường hiện gần 1400 HS thì số lượng sân bãi, dụng cụ phục vụ hoạt động học tập và ngoại khóa trong trường là không đáp ứng được nhu cầu.

- Chất lượng, số lượng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện GDTC cho HS Trường THPT Nguyễn Hiền còn thiếu cả về số lượng và chất lượng so với yêu cầu đòi hỏi phương pháp dạy và học và tập luyện GDTC của nhà trường nên việc lựa chọn các bài tập nâng cao thể lực cho HS là việc không dễ dàng.

2.2.3. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển TLC cho HS lớp 10 Trường THPT Nguyễn Hiền, Thành phố Đà Nẵng

Bằng phương pháp quan sát sự phạm và thống kê, đề tài đã tổng hợp được việc sử dụng thời gian các loại bài tập phát triển TLC trong giờ học chính khóa cho HS lớp 10 trường THPT Nguyễn Hiền với thời gian theo dõi là 2 tháng. Kết quả thống kê 16 buổi học (16 buổi x 45 phút) được trình bày ở bảng 2.3

Bảng 2.3. Kết quả quan sát thực trạng sử dụng các bài tập phát triển TLC trong giờ học chính khóa cho HS lớp 10 trường THPT Nguyễn Hiền, Thành phố Đà Nẵng

TT	Các dạng bài tập được sử dụng	Tổng thời gian sử dụng bài tập (phút)	Số lần sử dụng bài tập (lần)	Tỷ lệ thời gian với tổng thời gian 720 phút (%)
1	<i>Nhóm bài tập phát triển sức nhanh.</i> Bài tập chạy 30m xuất phát cao Bài tập chạy 60m xuất phát cao Bài tập chạy 100m xuất cao	64	8	8.89
2	<i>Nhóm bài tập phát triển sức mạnh</i> Bài tập bật xa tại chỗ 15m Bài tập nằm sấp chống đẩy Bài tập nằm ngửa co cơ bụng	80	8	11.11
3	<i>Nhóm bài tập phát triển sức bền</i> Bài tập nhảy dây Bài tập chạy 400m Bài tập sử dụng các trò chơi vận động mang tính tập thể Bài tập chạy trung bình (800m Nữ, 1500 Nam)	128	8	17.78

4	Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo	64	8	8.89
	Xoạc dọc Xoạc ngang Ngồi gập thân Chân rộng bằng vai gập thân phải, trái			
5	Nhóm bài tập phát triển khéo léo	160	8	22.22
	Chơi bóng chuyền			
	Chơi bóng đá sân nhỏ ngoài trời Chơi bóng rổ			

Qua bảng 2.3 có thể rút ra nhận xét sau: Do quy định của chương trình giảng dạy trong tiết học về nội dung, thời gian giảng dạy, số lượng HS, nên trong quá trình giảng dạy, các GV chủ yếu trang bị cho HS các dạng bài tập khéo léo là chính, chưa thực sự có nhiều thời gian quan tâm đến các dạng bài tập phát triển sức nhanh, sức mạnh, sức bền và mềm dẻo cho HS. Bên cạnh đó, do thời gian lên lớp của 1 giờ học không thể dành nhiều cho nội dung này.

2.2.4. Đánh giá thực trạng TLC của HS lớp 10 Trường THPT Nguyễn Hiền, Thành phố Đà Nẵng

Thực trạng thể lực được đánh giá bao gồm sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khả năng phối hợp vận động. Quá trình đánh giá thể lực của HS, đề tài sử dụng 06 test đánh giá thể lực của HS và dựa trên tiêu chuẩn theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả kiểm tra được trình bày trên bảng 2.4.

Bảng 2.4: Kết quả kiểm tra đánh giá TLC của HS lớp 10 Trường THPT Nguyễn Hiền, Thành phố Đà Nẵng

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra			Tiêu chuẩn đánh giá thể lực của HS, sinh viên	
		Giới tính	\bar{x}	$\pm \sigma$	Tốt	Đạt
1	Lực bóp tay thuận (kg)	Nam (n=100)	40,53	3,77	> 43.2	> 36.9
		Nữ (n=100)	27,17	3,64	> 29.0	≥ 26.0
2	Năm ngửa gập bụng (số lần/30s)	Nam (n=100)	17	1.41	> 20	≥ 15
		Nữ (n=100)	15	1.35	> 17	≥ 14
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam (n=100)	202.37	3.28	> 218	≥ 198
		Nữ (n=100)	158.14	2.15	> 166	≥ 149

4	Chạy 30m XPC (s)	Nam (n=100)	5.22	0.14	< 4.90	≤ 5.90
		Nữ (n=100)	6.01	0.13	< 5.90	≤ 6.90
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam (n=100)	12.12	0.04	< 11.85	≤ 12.60
		Nữ (n=100)	13.01	0.69	< 12,20	≤ 13,20
6	Chạy tuý sức 5 phút (m)	Nam (n=100)	960	38.40	> 1040	≥ 930
		Nữ (n=100)	848.85	21.48	> 920	≥ 830

Qua kết quả kiểm tra và so sánh trên bảng 2.4 cho thấy: Thể lực của HS lớp 10 Trường THPT Nguyễn Hiền, Thành phố Đà Nẵng đều ở mức đạt yêu cầu với kết quả của 6 test kiểm tra thể lực (các nội dung: Lực bóp tay thuận, năm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ; chạy 30m XPC; chạy con thoi 4'10m; chạy tuý sức 5 phút). Không có kết quả nào đạt được ở mức tốt.

3. Kết luận

Từ những kết quả nghiên cứu của trên cho phép rút ra các kết luận sau: Thực trạng TLC của HS lớp 10 Trường THPT Nguyễn Hiền, Thành phố Đà Nẵng vẫn còn tồn tại một số bất cập như: Sự phân bố chương trình giảng dạy chưa thực sự phù hợp với thực tế; CBGV thiếu, cần được bổ sung và học tập thêm để nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ; Cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy chưa đáp ứng được nhu cầu học tập của HS... Bên cạnh đó một số GV vẫn chưa cập nhật và áp dụng những phương pháp mới để tổ chức giờ học chính khóa và ngoại khóa cho các em. Vì thế kết quả học tập môn thể dục cũng như kiểm tra tiêu chuẩn RLTT của các em còn thấp.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Bộ giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định về việc đánh giá xếp loại thể lực HS, sinh viên, số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về tiêu chuẩn rèn luyện thân thể*, Hà Nội.
- [2]. Bộ giáo dục và Đào tạo (2004), *Quy định 904/QĐ ngày 17/12/2004 về hướng dẫn thực hiện chương trình GDTC trong các nhà trường*, Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Văn Sơn, Nguyễn Thị Hùng (2013), *Giáo trình toán thống kê trong thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Xuân Sinh (2010), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT: Dùng cho sinh viên đại học TDTT*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.