

LỰA CHỌN CÁC BIỆN PHÁP TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHOÁ NÂNG CAO THỂ LỰC CHO HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG QUANG TRUNG - HÀ ĐÔNG - HÀ NỘI

ThS. Cao Tiên Long¹; ThS. Lê Hoàng Tiên²

Tóm tắt: Căn cứ vào kết quả điều tra đánh giá thực trạng công tác tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho học sinh khối 11 trường Trung học phổ thông Quang Trung - Hà Đông - Hà Nội, đề tài tiến hành lựa chọn được 07 biện pháp với những chỉ dẫn cụ thể để tổ chức, quản lý hoạt động tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung đối tượng nghiên cứu. Qua ứng dụng vào thực tế đã đánh giá được hiệu quả các biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa trong việc nâng cao thể lực cho học sinh khối 11 trường Trung học phổ thông Quang Trung – Hà Đông – Hà Nội.

Từ khóa: Biện pháp, hoạt động, thể dục thể thao, ngoại khóa, nâng cao thể lực, học sinh Trung học phổ thông Quang Trung.

Abstract: Based on the results of the investigation and assessment of the current situation of organizing extracurricular physical education and sports activities for grade 11 students at Quang Trung High School - Ha Dong - Hanoi, the topic selected 07 measures with specific instructions to organize and manage extracurricular physical education and sports activities to improve the general physical fitness of the research subjects. Through practical application, the effectiveness of measures to organize extracurricular physical education and sports activities in improving the physical fitness of grade 11 students at Quang Trung High School - Ha Dong - Hanoi was evaluated.

Keywords: Measure, work, sports, extracurricular, improve fitness, Quang Trung High School students

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác Giáo dục thể chất (GDTC) trong trường Trung học phổ thông (THPT) Quang Trung – Hà Đông - Hà Nội đã được Ban Giám hiệu quan tâm về mọi mặt, các phong trào hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa (TĐTT NK) cũng đã phát triển mạnh, về cơ bản đã được thực hiện một cách nghiêm túc theo sự chỉ đạo và hướng dẫn của Sở Giáo dục và Đào tạo Hà Nội. Tuy vậy phong trào hoạt động TĐTT NK phát triển một cách tự phát, ở một số nhỏ học sinh (HS), ở một số môn thể thao nhất định và phong trào phát triển không thường xuyên liên tục. Ngoài ra, các hoạt động tổ chức TĐTT NK còn đơn điệu, nội dung hoạt động không gây hứng thú cho HS. Nhu cầu và ham thích tập luyện TĐTT NK trong thời gian nhàn rỗi của HS với mục đích và nhiệm vụ là góp phần phát triển năng lực, thể chất một cách toàn diện, đồng thời góp phần nâng cao thành tích thể thao của HS.

Để có cơ sở xác định các biện pháp tổ chức tập luyện TĐTT NK nâng cao hiệu quả công tác GDTC nói chung và tổ chất thể lực chung nói riêng cho HS khối 11 trường THPT Quang Trung, một vấn đề không thể thiếu là cần phải nghiên cứu các cơ sở

lý luận và thực tiễn cũng như khảo sát thực trạng nhu cầu và sự ham thích tập luyện TĐTT của đối tượng nghiên cứu, đồng thời thông qua tham khảo ý kiến của các chuyên gia, các cán bộ quản lý và các giáo viên làm công tác giảng dạy tại nhà trường để đề xuất các biện pháp tổ chức tập luyện TĐTT NK nhằm nâng cao tổ chất thể lực chung một cách có hiệu quả cho đối tượng nghiên cứu góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC trong nhà trường.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Cơ sở lý luận và thực tiễn của việc nghiên cứu một số biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nâng cao thể lực cho HS khối 11 trường THPT Quang Trung - Hà Đông - Hà Nội

2.1.1. Cơ sở lý luận đề xuất biện pháp

Qua nghiên cứu các tài liệu cho thấy, trước khi lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động TĐTT ngoài giờ chính khóa cần phải căn cứ vào các cơ sở sau:

- Trước hết phải căn cứ vào chương trình các môn học thể dục do tổ bộ môn nhà trường xây dựng, đồng thời phải bám sát vào chương trình, nội dung

của từng môn thể thao trong nội dung giảng dạy, đặc biệt là phải căn cứ vào thời gian biểu học tập chung của nhà trường.

- Căn cứ vào mục đích, nhiệm vụ, yêu cầu của GDTC cho HS THPT trong giai đoạn hiện nay.

2.1.2. Cơ sở thực tiễn đề xuất biện pháp.

Đề tài đã tiến hành phỏng vấn, đối tượng phỏng vấn của đề tài là 34 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 THPT Quang Trung, các trường THPT trên địa bàn thành phố Hà Nội, các giảng viên đang giảng dạy ở các trường Đại học TĐTT. Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các biện pháp tổ chức tập luyện ngoại khoá mà đề tài đưa ra ở 3 mức độ ưu tiên: ưu tiên 1: (rất cần thiết); ưu tiên 2: (cần thiết); ưu tiên 3: (không cần thiết). Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Từ kết quả bảng 1 cho thấy, tất cả các biện pháp mà đề tài đưa ra đều được đa số các ý kiến trả lời lựa chọn với trên 75.00% ý kiến xếp ở mức độ rất cần thiết. Do đó, đề tài đã lựa chọn cả 7 biện pháp trên trong việc tổ chức, quản lý hoạt động tập luyện ngoại khoá cho HS khối 11 nhằm nâng cao chất lượng GDTC tại trường THPT Quang Trung. Sau khi lựa chọn được các biện pháp, đề tài tiến hành xây dựng nội dung cụ thể cho từng biện pháp đã xác

định. Thông qua các hình thức phỏng vấn toạ đàm trực tiếp, tổ chức hội thảo với các chuyên gia, các bộ lãnh đạo, cán bộ quản lý, các giáo viên có nhiều kinh nghiệm để đi đến thống nhất và hoàn thiện được nội dung cụ thể để triển khai và ứng dụng của từng biện pháp đã lựa chọn.

2.2. Ứng dụng và xác định hiệu quả của các biện pháp tổ chức, quản lý hoạt động tập luyện TĐTT NK nâng cao thể lực chung cho HS khối 11 trường THPT Quang Trung, Hà Đông, Hà Nội

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm.

Việc nghiên cứu ứng dụng các biện pháp tổ chức, quản lý hoạt động tập luyện thể thao ngoại khoá cho đối tượng nghiên cứu được tiến hành trong thời gian 4 tháng (tương ứng với 01 học kỳ) tại trường THPT Quang Trung, Hà Đông, Hà Nội.

Đối tượng thực nghiệm sư phạm được đề tài lựa chọn ngẫu nhiên là 350 HS thuộc khối 11 tại trường THPT Quang Trung, Hà Đông, Hà Nội (155 nữ và 195 nam) để đảm bảo khách quan trong quá trình so sánh. Các đối tượng này được đề tài lựa chọn ngẫu nhiên.

Do điều kiện về thời gian và phạm vi nghiên cứu, nên trong quá trình thực nghiệm, đề tài chỉ có thể tiến hành ứng dụng trong thực tiễn 04 biện pháp sau:

- Biện pháp 1: Giáo dục nâng cao nhận thức về vị

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn một số biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khoá các môn thể thao cho HS khối 11 trường THPT Quang Trung, Hà Đông, Hà Nội (n = 34)

TT	Các biện pháp	Rất cần		Cần		Không cần	
		n	%	n	%	n	%
1	Giáo dục nâng cao nhận thức về vị trí của GDTC và thể thao trường học.	29	85.29	3	8.82	2	5.88
2	Thành lập, đưa vào hoạt động các câu lạc bộ thể thao cho các đối tượng là cán bộ, giáo viên, HS các khoá theo hình thức xã hội hoá.	27	79.41	4	11.76	3	8.82
3	Cải tạo, mua sắm, trang bị bổ sung, nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi dụng cụ phục vụ tập luyện.	26	76.47	5	14.71	3	8.82
4	Tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lý, thoả đáng cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, HS tham gia sinh hoạt tại các CLB, lớp năng khiếu.	28	82.35	5	14.71	1	2.94
5	Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu, thi đấu giao lưu, các giải thi đấu thể thao toàn trường của các môn thể thao.	29	85.29	3	8.82	2	5.88
6	Đa dạng hóa nội dung, hình thức hoạt động, Phương pháp, phương tiện thể thao ngoại khoá theo hướng gắn chặt với dạy học nội khóa và bám sát mục tiêu GDTC.	27	79.41	6	17.65	1	2.94
7	Bổ sung tăng cường đội ngũ giáo viên TĐTT đảm bảo số lượng và chất lượng, đảm bảo tốt chế độ chính sách cho đội ngũ giáo viên TĐTT.	28	82.35	5	14.71	1	2.94

trí của GDTC và thể thao trường học.

- Biện pháp 2: Thành lập, đưa vào hoạt động các câu lạc bộ thể thao cho các đối tượng là cán bộ, giáo viên, HS các khoá theo hình thức xã hội hoá.

- Biện pháp 3: Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu, thi đấu giao lưu, các giải thi đấu toàn trường của các môn thể thao.

- Biện pháp 4: Đa dạng hóa nội dung, hình thức hoạt động, Phương pháp, phương tiện thể thao ngoại khóa theo hướng gắn chặt với dạy học nội khóa và bám sát mục tiêu GDTC.

2.2.2. Kết quả thực nghiệm sư phạm.

* Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.

Như đã trình bày ở phần tổ chức nghiên cứu, trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung của đối tượng nghiên cứu theo các nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể để làm cơ sở so sánh với kết quả kiểm tra đánh giá sau thực nghiệm trên đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2:

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy, số HS có trình độ thể lực ở mức đạt yêu cầu so với nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể ở các nội dung kiểm tra còn thấp (thấp nhất là nội dung đánh giá sức bền - chạy 5 phút chiếm tỷ 38.06% số HS đạt yêu cầu đối với nữ và 45.13% đối với nam; cao nhất là nội dung đánh giá sức mạnh chi dưới - bật xa tại chỗ chiếm tỷ lệ 68.39% đối với nữ và 69.74% đối với nam).

* Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.

Để đánh giá hiệu quả các biện pháp tổ chức, quản lý hoạt động tập luyện TDTT NK đã xây dựng, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực theo nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Diễn biến

thành tích đạt được ở cả 04 test đánh giá trình độ thể lực chung theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của đối tượng nghiên cứu (ở cả nam và nữ) sau thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với thời điểm trước thực nghiệm, đồng thời tỷ lệ số HS đạt yêu cầu ở các nội dung kiểm tra cũng cao hơn so với trước thực nghiệm, nhịp tăng trưởng trung bình của đạt 3.063% và của nam đạt 2.512%. Sau thực nghiệm, trình độ thể lực (theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể) của cả nam, nữ đối tượng thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$).

Từ kết quả thu được ở các bảng 4 cho thấy, khi so sánh kết quả xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của đối tượng nghiên cứu trước và sau thực nghiệm cho thấy, có sự khác biệt rõ rệt về kết quả xếp loại tổng hợp tiêu chuẩn rèn luyện thân thể với $\chi^2_{\text{tính}} = 15.358 > \chi^2_{\text{bảng}} = 13.815$ với $P < 0.001$. Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của các biện pháp tổ chức tập luyện ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho HS khối 11 trường THPT Quang Trung, Hà Đông, Hà Nội.

* Đánh giá mức độ tác động của các biện pháp đến sự phát triển phong trào tập luyện TDTT NK sau thời gian thực nghiệm.

Số người tập luyện ngoại khóa các môn thể thao, các giải thi đấu thể thao trong HS đã tăng lên đáng kể ở cấp trường, khối, lớp, câu lạc bộ với các loại hình thi đấu giao hữu giữa các đơn vị trong và ngoài trường, giải thi đấu truyền thống một số môn thể thao, thi đấu giao lưu giữa các câu lạc bộ... Tổ bộ môn thể dục đã kết hợp chặt chẽ với các giáo viên chủ nhiệm, Hội phụ huynh HS, Công đoàn, Đoàn thành niên, các Chi đoàn thuộc các khối tiến hành tổ chức, quản lý các hoạt động thi đấu thể thao ngoại khóa và xây dựng thành kế hoạch thi đấu hàng năm. Đồng thời đáp ứng những điều kiện sân bãi, dụng

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực trước thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu

($n_{\text{nữ}} = 155$; $n_{\text{nam}} = 195$).

TT	Nội dung kiểm tra	Giới tính	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	Số người đạt yêu cầu	Tỷ lệ %
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s).	Nam	≥ 14	14.28 \pm 0.91	109	55.90
		Nữ	≥ 13	13.65 \pm 0.87	77	49.68
2	Bật xa tại chỗ (cm).	Nam	≥ 195	196.25 \pm 13.73	136	69.74
		Nữ	≥ 148	148.95 \pm 10.13	106	68.39
3	Chạy 30m XPC (s).	Nam	≤ 6.00	5.86 \pm 0.48	125	64.10
		Nữ	≤ 7.00	7.13 \pm 0.59	79	50.97
4	Chạy tùy sức 5 phút (m).	Nam	≥ 920	897.84 \pm 62.42	87	45.13
		Nữ	≥ 810	756.08 \pm 50.22	59	38.06

Bảng 3. Kết quả kiểm tra đánh giá sau thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu
($n_{nữ} = 155$; $n_{nam} = 195$).

TT	Nội dung kiểm tra	Giới tính	Tiêu chuẩn RL/TT mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		Sự khác biệt		Trước TN		Sau TN		
				Trước TN	Sau TN	t	P	Số người đạt yêu cầu	Tỷ lệ %	Số người đạt yêu cầu	Tỷ lệ %	W
1	Nằm ngựa gập bụng (lần/30s).	Nam	≥ 14	14.28 ± 0.91	14.61 ± 1.04	3.328	<0.05	109	55.90	149	76.41	2.285
		Nữ	≥ 13	13.65 ± 0.87	13.97 ± 1.00	3.030	<0.05	77	49.68	117	75.48	2.317
2	Bật xa tại chỗ (cm).	Nam	≥ 195	196.25 ± 13.73	200.74 ± 14.33	3.162	<0.05	136	69.74	179	91.79	2.262
		Nữ	≥ 148	148.95 ± 10.13	152.42 ± 10.88	2.906	<0.05	106	68.39	147	94.84	2.303
3	Chạy 30m XPC (s).	Nam	≤ 6.00	5.86 ± 0.48	5.73 ± 0.41	2.880	<0.05	125	64.10	168	86.15	2.243
		Nữ	≤ 7.00	7.13 ± 0.59	6.96 ± 0.50	2.704	<0.05	79	50.97	119	76.77	2.413
4	Chạy tùy sức 5 phút (m).	Nam	≥ 920	897.84 ± 62.42	927.56 ± 66.23	4.560	<0.05	87	45.13	109	55.90	3.256
		Nữ	≥ 810	756.08 ± 50.22	796.61 ± 56.88	6.650	<0.05	59	38.06	77	49.68	5.221
Tổng		Nam										2.512
		Nữ										

cụ và tổ chức trọng tài các giải đó. Hoạt động thi đấu của HS đã được sự quan tâm của lãnh đạo nhà trường, và đã góp phần xây dựng đời sống văn hoá - thể thao lành mạnh trong đồng đội ngũ HS các khối, lớp. Trong quá trình tổ chức ứng dụng các nhóm biện pháp, kết quả về số lượng các đội tuyển, câu lạc bộ thể thao, các lớp năng khiếu tự chọn của cán bộ, giáo viên và HS các khối, lớp, cũng như số lượng hội viên tham gia sinh hoạt, tập luyện thường xuyên tại các câu lạc bộ này (ngoài số HS nhóm thực nghiệm) đã tăng lên đáng kể so với thời điểm trước thực nghiệm. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 5.

Giải thi đấu nghiệp vụ sư phạm và giải truyền thông trước thực nghiệm được tổ chức định kỳ 2 năm 1 lần.

- Số lượng các giải thi đấu và số lượng HS tham gia các giải thi đấu cũng tăng lên so với thời điểm trước thực nghiệm. Cụ thể, số lượng giải thi đấu, câu lạc bộ tăng lên từ 13.5 đến 30 giải, nhịp tăng trưởng trung bình đạt 76.00%. Số lượng HS tham gia các giải thi đấu, câu lạc bộ tăng từ 278 người đến 485 người, nhịp tăng trưởng trung bình đạt 55.04%.

Đạt được những kết quả trên là do:

- Việc xây dựng và phát triển phong trào tập luyện các môn thể thao theo mô hình lớp năng khiếu tự chọn và môn hình câu lạc bộ bắt nguồn từ các đơn vị trong đó có lực lượng cán bộ, giáo viên và HS. Vì vậy để phát triển phong trào phải dựa vào các đơn vị hành chính, các tổ chức chính quyền, tổ chức xã hội và các thành viên trong các đơn vị tổ chức đó... Việc tổ chức phải theo phương châm “nhà nước và nhân dân cùng làm”.

- Kết quả các ý kiến các đơn vị, tổ chức và cá nhân cho thấy các biện pháp tích cực tổ chức hoạt động tập luyện ngoại khoá nhằm nâng cao thể lực chung cho HS khối 11 trường THPT Quang Trung, Hà Đông, Hà Nội là phù hợp với điều kiện thực tế về tổ chức, biên chế và đặc điểm của các tổ chức đơn vị trong nhà trường hiện nay.

Số các cuộc thi đấu nội bộ trong nhà trường như: Thi đấu tại các giải trong và ngoài trường, thi đấu nghiệp vụ sư phạm, giao hữu giữa các câu lạc bộ và các khoá, lớp trên cơ sở đó cũng tăng lên đáng kể.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng được

Bảng 4. So sánh kết quả xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của đối tượng nghiên cứu trước và sau thực nghiệm (n = 350).

Xếp loại	Kết quả xếp loại theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể		Tổng
	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	
Tốt	50	92	142
	71.000	71.000	
Đạt	150	160	310
	155.000	155.000	
Không đạt	150	98	248
	124.000	124.000	
Tổng	350	350	700
So sánh	χ^2 tính = 20.806 > χ^2 0.001 = 13.815 với P < 0.001		

Bảng 5. Số lượng câu lạc bộ thể thao và số lượng thành viên câu lạc bộ, các giải thi đấu thể thao và số lượng HS thuộc các đội tuyển tham gia các giải đấu trước thực nghiệm và sau thực nghiệm

TT	Tên giải	Số lượng			HS		
		Trước TN	Sau TN	W	Trước TN	Sau TN	W
1	HS khối 11.	1	3	100.00	26	74	96.00
2	Giao hữu cấp trường.	2	4	66.67	24	48	66.67
3	Giao lưu cấp khối.	4	8	66.67	86	132	42.20
4	Giao lưu cấp CLB.	6	14	80.00	75	115	42.11
5	Truyền thông các môn thể thao.	0.5*	1	66.67	67	89	28.21
6	Tổng/Trung bình	13.5	30	76.00	278	485	55.04

07 biện pháp với những chỉ dẫn cụ thể để tổ chức, quản lý hoạt động tập luyện TDTT NK nhằm nâng cao thể lực chung cho HS khối 11 trường THPT Quang Trung, Hà Đông, Hà Nội, bước đầu đã được sự thừa nhận của các giáo viên, chuyên gia. Đồng thời qua kiểm nghiệm trong thực tiễn 04 biện pháp tổ chức, quản lý hoạt động tập luyện ngoại khóa và phong trào TDTT cho đối tượng nghiên cứu đã khẳng định được tính hiệu quả nâng cao chất lượng GDTC cho HS khối 11 trong nhà trường, có sự khác biệt rõ rệt ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$), thể hiện qua những mặt chất lượng các môn học GDTC, trình độ thể lực chung của HS và phong trào tập luyện TDTT nói chung và hoạt động thi đấu các môn thể thao nói riêng đã được tăng lên đáng kể.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2006), *Chương trình giáo dục phổ thông môn thể dục ban hành kèm theo Quyết định số 16/2006/QĐ-BGD-ĐT ngày 5/6/2006 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT.*

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008, ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, sinh viên*

3. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Hoàng Công Dân (2005), *Nghiên cứu phát triển thể chất cho HS các trường dân tộc nội trú khu vực miền núi phía Bắc từ 15 đến 17 tuổi*, Luận án Tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: được trích dẫn từ đề tài luận văn thạc sĩ của trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (2020-2022): “Nghiên cứu biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nâng cao thể lực cho HS trường THPT Quang Trung – Hà Đông – Hà Nội”.

Ngày nhận bài: 11/1/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025.