

# XÂY DỰNG MÔ HÌNH CÂU LẠC BỘ THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LỘC THÀNH – BẢO LÂM – LÂM ĐỒNG

TS. Tô Tiến Thành<sup>1</sup>; ThS. Nguyễn Văn Dũng<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, chúng tôi tiến hành xây dựng mô hình câu lạc bộ thể dục thể thao ngoại khóa nhằm phát triển thể lực cho học sinh khối 11 trường trung học phổ thông Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng để thực hiện mục tiêu từng bước đẩy mạnh và nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất của nhà trường.

**Từ khóa:** Mô hình; Câu lạc bộ Thể dục thể thao; Giáo dục thể chất; Trung học phổ thông.

**Abstract:** Using conventional scientific research methods in the field of physical education and sports, we proceed to build a model of an extracurricular sports club to develop physical fitness for grade 11 students. Loc Thanh - Bao Lam - Lam Dong high school to realize the goal of step by step promoting and improving the quality of physical education work of the school.

**Keywords:** Model; Sports Club; Physical education; High school.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động thể dục thể thao (TDTT) luôn luôn gắn liền với sự phát triển của mỗi trường học. Trong những năm gần đây, mặc dù đội ngũ cán bộ, giáo viên TDTT của trường trung học phổ thông (THPT) Lộc Thành - Bảo Lâm - Lâm Đồng ngày càng được nâng cao về trình độ chuyên môn nghiệp vụ, cơ sở vật chất phục vụ tập luyện được bổ sung phong phú hơn, các cấp lãnh đạo Đảng, chính quyền rất quan tâm đến công tác TDTT. Vì vậy, để có thể hấp dẫn thu hút được đông đảo học sinh tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa một cách thường xuyên nhằm nâng cao thể lực và hoàn thiện thể chất, đồng thời góp phần nâng cao chất lượng và hiệu quả công tác giáo dục thể chất (GDTC) thì bên cạnh việc đẩy mạnh các hoạt động ngoại khóa TDTT cần phải chuẩn bị và xây dựng các điều kiện cần thiết để thành lập CLB TDTT trong nhà trường.

Hiện nay, tùy theo điều kiện riêng biệt mà mỗi trường lại có những hình thức tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa khác nhau. Mặc dù trường THPT Lộc Thành - Bảo Lâm - Lâm Đồng đã có những cải tiến về hoạt động TDTT ngoại khóa nhưng hiệu quả vẫn còn thấp chưa đáp ứng được yêu cầu ngày càng cao của học sinh nhà Trường. Trên cơ sở nghiên cứu lí luận và thực tiễn của công tác GDTC nói chung cũng như công tác GDTC trường THPT Lộc Thành - Bảo Lâm - Lâm Đồng nói riêng, chúng tôi tiến hành xây dựng mô hình CLB TDTT ngoại khóa nhằm đáp

ứng nhu cầu tập luyện và phát triển thể lực cho học sinh khối 11 nhà trường. Qua đó góp phần thực hiện mục tiêu từng bước đẩy mạnh và nâng cao chất lượng công tác GDTC trường THPT Lộc Thành - Bảo Lâm - Lâm Đồng trong giai đoạn hiện nay.

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; điều tra xã hội học; toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Xây dựng mô hình CLB TDTT ngoại khóa nhằm phát triển thể lực cho học sinh khối 11 trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng.

#### 2.1.1. Khảo sát nhu cầu tham gia các hoạt động TDTT ngoại khóa của học sinh trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng.

Tiến hành khảo sát về nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa đối với 350 em học sinh khối 11 bằng phiếu hỏi (200 em học sinh nam và 150 em học sinh nữ). Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Phần lớn học sinh có nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa (71.4%) thích tập môn thể thao tự chọn và hiểu biết về tầm quan trọng của TDTT và GDTC đối với sức khỏe và phát triển thể lực. Nhưng tỷ lệ học sinh tham gia tập luyện thường xuyên lại chỉ chiếm 57.1% số học sinh được phỏng vấn.

#### 2.1.2. Xây dựng mô hình CLB TDTT ngoại khóa

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn về nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa của học sinh trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng (n= 350)**

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		Số lượng	%
1	<b>Động cơ tập luyện TDTT của em là?</b>		
	- Thích tập	250	71.4
	- Không thích tập	50	14.3
	- Không có điều kiện tập	50	14.3
2	<b>Tầm quan trọng của TDTT đối với sức khỏe của em?</b>		
	- Quan trọng	300	85.7
	- Không quan trọng	50	14.3
3	<b>Em có tập luyện TDTT thường xuyên không?</b>		
	- Thường xuyên	200	57.1
	- Không thường xuyên	100	28.6
	- Không tập	50	14.3
4	<b>Em có thích tập luyện TDTT ngoại khóa không?</b>		
	- Thích tập	300	85.7
	- Không thích tập	50	14.3
5	<b>Nếu nhà trường tổ chức các CLB TDTT em sẽ?</b>		
	- Đăng ký tham gia ngay	250	71.4
	- Sẽ quan tâm và tham gia khi có điều kiện	50	14.3
	- Không tham gia	50	14.3
6	<b>Em tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa vì?</b>		
	- Yêu thích tập luyện môn thể thao	200	57.1
	- Để nâng cao thành tích thi đấu	50	14.3
	- Giao lưu với bạn bè	50	14.3
	- Để thư giãn, nghỉ ngơi tích cực	50	14.3
7	<b>Nhà trường nên thường xuyên tổ chức các giải thi đấu thể thao?</b>		
	Có	350	100
	Không	0	0.0

### ***nhằm phát triển thể lực cho học sinh khối 11 trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng.***

Căn cứ vào các biện pháp triển khai mô hình CLB TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho học sinh trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng, chúng tôi xây dựng nhiệm vụ chức năng của từng nhóm và của toàn thể các cán bộ, thành viên trong từng nhóm. Cụ thể như sau:

- **Ban giám hiệu nhà trường (Hiệu trưởng):** Chịu trách nhiệm trước Phòng Giáo dục - Đào tạo và tập thể nhà trường về kết quả thực hiện theo chức năng, nhiệm vụ, cũng như kết quả hoạt động của các CLB TDTT ngoại khóa. Tổ chức, chỉ đạo, định hướng phát triển CLB TDTT ngoại khóa.

- **Ban chủ nhiệm CLB TDTT ngoại khóa:** Chịu trách nhiệm trước Hiệu trưởng nhà trường về các kết quả thực hiện nhiệm vụ theo nhóm chức năng, nhiệm vụ của CLB. Tổ chức, quản lý, điều hành cơ sở vật chất, công tác chuyên môn, công tác giảng dạy và các công tác có liên quan của các nhóm, các cán bộ, giáo viên, hướng dẫn viên trong các nhóm và hội viên CLB.

- **Tiểu ban chuyên môn:** Nhiệm vụ là xây dựng chương trình hoạt động tập luyện, thi đấu cho CLB. Xây dựng, quản lý các tài liệu, giáo án, bài giảng và quản lý công tác giảng dạy, xây dựng quy cách kiểm tra, đánh giá từng nội dung huấn luyện, quản lý CLB và xây dựng tiêu chuẩn tuyển dụng thêm hội viên, các cán bộ chuyên môn và các hướng dẫn viên của CLB.

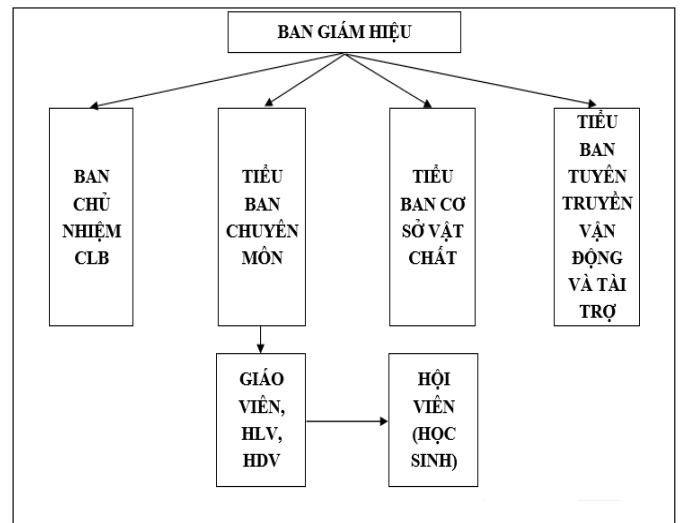
- **Tiểu ban cơ sở vật chất:** Nhiệm vụ quản lý cơ sở vật chất dụng cụ, lập kế hoạch xây dựng và cải tạo sân bãi dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và công tác phong trào của CLB để kiến nghị với nhà trường và chủ nhiệm CLB, phụ trách kế hoạch mua sắm trang thiết bị dụng cụ phục vụ giảng dạy đáp ứng phong trào TDTT của toàn trường.

- **Tiểu ban tuyên truyền và vận động tài trợ:** Nhiệm vụ là thông tin, tuyên truyền các sự kiện và hoạt động của CLB nhằm quảng bá hình ảnh của câu lạc bộ, thu hút thành viên tham gia; tìm kiếm, vận động các nguồn kinh phí hoạt động cho CLB từ các đơn vị, cá nhân, doanh nghiệp.

- **Các giáo viên, HLV:** Chịu trách nhiệm trước Ban chủ nhiệm CLB về công tác giảng dạy - huấn luyện, tổ chức công tác tập luyện, thi đấu và các hoạt động giao lưu, sinh hoạt của các Hội viên CLB.

Mô hình CLB TDTT ngoại khóa cho học sinh khối

11 trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng được thể hiện qua sơ đồ 1.



**Sơ đồ 1. Mô hình CLB TDTT ngoại khóa trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng**

Ngoài ra, Ban chủ nhiệm CLB cần đảm bảo sự phối hợp chặt chẽ giữa các tiểu ban và các tổ chức đoàn thể xã hội, hội phụ huynh học sinh, phối hợp với các đơn vị chức năng và đoàn thể trong toàn trường phát triển phong trào tập luyện TDTT, nâng cao năng lực thể chất cho học sinh.

## **2.2. Lựa chọn một số CLB TDTT ngoại khóa nhằm phát triển thể lực cho học sinh khối 11 trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng.**

### ***2.2.1. Lựa chọn một số CLB TDTT ngoại khóa nhằm phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.***

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 350 em học sinh khối 11 trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng về nội dung cần đưa vào để tổ chức hoạt động CLB TDTT ngoại khóa cho học sinh phù hợp nhất. Kết quả phỏng vấn được thể hiện tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Đã lựa chọn 06 CLB TDTT ngoại khóa để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao thể lực cho học sinh khối 11 trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng, đó là các CLB: Bóng đá; Bóng rổ; Bóng chuyền; Cầu lông; Võ thuật và Bóng bàn.

### ***2.2.2. Khảo sát mức đóng góp hội phí CLB TDTT ngoại khóa***

Trên cơ sở mặt bằng chung về mức đóng kinh phí tập luyện đối với các tổ chức TDTT bên ngoài, đề tài tiến hành phỏng vấn trên 350 học sinh khối 11 trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn CLB TDTT ngoại khóa cho học sinh khối 11 trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng (n = 350)**

TT	CÂU LẠC BỘ	KẾT QUẢ PHỎNG VẤN			
		Nam (n = 200)		Nữ (n = 150)	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Bóng đá mi ni	45	22.5	30	20.0
2	Bóng rổ	30	15.0	20	13.3
3	Bóng chuyền	30	15.0	20	13.3
4	Bóng bàn	10	5.0	10	6.7
5	Cầu lông	25	12.5	20	13.3
6	Võ thuật	25	12.5	20	13.3
7	Điền kinh	5	2.5	5	3.3
8	Thể dục Aerobic	0	0.0	5	3.3
9	Cờ vua	0	0.0	0	0.0
10	Không tham gia	30	15.0	20	13.3

**Bảng 3. Khảo sát mức đóng hội phí tập luyện tại các CLB TDTT ngoại khóa cho học sinh khối 11 trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng (n = 350)**

TT	CLB	Mức đóng hội phí/tháng (x1000)			
		30	50	70	100
1	Bóng đá			X	
2	Bóng rổ			X	
3	Bóng chuyền		X		
4	Cầu Lông			X	
5	Bóng bàn			X	
6	Võ thuật		X		

**Bảng 4. Khảo sát số buổi và thời gian tổ chức hoạt động CLB TDTT ngoại khóa cho học sinh khối 11 trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng (n=350)**

Đối tượng	Số buổi tập luyện/tuần							
	2 buổi		3 buổi		4 buổi		5 buổi	
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
Học sinh khối 11	35	10.0	210	60.0	53	15.1	52	14.9
	Khung giờ tập luyện trong ngày							
	14 - 16		15 - 17		16 - 18		17 - 19	
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
	0	0	25	7.1	265	75.8	60	17.1

về mức đóng góp hội phí của hội viên tham gia trong các CLB TDTT ngoại khóa. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Đa số các em học sinh đều nhất trí với mức đóng góp hội phí tham gia các CLB TDTT ngoại khóa của nhà trường ở mức 50.000 – 70.000 đồng/tháng. Số kinh phí này được dùng chủ yếu để mua dụng cụ phục vụ tập luyện, nước uống và bồi dưỡng cho GV, HLV, HDV.

### 2.2.3. Thời gian hoạt động CLB TDTT ngoại khóa

Việc lấy ý kiến thăm dò số buổi tập luyện/tuần và thời gian luyện tập trong ngày là vấn đề cần thiết nhằm huy động thời gian của học sinh tham gia hoạt động trong các CLB TDTT ngoại. Trên cơ sở đó CLB sắp xếp chương trình, kế hoạch hoạt động phù hợp với thời gian của người tập, để giải quyết vấn đề này, chúng tôi cũng tiến hành phỏng vấn trên 350 học sinh khối 11 trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Các em học sinh lựa chọn tập luyện 3 buổi/tuần chiếm tỷ lệ 60%, 4 buổi/tuần chiếm tỷ lệ 15.1%, 5 buổi/tuần chiếm tỷ lệ 14.9%, 2 buổi /tuần chiếm tỷ lệ 10.0%. Thời gian tập luyện trong khung giờ từ 16 – 18 giờ chiếm tỷ lệ 75.8%, tiếp theo là từ 17 – 19 giờ chiếm tỷ lệ 17.1%, 7.1% các em học sinh chọn khung giờ từ 15 – 17 giờ, không có học sinh nào chọn khung giờ từ 14 – 16 giờ.

## 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu cho thấy: Đa số học sinh khối 11 trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng có nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa, thích tập môn thể thao tự chọn, có hiểu biết về tầm quan trọng của TDTT đối với sức khỏe và phát triển thể lực. Mô hình CLB TDTT ngoại khóa trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng là loại hình vận hành theo cơ chế xã hội hóa đối với CLB mang tính rèn luyện, vui chơi, giải trí của đông đảo học sinh ở trong nhà trường.

Các CLB TDTT ngoại khóa được lựa chọn để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao thể lực cho học sinh khối 11 trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng là: Bóng đá; Bóng rổ; Bóng chuyền; Cầu lông; Võ thuật và Bóng bàn.. Mức đóng góp hội phí tham gia các CLB TDTT ngoại khóa của nhà trường là 50.000 - 70.000 đồng/tháng, thời gian để tập luyện các CLB TDTT ngoại khóa là 3 buổi/tuần, bắt đầu từ 16 – 18 giờ.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 về ban hành Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên.
2. Chính phủ nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (2015), Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 của Chính phủ về việc Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.
3. Nguyễn Quang Lý (2014), “Nghiên cứu ứng dụng mô hình hoạt động Câu lạc bộ Thể dục thể thao cho học viên Trường Sĩ quan lục quân 1”, Luận văn khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
4. Nguyễn Duy Quyết (2021), Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong TDTT, NXB TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao, Nxb TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học (2020): “Nghiên cứu xây dựng mô hình câu lạc bộ TDTT ngoại khóa nhằm phát triển thể lực cho học sinh khối 11 Trường THPT Lộc Thành - Bảo Lâm - Lâm Đồng”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội, 2020.

**Ngày nhận bài: 16/6/2022; Ngày duyệt đăng: 19/8/2022.**



Lê Đón Bằng Công Nhân  
Trường Đại Học Quốc Gia  
26-03-2015

Ảnh minh họa (nguồn Internet)