

# ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA NỮ HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG ĐỘI CÁN HUYỆN VĨNH TƯỜNG TỈNH VĨNH PHÚC

ThS. Nguyễn Thị Hồng Phượng<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Bằng các phương pháp nghiên cứu trong Thể dục thể thao kết quả nghiên cứu cho thấy: Trình độ thể lực của nữ học sinh khối 11 trường trung học phổ thông (THPT) Đội Cán chủ yếu ở mức đạt; Tỷ lệ đạt tốt chiếm từ 27.36% - 33.96% tùy thuộc vào từng test kiểm tra, số lượng học sinh không đạt cao nhất ở test đánh giá sức bền chạy 5 phút tùy sức (m), ở các test đánh giá sức nhanh, sức mạnh, tỷ lệ không đạt ít nhất. Nghiên cứu đã xác định được 6 yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động giáo dục thể chất, việc sử dụng các bài tập phát triển thể lực chung cho đối tượng còn chưa khoa học. Vì vậy, việc lựa chọn được các phương pháp, phương tiện và bài tập khoa học, hợp lý, có hiệu quả thực tiễn để nâng cao trình độ thể lực cho đối tượng nghiên cứu là vấn đề cần thiết và cấp thiết hiện nay giúp nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất trong các Nhà trường.

**Từ khóa:** Thực trạng, Thể lực, Giáo dục thể chất, nữ học sinh, khối 11, trung học phổ thông.

**Summary:** Using research methods in Sports and Physical Education, the research results show that: The physical fitness level of female students of grade 11 at Doi Can High School is mainly at the pass level; The good pass rate ranges from 27.36% - 33.96% depending on each test. The number of students who fail is highest in the 5-minute running endurance test (m), in the speed test, strength, failure rate at least. Research has identified 6 factors that affect physical education activities, and the use of general physical development exercises for subjects is still not scientific. Therefore, choosing scientific, reasonable, and practically effective methods, means, and exercises to improve the physical fitness level of research subjects is a necessary and urgent issue today to help Improve the effectiveness of physical education in schools.

**Keywords:** Current situation, Physical fitness, Physical education, female students, grade 11, high school.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) là môn học chính khóa thuộc chương trình giáo dục nhằm cung cấp kiến thức kỹ năng vận động cơ bản cho người học thông qua các bài tập và trò chơi vận động, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện. Tuy nhiên, thực trạng thể lực chung của nữ học sinh (HS) khối 11 trường THPT Đội Cán còn có nhiều hạn chế, đặc biệt trước những yêu cầu ngày càng cao của xã hội việc nâng cao hơn nữa trình độ thể lực cho HS là trách nhiệm của những nhà chuyên môn GDTC, cần phải nghiên cứu quan tâm một cách đúng mức nhằm cải thiện về mặt thể chất trong quá trình học tập. Thực tế cho thấy, có một số HS thuộc nhóm sức khỏe yếu nên kết quả học tập kém. Vì vậy việc tổ chức tốt công tác GDTC để nâng cao chất lượng đào tạo góp phần thực hiện thắng lợi mục tiêu và sứ mạng đào tạo của nhà trường phổ thông là thách thức đối với sự nghiệp đào tạo giáo dục.

Nghiên cứu đánh giá thực trạng, đề xuất các bài tập phát triển thể lực cho HS trong trường học đã

được nhiều tác giả nghiên cứu và đã góp phần nâng cao chất lượng GDTC cho HS, sinh viên như: Hoàng Công Dân (2005), Đỗ Thị Thu Thúy (2009), Nguyễn Đức Thắng (2015), Nguyễn Đức Tuấn (2017)... Các công trình trên có ý nghĩa rất quan trọng nâng cao thể chất cho HS. Tuy nhiên các tác giả và công trình nêu trên chưa đề cập tới việc lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nữ HS ở một trường cụ thể theo vùng miền đặc thù. Vậy việc lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nữ HS khối 11 trường THPT Đội Cán là hết sức cần thiết. Trên cơ sở ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề đặt ra, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Đánh giá thực trạng công tác GDTC của nữ HS khối 11 Trường THPT Đội Cán huyện Vĩnh Tường tỉnh Vĩnh Phúc”**.

Phương pháp nghiên cứu được sử dụng: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: gồm 106 nữ HS khối 11 trường THPT Đội Cán huyện Vĩnh Tường tỉnh Vĩnh Phúc và khách thể phỏng vấn gồm 30 giáo viên thể

dục ở các trường THPT lân cận trên địa bàn tỉnh Vĩnh Phúc.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Các yếu tố ảnh hưởng đến công tác GDTC đối với nữ HS khối 11 trường THPT Đội Cấn huyện Vĩnh Tường tỉnh Vĩnh Phúc

Để xác định được những yếu tố ảnh hưởng đến công tác GDTC đối với nữ HS khối 11 trường THPT Đội Cấn, thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia GDTC, các nhà quản lý, các giáo viên thể dục lâu năm bằng phiếu hỏi. Số phiếu phát ra là 33, thu về và 30, trong đó có 3 chuyên gia, chiếm 10.00%; 2 cán bộ quản lý chiếm 6.67%; 17 giáo viên thể dục ở các trường THPT lân cận trên địa bàn tỉnh Vĩnh Phúc có thâm niên công tác từ 10 năm trở lên chiếm 56.67% và 08 giáo viên thể dục có thâm niên công tác dưới 10 năm chiếm 26.67%. Cách trả lời cụ thể theo 2 mức: Tán thành và không tán thành. Chúng tôi sẽ lựa chọn những yếu tố đạt từ 70% ý kiến tán thành trở lên để nghiên cứu và đánh giá thực trạng công tác GDTC của nữ HS khối 11 trường THPT

Đội Cấn. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1 cho thấy: Cả 6 yếu tố đưa ra phỏng vấn đều ý kiến tán thành từ 83.33 - 93.33% với số phiếu rất cao. Như vậy, cả 06 yếu tố trên đều được lựa chọn để đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới công tác GDTC cho đối tượng nghiên cứu.

### 2.2. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới hiệu quả GDTC của nữ HS khối 11 trường THPT Đội Cấn huyện Vĩnh Tường tỉnh Vĩnh Phúc

#### 2.2.1. Thực trạng chương trình môn học

Chúng tôi tiến hành tham khảo chương trình giảng dạy của Nhà trường và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2 cho thấy: Chương trình môn học Thể dục cho HS khối 11 được giảng dạy theo đúng quy định của Bộ GD&ĐT với 70 tiết/năm học, trang bị đầy đủ các kiến thức, kỹ năng cần thiết và bao gồm cả nội dung bắt buộc và tự chọn. Tuy nhiên, chương trình môn học tương đối nhiều nội dung nên ngoài thời gian học tập trên lớp, để đạt được hiệu quả tốt, các giáo viên đã khuyến khích HS tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa.

#### 2.2.2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy

**Bảng 1. Phỏng vấn lựa chọn các yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng giờ học thể dục đối với nữ HS khối 11 trường THPT Đội Cấn (n=30)**

TT	Nội dung	Tán thành		Không tán thành	
		$m_i$	%	$m_i$	%
1	Chương trình môn học	25	83.33	5	16.67
2	Cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập GDTC	26	86.67	4	13.33
3	Đội ngũ giáo viên	26	86.67	4	13.33
4	Công tác tổ chức, quản lý giờ học	27	90.00	3	10.00
5	Công tác TDTT ngoại khóa	26	86.67	4	13.33
6	Sự quan tâm của Nhà trường tới công tác GDTC	25	83.33	5	16.67

**Bảng 2. Chương trình giảng dạy môn thể dục nữ HS khối 11**

TT	Nội dung giảng dạy	Khối 10		Khối 11		Khối 12	
		Số tiết	%	Số tiết	%	Số tiết	%
1	Lý thuyết	2	2.86	2	2.86	2	2.86
2	Thể dục	8	11.43	10	14.28	10	14.28
3	Các môn nhảy	8	11.43	10	14.28	10	14.28
4	Các môn chạy	12	17.14	13	18.58	13	18.58
5	Đá cầu	6	8.57	6	8.57	6	8.57
6	Cầu lông	6	8.57	6	8.57	6	8.57
7	Các môn tự chọn	20	28.57	15	21.43	15	21.43
8	Kiểm tra	8	11.43	8	11.43	8	11.43
	Tổng số	70	100	70	100	70	100

**và học tập GDTC**

Tiến hành khảo sát thông qua quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên thể dục tại Trường. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3 cho thấy: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập cơ bản đáp ứng tốt nhu cầu tập luyện của HS cả về số lượng và chất lượng. Cụ thể:

Trường có 20 đầu tài liệu chuyên môn phục vụ việc học tập môn Thể dục, các tài liệu chuyên môn đều có chất lượng tốt và đáp ứng tốt nhu cầu học tập tham khảo của HS. Các tài liệu có cả dưới dạng sách mượn và sách bán.

Trường có: 01 nhà thi đấu đa năng, trong đó có 6 sân cầu lông trong nhà. Ngoài giờ tập luyện Cầu lông, nhà thi đấu được sử dụng để học môn Thể dục và các môn thể thao khác. Đây là một điểm thuận lợi lớn trong dạy và học môn thể dục cho nữ HS khối 11 của Nhà trường bởi việc học, tập môn Thể dục sẽ không bị ảnh hưởng nhiều bởi yếu tố thời tiết; Có 01 sân tập thể dục 300m<sup>2</sup>. Ưu thế lớn trong giảng dạy Thể dục của Nhà trường vì không phải tận dụng sân trường làm địa điểm học; Có 01 sân điền kinh chất lượng trung bình, phục vụ cho việc học tập các nội dung chạy 100m và chạy bền, 04 hồ

nhảy phục vụ học tập nội dung nhảy xa; Có 01 sân tập bóng ném, 02 sân đá cầu, 01 sân bóng đá to (có thể chia thành 04 sân bóng đá nhỏ), 06 sân cầu lông trong nhà, một bãi tập xà trong đó có 04 xà đơn, 08 xà kép và 02 xà lệch. Ngoài ra các loại sân bãi, dụng cụ tập luyện khác như bóng đặc (để tập ném), bóng đá, cồng chuyên, dây nhảy, đệm nhảy cao... tất cả các dụng cụ đều có chất lượng tốt và đáp ứng tốt nhu cầu tập luyện của HS. Tóm lại, cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập cho nữ HS khối 11 trường THPT Đội Cấn đáp ứng tốt nhu cầu tập luyện của HS cả về số lượng và chất lượng.

**2.2.3. Thực trạng đội ngũ giáo viên Thể dục:**

Tiến hành khảo sát về số lượng cũng như chất lượng đội ngũ giáo viên của Trường năm học 2021-2022. Kết quả trình bày tại bảng 4.

Bảng 4 cho thấy: Trường hiện có 06 giáo viên (có 02 nam, 04 nữ), trong 3 năm gần đây không thay đổi về số lượng giáo viên. Có 50% giáo viên chuyên trách, 50% giáo viên kiêm nhiệm. Ngoài việc giảng dạy môn Thể dục, các giáo viên kiêm nhiệm còn phải đảm nhiệm giảng dạy môn học GDQP-AN và môn sinh học. Về trình độ cả 6/6 giáo viên có trình độ đại học, không có trình độ dưới đại học đây

**Bảng 3. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và học tập thể dục cho nữ HS khối 11 trường THPT Đội Cấn**

TT	Cơ sở vật chất	Số lượng	Chất lượng	Mức độ đáp ứng nhu cầu học tập		
				Tốt	Trung bình	Kém
	<b>Tài liệu chuyên môn</b>	20	Tốt	x		
1	Nhà thi đấu	01	Tốt	x		
2	Sân thể dục	01	Tốt	x		
3	Sân điền kinh	1	Trung bình		x	
4	Sân bóng ném	1	Trung bình		x	
5	Sân đá cầu	2	Tốt	x		
6	Sân bóng chuyên	3	Tốt	x		
7	Sân bóng đá (90x120m)	1	Tốt		x	
8	Sân cầu lông trong nhà	6	Tốt	x		
9	Hồ nhảy xa	4	Trung bình	x		
10	Bãi xà	1	Tốt	x		
11	Phòng tập thể lực	1	Tốt	x		
	<b>Dụng cụ tập luyện</b>					
1	Bóng cao su đặc	30	Tốt	x		
2	Bóng đá, bóng chuyên (quả)	90	Tốt	x		
3	Dây nhảy (chiếc)	300	Tốt	x		
4	Đệm nhảy cao (chiếc)	2	Tốt	x		

Bảng 4. Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC tại Trường THPT Đội Cấn

TT	Nội dung		Năm học 2021-2022
1	Số lượng giáo viên		6
2	Giới tính	Nam	2
		Nữ	4
3	Đối tượng	Chuyên trách	3
		Kiểm nhiệm	3
6	Thâm niên công tác	Dưới 5 năm	2
		Trên 5 năm	4
7	Trình độ chuyên môn	Sau đại học	0
		Đại học	6
		Dưới đại học	0
8	Trình độ tin học	A	0
		B	6
		C	0
9	Trình độ ngoại ngữ	A	6
		B	0
		C	0

là một điểm mạnh cho lực lượng giáo viên của bộ môn có khả năng học hỏi nâng cao trình độ và áp dụng khoa học kỹ thuật trong quá trình giảng dạy; Về thâm niên công tác: Hơn 50% số giáo viên của bộ môn có thâm niên công tác từ 5 năm trở lên, đây là một ưu thế lớn bởi là lực lượng giáo viên có thời gian công tác lâu năm lên kinh nghiệm giảng dạy phong phú; Về trình độ tin học, ngoại ngữ: Các giáo viên thể dục đều có trình độ tin học A và ngoại ngữ trình độ B theo quy chuẩn của Bộ GD&ĐT. Đây là một ưu thế trong việc khai thác các thông tin mới trên mạng Internet cũng như ứng dụng khoa học kỹ thuật mới trong việc giảng dạy môn học GDTC tại Trường. Tóm lại, thực trạng đội ngũ giáo viên môn thể dục trường THPT Đội Cấn là đội ngũ cán bộ có chất lượng cao, đáp ứng tốt nhu cầu giảng dạy môn học Thể dục cho HS tại nhà trường.

#### 2.2.4. Thực trạng công tác tổ chức, quản lý giờ học

Thông qua quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên thể dục tại trường THPT Đội Cấn cho thấy: Công tác tổ chức được tổ chức theo hình thức lớp, bài, mỗi lớp thường được chia từ 40-50 HS và được giao 01 giáo viên giảng dạy trong mỗi giờ học; Giờ học Thể dục được tổ chức trong nhà thi đấu đa năng nên không bị ảnh hưởng nhiều bởi yếu tố thời tiết. Cơ sở vật chất, dụng cụ học tập đảm bảo nhu cầu học tập của HS. Giờ học được quản lý theo đúng quy chế dạy và học của Nhà trường, được quản lý cả về chương trình, giáo án, đề cương bài giảng, giờ giấc lên lớp, chất lượng giờ học... Các

giờ học TDTT ngoại khóa được tiến hành không thường xuyên trên đối tượng HS các khối 10,11,12. Chủ yếu chỉ tổ chức dưới hình thức câu lạc bộ một số môn thể thao và HS tập luyện tự phát là chính. Tóm lại, thực trạng công tác tổ chức, quản lý giờ học của trường THPT Đội Cấn tỉnh Vĩnh Phúc là tốt, cơ bản đáp ứng theo yêu cầu của Bộ GD&ĐT.

#### 2.2.5. Công tác TDTT ngoại khóa

Thông kê thực trạng hoạt động thể thao ngoại khóa của trường THPT Đội Cấn tỉnh Vĩnh Phúc được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5 cho thấy: Nhà trường không tổ chức ngoại khóa theo kế hoạch thường xuyên của môn thể thao, chủ yếu HS tham gia tập luyện TDTT theo hình thức tự phát là chính. Trước mỗi giải đấu thể thao, Nhà trường có tập trung đội tuyển các môn thi đấu và tập huấn từ 1-2 tháng trước mỗi giải, trường THPT Đội Cấn duy trì thường xuyên hoạt động ngoại khóa môn Bóng chuyền và Bóng đá dưới hình thức Câu lạc bộ thể thao. Chính điều này thúc đẩy 2 môn này có tỷ lệ tập ngoại khóa thường xuyên cao nhất trong các môn thể thao tại trường (chiếm 43.83% một tỷ lệ rất cao). Đối tượng HS nam tham gia tập luyện TDTT thường xuyên nhiều hơn nữ (nam là 45.45% và nữ là 42.14%). Có thể giải thích do HS nam thích hoạt động tập thể nên dành nhiều thời gian tham gia hơn. Về các môn thể thao ngoại khóa tập luyện nhiều nhất ở nam là: Cầu lông, Bóng đá, Bóng chuyền, sau đó tới Đá cầu, Điền kinh... Và nhiều nhất ở nữ là: Bóng đá, Cầu lông, Điền kinh, Đá cầu và Thể

**Bảng 5. Thực trạng HS trường THPT Đội Cấn tỉnh Vĩnh Phúc tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa**

TT	Môn	Số HS tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên					
		Nữ		Nam		Tổng số	
		n	%	n	%	n	%
1	Cầu lông	11	16.42	14	18.67	25	17.61
2	Bóng đá	21	31.34	22	29.33	33	23.24
3	Điền kinh	10	14.93	7	9.33	14	9.86
4	Bóng chuyền	6	8.96	12	16.00	18	12.68
5	Bóng ném	4	5.97	4	5.33	8	5.63
6	Thể dục	5	7.46	5	6.67	15	10.56
7	Đá cầu	8	11.94	8	10.67	21	14.79
8	Các môn thể thao khác	2	2.99	3	4.00	8	5.63
	Tổng số	67	42.00	75	45.45	142	100.00
	Tổng số HS	159		165		324	
9	Tỷ lệ HS tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên	42.14		45.45		43.83	
10	Hình thức tổ chức TDTT ngoại khóa	Tự phát là chính Tổ chức các đội tuyển trước các giải thi đấu Duy trì hoạt động CLB Bóng đá và Cầu Lông					

dục. Tổng hợp toàn trường thì các môn có tỷ lệ tập luyện ngoại khóa nhiều nhất thuộc về môn Bóng đá, cầu lông, Điền kinh, đá cầu và thể dục. Các môn thể thao được HS ưa thích tập luyện rất đa dạng, phong phú. *Tóm lại*, công tác TDTT ngoại khóa của trường tương đối phát triển về nhiều mặt, đáp ứng nhu cầu tập luyện ngoại khóa cho HS THPT Đội Cấn.

#### 2.2.6. Sự quan tâm của Nhà trường tới công tác GDTC

Khảo sát thực tế và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên bộ môn Thể dục trường THPT Đội Cấn về sự quan tâm của Nhà trường tới công tác GDTC cho thấy: Ban giám hiệu nhà trường đã coi GDTC là một môn học quan trọng, bình đẳng với các môn học khác trong trường và có những chế độ phù hợp với cán bộ, giáo viên bộ môn; Các thầy cô thuộc Đảng Ủy, Ban Giám hiệu Nhà trường rất quan tâm tới việc phát triển phong trào TDTT ngoại khóa và bản thân các thầy, cô cũng tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa; Nhà trường đã có chế độ khuyến khích đối với giáo viên tham gia hướng dẫn phong trào TDTT ngoại khóa; Thường xuyên tổ chức các hoạt động thi đấu TDTT nhân các dịp lễ như 26/3, 20/11... Trường thường xuyên cử các đội tuyển tham gia thi đấu các giải thể thao thuộc hệ thống các giải do huyện, tỉnh và phong trào ở địa phương tổ chức. *Tóm lại*, Nhà trường đã rất quan tâm tới môn học GDTC cũng như việc phát triển phong trào ngoại

khóa trong Trường.

#### 2.3 Thực trạng sử dụng bài tập phát triển thể lực cho nữ HS khối 11 trường THPT Đội Cấn huyện Vĩnh Tường tỉnh Vĩnh Phúc

Đánh giá thực trạng sử dụng các bài tập thể lực cho nữ HS khối 11 trường THPT Đội Cấn thông qua quan sát sự phạm, phỏng vấn trực tiếp các giáo viên thể dục của trường cũng như phân tích giáo án giảng dạy của các khối: 10, 11 và 12. Kết quả cho thấy các giáo viên thường sử dụng các bài tập: 1- Chạy 30m XPC; 2- Chạy 100m; 3- Chạy 400m; 4- Chạy 800m; 5- Nằm ngửa co gối gập bụng; 6- Nằm sấp chống đẩy; 7- Ép dẻo các khớp.

Phân tích thực trạng cho thấy: Các bài tập được sử dụng trong phát triển thể lực cho đối tượng phần lớn là các bài tập không có dụng cụ, các bài tập với dụng cụ, các bài tập trò chơi và thi đấu là những bài tập tạo hứng thú cao và rất tốt trong phát triển thể lực cho HS lại chưa được quan tâm sử dụng; Các bài tập được sử dụng chưa được định lượng vận động cụ thể với từng khối HS, chưa được chia nhóm phát triển các tố chất thể lực cụ thể, mà đang sử dụng chung cho tất cả các khối học (từ khối 10 - 12 và dùng chung cho nam và nữ), trong khi nữ và nam có đặc điểm tâm, sinh lý và khả năng chịu đựng lượng vận động khác cũng như việc phát triển thể lực là khác nhau vì vậy, hiệu quả của các bài tập chưa thực sự đạt hiệu quả; Các bài tập mới chỉ được sử dụng

**Bảng 6. Kết quả kiểm tra thể lực của nữ HS khối 11 trường THPT Đội Cấn huyện Vĩnh Tường tỉnh Vĩnh Phúc (n=106)**

Tiêu chuẩn/Đối tượng		Nội dung kiểm tra					
		Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
Tốt	Số lượng	32	36	35	36	36	29
	%	30.19	33.96	33.02	33.96	33.96	27.36
Đạt	Số lượng	56	55	57	53	56	53
	%	52.83	51.89	53.77	50.00	52.83	50.00
Không đạt	Số lượng	18	15	14	17	14	24
	%	16.98	14.15	13.21	16.04	13.21	22.64

theo kinh nghiệm của các giáo viên chứ chưa được nghiên cứu xác định hiệu quả trên cơ sở khoa học cho đối tượng nghiên cứu. Qua cơ sở phân tích thực trạng nêu trên, chúng tôi nhận thấy việc sử dụng các bài tập phát triển thể lực còn chưa khoa học. Vì vậy, việc lựa chọn được những bài tập khoa học, có hiệu quả cao trong phát triển thể lực cho nữ HS khối 11 là vấn đề cần thiết, giúp nâng cao hiệu quả GDTC trong Nhà trường.

#### 2.4. Thực trạng trình độ thể lực của nữ HS khối 11 trường THPT Đội Cấn huyện Vĩnh Tường tỉnh Vĩnh Phúc

Để đánh giá thực trạng trình độ thể lực chúng tôi tiến hành kiểm tra các nội dung cho nữ HS Khối 11 trường THPT Đội Cấn dựa theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ giáo dục và đào tạo. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy: Trình độ thể lực của nữ HS khối 11 chủ yếu ở mức độ đạt (hơn 50%); Tỷ lệ đạt tốt chiếm từ 27.36% - 33.96% tùy thuộc vào từng test kiểm tra. Tuy nhiên, số lượng HS không đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực chiếm tỷ lệ từ 13.21% - 22.64% ở các test kiểm tra. Tỷ lệ không đạt cao nhất ở test đánh giá sức bền chạy 5 phút tùy sức (m), ở các test đánh giá sức nhanh, sức mạnh tỷ lệ không đạt ít nhất. Vì vậy, lựa chọn được những bài tập phù hợp và có hiệu quả để nâng cao trình độ thể lực cho nữ HS khối 11 là vấn đề cần thiết và cấp bách hiện nay.

#### 3. KẾT LUẬN

Quá trình đánh giá thực trạng công tác GDTC cho nữ HS khối 11 trường THPT Đội Cấn huyện Vĩnh Tường tỉnh Vĩnh Phúc cho phép đi đến các kết luận như sau:

- Trình độ thể lực của nữ HS khối 11 trường THPT

Đội Cấn chủ yếu ở mức đạt; Tỷ lệ đạt tốt chiếm từ 27.36% - 33.96% tùy thuộc vào từng test kiểm tra, số lượng HS không đạt cao nhất ở test đánh giá sức bền chạy 5 phút tùy sức (m), ở các test đánh giá sức nhanh, sức mạnh, tỷ lệ không đạt ít nhất.

- Nghiên cứu đã xác định được 06 yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động GDTC, việc sử dụng các bài tập phát triển thể lực cho đối tượng còn chưa khoa học, vì vậy việc lựa chọn được các phương pháp, phương tiện và bài tập khoa học, hợp lý, có hiệu quả thực tiễn để nâng cao trình độ thể lực cho đối tượng nghiên cứu là vấn đề cần thiết và cấp bách hiện nay giúp nâng cao hiệu quả GDTC trong các Nhà trường.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ giáo dục và Đào tạo (2008), Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, sinh viên (ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo).
2. Lưu Quang Hiệp(2000), Sinh lý học TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2000), GDTC ở một số nước trên thế giới, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2008), Phương pháp thống kê trong TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tôn (2000), Lý luận và phương pháp TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Phân phối chương trình môn Thể dục THPT (2018), Nxb Giáo dục.

*Nguồn bài báo: Trích từ kết quả đề tài NCKH - tháng 06/2022 - Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.*

*Ngày nhận bài: 12/12/2023; Ngày duyệt đăng: 25/1/2024.*