

Thực trạng và giải pháp nâng cao thể lực chung cho học sinh lứa tuổi 11-12 Trường trung học cơ sở Hùng Quan, Đuan Hùng, Phú Thọ

Lê Trung Kiên*, Phạm Phi Diệp*

*ThS. Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Received: 16/11/2023; Accepted: 6/1/2024; Published: 16/1/2024

Abstract: Through assessing the situation overall fitness of students ages 11-12 junior high schools Hung Quan - Doan Hung - Phu Tho showed that the percentage of students achieving and not achieving graded majority Students classified as not up to the standard overall physical fitness classification of Ministry of Education and Training also a high proportion (22%) we propose some solutions to improve overall fitness for students ages 11-12 junior high schools Hung Quan - Doan Hung - Phu Tho.

Keywords: Current situation, physical strength, secondary school, solutions, Hung Quan - Doan Hung - Phu Tho

1. Đặt vấn đề

Giáo dục thể chất (GDTC) là một trong mục tiêu giáo dục (GD) toàn diện của Đảng và Nhà nước ta, và nằm trong hệ thống GD quốc dân. GDTC được hiểu là: “Quá trình sư phạm nhằm GD và đào tạo thể hệ trẻ, hoàn thiện về thể chất và nhân cách, nâng cao khả năng làm việc, và kéo dài tuổi thọ của con người”.

GDTC cũng như các loại hình GD khác, là quá trình sư phạm với đầy đủ đặc điểm của nó, có vai trò chủ đạo của nhà sư phạm, tổ chức hoạt động của nhà sư phạm phù hợp với HS với nguyên tắc sư phạm. GDTC chia thành hai mặt tương đối độc lập: Dạy học động tác (giáo dưỡng thể chất) và GD tổ chức thể lực. Trong hệ thống GD nội dung đặc trưng của GDTC được gắn liền với GD, trí dục, đức dục, mỹ dục và GD lao động.

GDTC là một lĩnh vực thể dục thể thao (TDTT) xã hội với nhiệm vụ là: “Phát triển toàn diện các tố chất thể lực, và trên cơ sở đó phát triển các năng lực thể chất, bảo đảm hoàn thiện thể hình, củng cố sức khỏe, hình thành theo hệ thống và tiến hành hoàn thiện đến mức cần thiết các kỹ năng và kỹ xảo quan trọng cho cuộc sống”. Đồng thời chương trình GDTC trong các trường Đại học, Cao đẳng và Trung học chuyên nghiệp nhằm giải quyết các nhiệm vụ GD đó là: “Trang bị kiến thức, kỹ năng và rèn luyện thể lực cho HS sinh viên”.

Để đảm bảo có hiệu quả về chất lượng GDTC thì một điều quan trọng là phải có chương trình, biện pháp tập luyện phù hợp với năng lực và trình độ thể lực của HS. Tuy nhiên, công tác GDTC trong các

trường THCS hiện nay vẫn còn khá nhiều bất cập, chất lượng và hiệu quả chưa cao, đặc biệt là yêu cầu về thể lực cho HS vẫn chưa được chú trọng.

Có nhiều công trình nghiên cứu chỉ ra rằng chuẩn bị thể lực cho HS là phải phối hợp tốt cả về lượng vận động lẫn hình thức tập luyện để đạt tới hiệu quả của GDTC như: Nguyễn Thị Bích Thủy, Vũ Doanh Đông (2002), Trương Hồng Tuyên (2002), Trịnh Văn Bắc (2004), Đỗ thị Thanh Mỹ (2005), Nguyễn thị Thi (2008), Dương Biên Thùy, Nguyễn Văn Đẹp, Vũ Xuân Phương (2010)...

Trường THCS Hùng Quan là ngôi trường có bề dày truyền thống trong công tác GD tại huyện Đuan Hùng, tỉnh Phú Thọ, nhà trường luôn quan tâm tới công tác GD toàn diện cho HS. Tuy nhiên, qua khảo sát công tác GDTC của nhà trường còn một số bất cập, hạn chế ảnh hưởng tới thể lực chung (TLC) của HS. Do đó cần thiết phải có các biện pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC, đặc biệt là phát triển các tố chất thể lực cho HS của nhà trường.

Trên cơ sở phân tích tầm quan trọng, tính cấp thiết của vấn đề nêu trên, với mục đích là góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho HS trường THCS Hùng Quan, Đuan Hùng, Phú Thọ, một vấn đề mà chưa được sự quan tâm nhiều ở vùng trung du miền núi, tác giả mạnh dạn tiến hành nghiên cứu: “Thực trạng và giải pháp nâng cao TLC cho HS lứa tuổi 11-12 trường THCS Hùng Quan - Đuan Hùng - Phú Thọ”.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các

phương pháp nghiên cứu khoa học sau đây: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

2.2. Kết quả nghiên cứu:

2.2.1. Thực trạng TLC của HS lứa tuổi 11-12 trường THCS Hùng Quan, Đuan Hùng, Phú Thọ.

Để đánh giá thực trạng TLC của HS trường THCS Hùng Quan, Đuan Hùng, Phú Thọ, đề tài sử dụng các test đánh giá về chỉ tiêu hình thái chức năng gồm: chiều cao đứng (cm), cân nặng (kg), chỉ số công năng tim (); Đánh giá các chỉ tiêu TLC, đề tài sử dụng các chỉ tiêu đánh giá theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT, ngày 18/9/2008 gồm các test: Bật xa tại chỗ (cm), nằm ngửa gập bụng (lần), chạy 30m XPC (s), Chạy tùy sức 5 phút (m).

Kết quả kiểm tra đánh giá thực trạng TLC của HS trường THCS Hùng Quan - Đuan Hùng - Phú Thọ độ tuổi từ 11 đến 12 tuổi được trình bày tại bảng từ 2.1

Bảng 2.1. Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu hình thái, chức năng

	Tuổi	Nam (n=115)					Nữ (n=125)					P
		n	\bar{X}	δ	$m\bar{x}$	Cv	n	\bar{X}	δ	$m\bar{x}$	Cv	
Chiều cao đứng	11	64	135.00	5.00	0.510	0.441	70	136.00	7.05	0.005	0.052	>0.05
	12	51	139.00	6.01	0.007	0.469	55	140.70	6.07	0.006	0.438	>0.05
Cân nặng	11	64	29.20	4.66	0.400	0.159	70	29.90	4.48	0.031	0.014	>0.05
	12	51	32.30	6.16	0.657	0.190	55	32.44	0.46	0.044	0.142	>0.05
Công năng tim	11	64	12.21	1.13	0.018	0.259	70	13.21	1.45	0.170	0.340	<0.05
	12	51	11.54	1.07	0.221	0.243	55	11.25	1.29	0.125	0.158	>0.05

Kết quả tại bảng 2.1, cho thấy:

- Về hình thái chức năng:

+ Chiều cao của nam, nữ HS từ 11-12 tuổi thông qua kết quả quan trắc theo phương pháp cắt ngang cũng cho thấy sự gia tăng chiều cao giữa các độ tuổi có tính liên tục, tuổi sau cao hơn tuổi trước. Theo Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2001) thì đây là giai đoạn tăng trưởng đột xuất lần thứ 2 khởi đầu vào thời kỳ dậy thì của HS.

+ Diễn biến cân nặng cho thấy theo quy luật, đó là ảnh hưởng của tuổi đối với trọng lượng cơ thể chủ yếu biểu hiện ở thanh thiếu niên và người cao tuổi. Tuổi càng nhỏ, trọng lượng cơ thể tăng càng nhanh.

Trọng lượng cơ thể của thanh thiếu niên tăng tương ứng với chiều cao.

+ Chỉ số công năng tim của nam và nữ lứa tuổi 11 và 12 không có khác biệt, với $p > 0.05$. Chỉ số công năng tim của nam tốt hơn nữ, khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Về tố chất thể lực: Nhìn chung phát triển tố chất thể lực HS nam và nữ HS THCS có khác biệt giữa các độ tuổi, tuổi sau tốt hơn độ tuổi trước, tuy vậy có chỉ tiêu tăng không theo quy luật. Cũng có thể do đây là quan sát theo phương pháp cắt ngang, phụ thuộc vào mẫu.

Thực trạng phát triển thể chất từng chỉ tiêu trình bày ở các bảng từ 2.2

Bảng 2.2. Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu TLC

	Tuổi	Nam (n=115)					Nữ (n=125)					P
		n	\bar{X}	δ	$m\bar{x}$	Cv	n	\bar{X}	δ	$m\bar{x}$	Cv	
Bật xa tại chỗ	11	64	14.25	4.71	0.400	0.331	70	13.11	4.70	0.032	0.359	>0.05
	12	51	15.57	5.72	0.610	15.57	55	14.78	2.84	0.270	0.192	>0.05
Nằm ngửa gập bụng	11	64	145.7	28.91	0.247	0.198	70	141.4	17.25	0.119	0.121	<0.05
	12	51	156.5	21.18	0.225	0.135	55	150.5	15.4	0.149	0.102	<0.05
Chạy 30m XPC	11	64	12.19	0.64	0.05	0.532	70	12.62	0.81	0.050	0.644	>0.05
	12	51	11.90	0.66	0.709	0.351	55	12.87	0.52	0.509	0.265	<0.05
Chạy tùy sức 5 phút	11	64	666.8	60.86	2.210	0.912	70	685.2	67.82	3.700	0.909	<0.05
	12	51	715.9	111.70	2.907	0.156	55	706.4	72.02	1.960	0.101	<0.05

Kết quả tại bảng 2.2, cho thấy:

- Bật xa tại chỗ của nam tăng rất rõ rệt theo lứa tuổi, thành tích của lứa tuổi lớn hơn cao hơn rõ rệt thành tích của lứa tuổi nhỏ hơn liền kề, khác biệt ở ngưỡng $P < 0.01-0.05$.

Thành tích của nam ở tất cả các lứa tuổi đều phát triển tốt hơn của nữ cùng tuổi, khác biệt rất có ý nghĩa thống kê, với $P < 0.05$.

- Thành tích chạy 4x10 m của nam thấp nhất ở độ tuổi 11.

Các độ tuổi còn lại khá ổn định, tăng giảm không đáng kể ($P > 0.05$); của ở tất cả các độ tuổi thành tích khá ổn định giữa các độ tuổi, dao động từ 12.14s đến 12.62s.

Thành tích của nam tốt hơn nữ cùng tuổi ở độ tuổi 12 khác biệt thống kê, với $P < 0.05$. Riêng độ tuổi 11 thành tích của nam nữ tương đương với $P > 0.05$.

- Thành tích chạy tùy sức 5 phút của nam tăng từ tuổi 11 đến tuổi 12, tăng trung bình 61.6m/độ tuổi.

Ở nữ cũng như nam, sức bền tăng từ độ tuổi 11 đến 12, tăng trung bình 12m/độ tuổi.

Bảng 2.3. Thực trạng TLC của HS trường THCS Đoàn Hùng – Phú Thọ

TT	Phân loại	Đối tượng				Tổng n=240	
		nam (n=115)		nữ (n=125)		n	%
		n	%	n	%		
1	Tốt	51	21.25	17	7.08	41	17.08
2	Đạt	141	58.75	148	61.66	145	60.42
3	Chưa đạt	48	20	75	31.25	54	22,5

Kết quả tại bảng 3 ta thấy xếp loại TLC của HS trường THCS Hùng Quan - Đoàn Hùng – Phú Thọ hiện nay so với tiêu chuẩn của Bộ GD và Đào tạo theo 03 mức độ: tốt, đạt và chưa đạt như sau: Mức tốt là 17.08%, mức đạt là 60,42% và mức chưa đạt vẫn ở mức cao là 22,5%.

2.2.2. Đề xuất biện pháp nâng cao TLC cho HS trường THCS Hùng Quan - Đoàn Hùng – Phú Thọ.

***Những căn cứ để lựa chọn biện pháp**

Nhằm lựa chọn được một số biện pháp phù hợp nhằm nâng cao TLC cho HS khối 7 trường THCS Hùng Quan- Đoàn Hùng – Phú Thọ, chúng tôi đã xác định những căn cứ sau :

a. Dựa trên quan điểm, đường lối lãnh đạo của Đảng, nhà nước về công tác TDTT và chiến lược phát triển con người toàn diện đã được quán triệt trong các văn kiện, các chỉ thị, các nghị quyết của Ban chấp hành trung ương Đảng cộng sản Việt Nam. Chỉ thị đã ban hành chỉ thị 247/TTg ngày 24/4/1996 về sử dụng đất đai cho xây dựng các công trình thể thao. Chỉ thị 36 CT/TW ngày 24/3/1994 về công tác TDTT trong giai đoạn mới, chỉ rõ trách nhiệm của ngành TDTT và Bộ GD&ĐT đối với công tác GDTC trong nhà trường các cấp. Thực hiện chủ trương đó, Bộ GD và đào tạo đã ban hành thông tư số 11/TT GDDT “ Hướng dẫn thực hiện chỉ thị số 36 CT/TW về công tác TDTT trong giai đoạn mới đối với ngành GD&ĐT”. Thông tư số 2869/TTg của thủ tướng chính phủ về việc quy hoạch phát triển ngành TDTT, đã chỉ rõ tới việc cải tiến nội dung, phương pháp giảng dạy thể dục nội, ngoại khóa, Điều tra cơ bản và quy hoạch đảm bảo cán bộ và cơ sở vật chất cho GDTC, tăng cường tổ chức quản lý GDTC, tăng cường tuyên truyền sâu rộng tới đội ngũ cán bộ giảng dạy, cán bộ quản lý GD&ĐT, toàn thể HS, sinh viên và toàn xã hội nhận thức đúng đắn về vị trí quan trọng của công tác GDTC trong công cuộc xây dựng công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước của Đảng và nhà nước ta.

Để nâng cao chất lượng GDTC trong các trường trung học cơ sở. Chính phủ đã ban hành nghị định số 11/2015/NĐ-CP, ngày 31/1/2015 Quy định về GDTC

và hoạt động thể thao trong trường học.

b. Căn cứ vào đề cương chi tiết chương trình GD phổ thông cấp học trung học cơ sở.

c. Căn cứ vào những kết luận, đánh giá thực trạng công tác GDTC và hiện trạng thể lực của HS trường THCS Hùng Quan- Đoàn Hùng – Phú Thọ trong những năm gần đây, dựa trên cơ sở lý luận nhằm xây dựng những biện pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC cho HS.

d. Căn cứ vào các điều kiện đảm bảo cơ sở vật chất, kinh phí, đội ngũ cán bộ giảng dạy, tổ chức quản lý quá trình hoạt động tổ chức của nhà trường. Dựa trên kết quả khảo sát của đề tài.

*** Lựa chọn biện pháp nhằm nâng cao TLC cho HS khối 7 trường THCS Hùng Quan – Đoàn Hùng – Phú Thọ.**

Để thực hiện tốt nhiệm vụ đào tạo, Công tác GDTC trong nhà trường đã được Đảng ủy, Ban giám hiệu đánh giá là một mặt quan trọng trong quá trình GD chung của nhà trường. Trong thời gian qua, tổ thể dục đã có nhiều cố gắng trong việc nghiên cứu cải tiến, đổi mới khắc phục khó khăn, kết hợp với các bộ phận chức năng trong trường để thực hiện chương trình GDTC. Nhưng trên thực tế vẫn còn nhiều vấn đề tồn tại chưa đáp ứng được yêu cầu đổi mới, nhận thức của một số cán bộ, công chức về công tác GDTC có biểu hiện chưa đúng, xem nhẹ vị trí và vai trò tác dụng của môn học trong hệ thống GD chung của nhà trường. Trong phạm vi của đề tài, chúng tôi chỉ đi sâu nghiên cứu xác định và lựa chọn một số biện pháp hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao TLC cho đối tượng HS của nhà trường.

Thông qua các nguồn tư liệu khác nhau, kết hợp với kết quả phỏng vấn thông qua hình thức phiếu hỏi các cán bộ quản lý, lãnh đạo và giáo viên giảng dạy trong tổ thể dục, chúng tôi đã xác định và lựa chọn được 5 biện pháp (có số ý kiến lựa chọn trên 70%) nhằm nâng cao TLC cho HS nói riêng và nâng cao chất lượng công tác GDTC cho nhà trường nói chung.

Từ kết quả đánh giá thực trạng TLC của HS lứa tuổi 11-12 trường THCS Đoàn Hùng – Phú Thọ cho thấy tỷ lệ HS đạt mức trung bình và yếu chiếm đa số, tỷ lệ HS đạt mức yếu chiếm tỷ lệ khá cao (22,5%). Căn cứ vào cơ sở lý luận và thực tiễn của vấn đề nghiên cứu chúng tôi đề xuất một số biện pháp nhằm nâng cao TLC cho HS trường THCS Hùng Quan - Đoàn Hùng – Phú Thọ như sau:

Biện pháp 1: Tuyên truyền nâng cao nhận thức của cán bộ, giáo viên và HS về vai trò của công tác

GDTC trong trường học.

Biện pháp 2: Tăng cường đầu tư CSVC, dụng cụ học tập môn GDTC.

Biện pháp 3: Tăng cường trò chơi vận động trong nội dung khởi động

Biện pháp 4: Phát triển các câu lạc bộ TDTT trong trường

Biện pháp 5: Tăng cường các hoạt động ngoại khóa, tập luyện thể dục thể thao.

3. Kết luận

Đánh giá thực trạng TLC của HS lứa tuổi 11-12 trường THCS Hùng Quan – Đoàn Hùng – Phú Thọ cho thấy tỷ lệ HS đạt mức trung bình và yếu chiếm đa số, mức yếu chiếm tỷ lệ cao (22,5%). Sự phát triển các tổ chất thể lực tăng theo lứa tuổi, nam cao hơn nữ.

Từ cơ sở lý luận và thực tiễn đề tài đề xuất 5 giải pháp nhằm nâng cao TLC cho HS lứa tuổi 11-12 trường THCS Hùng Quan, Đoàn Hùng, Phú Thọ, gồm các biện pháp sau:

Biện pháp 1: Tuyên truyền nâng cao nhận thức của cán bộ, giáo viên và HS về vai trò của công tác GDTC trong trường học.

Biện pháp 2: Tăng cường đầu tư CSVC, dụng cụ học tập môn GDTC .

Biện pháp 3: Tăng cường trò chơi vận động trong nội dung khởi động

Biện pháp 4: Phát triển các câu lạc bộ TDTT trong trường

Biện pháp 5: Tăng cường các hoạt động ngoại khóa, tập luyện thể dục thể thao.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008). *QĐ số 53 quy định tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của HS,SV.*

2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986). *“Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao”* – NXB TDTT thành phố Hồ Chí Minh

3. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

6. Dương Nghiệp Chí và tập thể tác giả (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2015) *“Lý luận và phương pháp TDTT”* NXB TDTT Hà Nội.

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ... (tiếp theo trang 266)

Qua bảng 2.4 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K68 - Trường ĐH Mở - Địa chất., đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV, giáo viên trong công tác đánh giá trình độ tập luyện SV được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

3. Kết luận

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 Test đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K68 - Trường ĐH Mở - Địa chất và đã



xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ chạy cự ly 100m cho nữ SV K68 - Trường ĐH Mở - Địa chất.

Tài liệu tham khảo

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

2. Lê Dương Nghiệp Chí và cs (2000), *Điền kinh*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Đàm Quốc Chính (2000) *Nghiên cứu khả năng phù hợp tập luyện (dưới góc độ sự phạm) nhằm góp phần nâng cao hiệu quả tuyển chọn và dự báo thành tích của VĐV trẻ chạy 100m ở Việt Nam*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Ozolin.M.G (1980), *Huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.