

LỰA CHỌN BIỆN PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN NGOẠI KHOÁ MÔN AEROBIC TẠI TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CẨM THỦY 1 - THANH HOÁ

SELECTING MEASURES TO DEVELOP THE AEROBIC EXTRACURRICULAR TRAINING MOVEMENT AT CAM THUY 1 HIGH SCHOOL - THANH HOA

ThS. Nguyễn Thị Mai Thoan, CN. Lê Ngô Bảo Trâm
Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực thể dục thể thao, qua khảo sát và tham vấn 20 chuyên gia, đề tài đã lựa chọn được 05 biện pháp trọng tâm nhằm phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn Aerobic trường trung học phổ thông Cẩm Thủy 1 - Thanh Hoá. Kết quả đánh giá cho thấy các biện pháp đều đạt mức đồng thuận cao về tính cần thiết, thực tiễn, hợp lý, khả thi và hiệu quả. Việc ứng dụng đồng bộ các biện pháp này không chỉ thu hút đông đảo học sinh tham gia mà còn góp phần nâng cao sức khỏe, tính tự giác và chất lượng giáo dục thể chất toàn diện trong Nhà trường.

Từ khóa: Biện pháp; phát triển phong trào: Aerobic; học sinh trung học phổ thông; Trường trung học phổ thông Cẩm Thủy 1 - Thanh Hóa.

Abstract: Using scientific research methods in the field of physical education and sports, through surveys and consultations with 20 experts, the study selected five key measures to develop extracurricular aerobic training at Cam Thuy 1 High School in Thanh Hoa. The evaluation results showed that all measures received high consensus regarding their necessity and feasibility. The synchronized application of these solutions will not only attract a large number of students but also contribute to improving health, self-discipline, and the overall quality of physical education in the school.

Keywords: Measures; developing the movement: Aerobic; high school students; Cam Thuy 1 High School - Thanh Hoa.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất trong Nhà trường là môn học bắt buộc, thuộc chương trình giáo dục của các cấp học và trình độ đào tạo; nhằm trang bị cho trẻ em, học sinh, sinh viên các kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục, thể thao để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện. Công tác giáo dục thể chất ở trường học các cấp học góp phần quan trọng vào việc thực hiện mục tiêu xây dựng con người phát triển toàn diện về trí tuệ, thể chất, tinh thần và đạo đức.

Aerobic là môn thể thao giải trí kết hợp giữa âm nhạc và vận động, khiêu vũ nhóm, mang yếu tố thẩm mỹ cao, phù hợp với mọi lứa tuổi nên khuyến khích học sinh tham gia.

Aerobic là bộ môn phù hợp, giúp trẻ cải thiện sức bền, sức đề kháng, cải thiện vóc dáng và sự dẻo dai cho cơ thể, đồng thời duy trì năng lượng bền bỉ, đúc kết nhiều bài học giá trị về tinh thần đoàn kết, vượt qua chính mình trong tập luyện, thi đấu. Đây chính là những yếu tố góp phần vào sự phát triển toàn diện của học sinh.

Tuy nhiên, qua khảo sát thực tế và tổng hợp tài liệu, chúng tôi nhận thấy một khoảng trống khoa học đáng kể trong công tác giáo dục thể chất tại địa phương. Các nghiên cứu hiện nay về hoạt động ngoại khóa đa phần tập trung vào các môn thể thao đối kháng hoặc đồng đội truyền thống như bóng chuyền, bóng đá, quần vợt (như nghiên cứu của Nguyễn Thị Hạnh, Phạm Anh Tú...). Nếu có nghiên cứu về Aerobic, hầu hết cũng chỉ dừng lại ở khối tiểu

học hoặc trung học cơ sở tại các thành phố lớn - nơi có điều kiện thuận lợi về cơ sở vật chất và nhận thức xã hội cao. Đối với khối THPT tại khu vực miền núi như huyện Cẩm Thủy, việc ứng dụng Aerobic vẫn còn là một "mảnh ghép" thiếu hụt trong các công trình khoa học.

Tại trường THPT Cẩm Thủy 1, mặc dù học sinh có sự hứng thú với âm nhạc và vận động, nhưng phong trào Aerobic vẫn mang tính tự phát, thiếu các biện pháp tổ chức khoa học, hệ thống. Sự thiếu hụt về chương trình tập luyện chuẩn hóa và các biện pháp kích cầu phong trào phù hợp với tâm lý lứa tuổi 15-18 khiến bộ môn này chưa phát huy được tối đa vai trò giáo dục thể chất và thẩm.

Đề tài này không chỉ dừng lại ở việc liệt kê các bài tập, mà tập trung vào việc xây dựng một hệ thống biện pháp đồng bộ từ công tác quản lý, tổ chức CLB đến việc đổi mới nội dung phương pháp tập luyện, phù hợp với đặc thù kinh tế, văn hóa và điều kiện cơ sở vật chất riêng biệt của trường THPT Cẩm Thủy 1. Đây là hướng tiếp cận mới, mang tính thực tiễn cao, chưa từng được công bố trong các nghiên cứu trước đây tại địa bàn tỉnh Thanh Hóa.

Chính vì sự chưa tương xứng giữa tiềm năng của bộ môn Aerobic với thực trạng phong trào tại Nhà trường, cùng với việc thiếu vắng các công trình nghiên cứu định hướng chuyên sâu cho địa bàn huyện miền núi, chúng tôi quyết định lựa chọn nghiên cứu đề tài: *“Lựa chọn biện pháp phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn Aerobic tại trường THPT Cẩm Thủy 1 - Thanh Hóa”*.

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và

tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn tọa đàm; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn biện pháp phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn Aerobic trường THPT Cẩm Thủy 1 - Thanh Hóa

Trước khi lựa chọn các biện pháp biện pháp phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn Aerobic tại trường THPT Cẩm Thủy 1 - Thanh Hóa, đề tài đã tiến hành nghiên cứu, phân tích tổng hợp các tài liệu tham khảo để xác định các nguyên tắc xây dựng các biện pháp (xem ở chương tổng quan).

Trên cơ sở nghiên cứu các tài liệu nói trên, đề tài xác định được 4 nguyên tắc để xây dựng các biện pháp đó là: *Đảm bảo tính khoa học; Đảm bảo tính mục tiêu; Đảm bảo tính hiệu quả và khả thi; Đảm bảo tính thực tiễn*:

Trên cơ sở các nguyên tắc đã đề ra, dựa trên các điều kiện thực tiễn, thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan. Đề tài tiến hành đã xác định được 6 biện pháp có tác dụng trong việc phát triển phong trào tập luyện môn Aerobic tại trường THPT Cẩm Thủy 1 - Thanh Hóa. Để đảm bảo tính khoa học, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, nhà quản lý TDTT. Cách trả lời cụ thể:

Rất cần thiết: 3 điểm;

Cần thiết: 2 điểm;

Không cần thiết: 1 điểm

Đề tài sẽ lựa chọn những biện pháp có tổng điểm quy đổi từ 80% điểm ưu tiên trở lên. Kết quả trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn tính cần thiết của các biện pháp phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn Aerobic trường THPT Cẩm Thủy 1 - Thanh Hóa (n=30)

TT	Các biện pháp	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết		Tổng điểm	%
		n	%	n	%	n	%		
1	Tổ chức, nâng cao chất lượng hoạt động của đội tuyển, đội đại biểu môn Aerobic có giáo viên hướng dẫn, sau đó lớp tự quản	22	73.4	4	13.3	4	13.3	78	86.7
2	Thành lập, đưa vào hoạt động ngoại	24	80	2	6.7	4	13.3	80	88.9

TT	Các biện pháp	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết		Tổng điểm	%
		n	%	n	%	n	%		
	khóa môn Aerobic cho các đối tượng là học sinh theo hình thức xã hội hóa								
3	Biện pháp cải tạo, nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật	12	40	7	23.3	11	36.7	61	67.7
4	Tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lý, thoả đáng cho đội ngũ giáo viên, cán bộ lớp, học sinh tham gia hoạt động ngoại khóa	23	76,7	5	16.6	2	6,7	81	90
5	Tăng cường tổ chức các giải thi đấu giữa các khối lớp, thi đấu giao lưu với các trường môn Aerobic	25	83.3	5	16.6	0	0	85	94.4
6	Cải tiến cơ cấu tổ chức quản lý và công tác cán bộ giảng dạy tại bộ môn GDTC	21	70	6	20	3	10	78	86.7

Qua bảng 1, đề tài đã lựa chọn được 5 biện pháp có tổng điểm ưu tiên cao để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển phong trào tập luyện môn Aerobic tại trường THPT Cẩm Thủy 1 -Thanh Hóa, đó là các biện pháp:

Biện pháp 1: Tổ chức, nâng cao chất lượng hoạt động của đội tuyển, đội đại biểu môn Aerobic có giáo viên hướng dẫn, sau đó lớp tự quản.

Biện pháp 2: Thành lập, đưa vào hoạt động ngoại khóa môn Aerobic cho các đối tượng là học sinh theo hình thức xã hội hóa.

Biện pháp 3: Tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lý, thoả đáng cho đội ngũ giáo viên, cán bộ lớp, học sinh tham gia hoạt động ngoại khóa.

Biện pháp 4: Tăng cường tổ chức các giải thi đấu giữa các khối lớp, thi đấu giao lưu với các trường môn Aerobic.

Biện pháp 5: Cải tiến cơ cấu tổ chức quản lý và công tác cán bộ giảng dạy tại bộ môn GDTC.

2.2. Xây dựng nội dung các biện pháp phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn Aerobic trường THPT Cẩm Thủy 1 - Thanh Hóa

2.2.1. Xây dựng nội dung của các biện pháp

Biện pháp 1: Tổ chức, nâng cao chất lượng hoạt động của đội tuyển, đội đại biểu môn Aerobic có giáo viên hướng dẫn, sau đó lớp tự quản. Bao gồm các nội dung sau:

- **Mục đích:** Nhằm đáp ứng mục tiêu đào tạo là giỏi một môn, biết nhiều môn, đạt được đẳng cấp VĐV theo yêu cầu đào tạo, nâng cao chất lượng đào tạo, chuẩn bị lực lượng tham gia thi đấu đối ngoại nâng cao vị thế Nhà trường.

- Nội dung biện pháp:

+ Tăng cường sự quan tâm lãnh đạo của các cấp uỷ đảng, chính quyền, đoàn thể về sự cần thiết có đội tuyển Aerobic của Nhà trường. Thường xuyên làm tốt công tác giáo dục chính trị tư tưởng cho đội ngũ cán bộ giảng viên, VĐV trong đội tuyển.

+ Bám sát kế hoạch thi đấu của ngành, địa phương, thực hiện nghiêm túc sự chỉ đạo của lãnh đạo Nhà trường.

+ Bộ môn cơ bản xây dựng kế hoạch, chương trình huấn luyện theo từng năm, từng quý, từng tháng, từng tuần và trực tiếp tham gia huấn luyện theo chuyên môn, đảm bảo nguyên tắc, phương pháp huấn luyện, cải tiến, áp dụng các phương pháp huấn luyện mới.

+ Tăng cường, đẩy mạnh công tác phát hiện, huấn luyện thể lực chung và chuyên môn cho học sinh có năng khiếu môn Aerobic.

+ Củng cố, hoàn thiện kỹ thuật động tác, hình thành kỹ xảo vận động, tâm lý thi đấu, chiến thuật thi đấu môn Aerobic cho học sinh.

+ Tham gia thi đấu giao lưu, cọ sát nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, kinh nghiệm thi đấu.

- Tổ chức thực hiện:

Bộ môn cơ bản tổ chức chỉ đạo thành lập các nhóm đội tuyển hoạt động ngoại khóa theo sự chỉ đạo của Ban Giám hiệu Nhà trường, Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh, và phối hợp của các GVCN.

Biện pháp 2: Thành lập, đưa vào hoạt động ngoại khóa môn Aerobic cho các đối tượng học sinh các khối theo hình thức xã hội hóa.

- Mục đích: Nhằm đáp ứng nhu cầu thiết thực của học sinh là biết nhiều môn, giỏi một môn, nâng cao hiệu quả học tập giờ chính khóa, đạt được tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo quy định của Nhà trường, đạt thành tích cao trong thi đấu môn Aerobic tại các giải thi đấu của địa phương, của huyện, tỉnh tổ chức.

- Nội dung biện pháp:

+ Tuyên truyền nâng cao nhận thức về loại hình hoạt động tập luyện, thi đấu môn Aerobic ngoại khóa.

+ Bám sát sự chỉ đạo của Chi bộ, Ban Giám hiệu, thành lập Ban Chủ nhiệm câu lạc bộ và các thành viên, có quy chế, chương trình hoạt động cụ thể.

+ Tổ chức các hoạt động ngoại khóa, góp phần hoàn thiện các nội dung học tập của giờ học chính khóa môn học thể dục và rèn luyện các tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

+ Tổ chức xây dựng các CLB toàn trường trong đội ngũ cán bộ, giáo viên và học sinh các khối.

+ Tổ chức hướng dẫn các hoạt động tự tập luyện, rèn luyện thân thể.

+ Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu môn Aerobic cho học sinh, lôi cuốn đông đảo học sinh tham gia và cổ vũ. Xây dựng các đội tuyển đại biểu tập luyện và thi đấu thường xuyên.

- Các đơn vị chỉ đạo và phối hợp thực hiện:

Ban Giám hiệu là thường trực tổ chức, điều hành trực tiếp giáo viên GDTC và đoàn TNCS HCM là thành viên.

- Hình thức tổ chức tập luyện:

+ Thời gian tiến hành vào các tiết 7+8, buổi tối các ngày trong tuần.

+ Số lượng buổi tập 3 buổi/tuần, thời gian tập là 90 phút (như giờ học chính khóa, có giáo viên, HLV trực tiếp phụ trách giảng dạy - huấn luyện).

Biện pháp 3: Tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lý, thỏa đáng cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, học sinh tham gia hoạt động ngoại khóa.

- Mục đích: Cải tiến chế độ, chính sách thỏa đáng cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, học sinh tham gia tự quản hoạt động tập luyện và thi đấu môn Aerobic.

- Nội dung biện pháp:

+ Tiếp tục vận dụng các chế độ chính sách đã được thực hiện, xây dựng và ban hành chính sách đãi ngộ cụ thể, trước mắt và lâu dài để đáp ứng được nhu cầu, nguyện vọng của cán bộ, giáo viên và học sinh.

+ Huy động tài trợ tài chính, giải thưởng...

+ Có chế độ động viên, khen thưởng kịp thời, thỏa đáng, tạo động cơ thúc đẩy quá trình huấn luyện, giảng dạy, tập luyện và thi đấu của cán bộ, giáo viên và học sinh. Bên cạnh đó, có những hình thức giáo dục, kỷ luật nhằm giữ vững kỷ cương trong công tác giáo dục bồi dưỡng những phẩm chất chính trị, đạo đức, tác phong cho những người chủ tương lai của đất nước.

- Hình thức

+ Ban Giám hiệu Nhà trường: Quyết định và ban hành quy chế thưởng và chính sách bồi dưỡng theo chức năng được phân cấp.

+ Công Đoàn, Đoàn Thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh động viên khen thưởng về mặt Đoàn thể, huy động tài trợ cho các hoạt động của Nhà trường.

Biện pháp 4: Tăng cường tổ chức các giải thi đấu giữa các khối lớp, thi đấu giao lưu với các trường môn Aerobic

- Mục đích: Tạo môi trường hoạt động thi đấu thường xuyên phong phú và đa dạng, giúp học sinh tiếp cận với công tác tổ chức, điều hành, trọng tài một giải thi đấu môn Aerobic, qua đó nâng cao năng lực sư phạm, chuyên môn, nghiệp vụ, đồng thời tuyển chọn học sinh vào các đội tuyển.

- Nội dung biện pháp:

+ Bám sát kế hoạch giảng dạy, học tập trong và ngoài trường, kế hoạch năm học và sự chỉ đạo của Chi bộ - Ban Giám hiệu để xây dựng kế hoạch tổ chức các hoạt động tập luyện và thi đấu môn Aerobic hợp lý, hiệu quả.

+ Để việc tập luyện và thi đấu môn Aerobic của học sinh trở thành nội dung của đời sống văn hóa thể thao mang tính thường xuyên, liên tục của học sinh.

+ Bộ môn GDTC và các đơn vị có liên quan thường xuyên tổ chức các giải truyền thống môn Aerobic hàng năm, qua đó tạo sân chơi lành mạnh cho học sinh.

+ Các khóa, các lớp có các cuộc thi đấu nội bộ.

+ Đáp ứng được nhu cầu tự rèn luyện thân thể và nâng cao sức khỏe thì cần thiết phải xây dựng các nội dung hoạt động như: Tuyên truyền nhằm nâng cao nhận thức về vị trí và vai trò của công tác giáo dục thể chất trong Nhà trường; tổ chức các hình thức tập luyện ngoại khóa cho học sinh.

- Các đơn vị phối hợp tổ chức thực hiện:

+ Ban Giám hiệu Nhà trường.

+ Bộ môn GDTC.

+ Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh, BCH các chi đoàn.

+ Phối hợp với các GVCN.

- Hình thức tổ chức thực hiện:

+ Tổ chức nhân dịp các ngày lễ, ngày kỷ niệm lớn của Nhà trường, của Ngành Giáo dục - Đào tạo, Ngành TDTT và của đất nước...

+ Tổ chức giữa các khóa, các lớp vào những ngày nghỉ (chiều thứ bảy, sáng chủ nhật).

+ Tổ chức định kỳ 1 năm một lần các giải truyền thống toàn trường (tổ chức xen kẽ nhau giữa các kỳ của các môn thể thao).

Biện pháp 5: Cải tiến cơ cấu tổ chức quản lý và công tác cán bộ giảng dạy tại bộ môn GDTC.

- Mục đích: Trên cơ sở duy trì và nâng cao chất lượng hoạt động của cơ cấu tổ chức quản lý phong trào thể dục thể thao của Nhà trường, đảm bảo phân công trách nhiệm của các bộ phận chức năng, tăng cường hoạt động

chỉ đạo của Ban Giám hiệu. Phối hợp chặt chẽ hoạt động của bộ môn GDTC với các tổ chức đoàn thể và phòng ban chức năng để tạo mọi điều kiện thuận lợi cho việc phát triển phong trào thể dục thể thao của Nhà trường dưới nhiều hình thức.

- Nội dung giải pháp:

+ Xây dựng cơ cấu tổ chức quản lý bộ môn GDTC.

Với mục đích phân công trách nhiệm cho từng nhóm, từng cán bộ giảng dạy, đảm bảo hoàn thành các nhiệm vụ, chức trách của giáo viên là giảng dạy nội khóa, xây dựng kế hoạch phát triển phong trào thể dục thể thao của Nhà trường. Tổ chức hướng dẫn phong trào tập luyện ngoại khóa của sinh viên và huấn luyện các đội đại biểu tham gia các giải thể thao của ngành và địa phương.

+ Công tác cán bộ:

Cần tăng cường công tác giáo dục tư tưởng, nâng cao ý thức trách nhiệm của giáo viên đối với việc nâng cao chất lượng giáo dục thể chất của học sinh và phong trào thể dục thể thao của Nhà trường. Tổ chức các hoạt động sinh hoạt chuyên môn nghiệp vụ, cử cán bộ đi học các lớp bồi dưỡng chuyên môn, hoàn thiện chương trình và học trên đại học. Có kế hoạch tiếp nhận và bồi dưỡng giáo viên trẻ có trình độ lý luận và chuyên môn giỏi, có nhiệt tình ý thức trách nhiệm cao và có khả năng tổ chức các hoạt động thể thao quần chúng, để thay thế kế cận đội ngũ giáo viên lớn tuổi, đáp ứng yêu cầu cần mở rộng và nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất và phong trào thể dục thể thao của Nhà trường trong những năm tới.

- Đơn vị thực hiện:

+ Đảng ủy, Ban Giám hiệu Nhà trường chỉ đạo thực hiện.

+ Bộ môn GDTC chủ trì thực hiện.

2.2.2. Kiểm chứng lý thuyết các biện pháp phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn Aerobic trường THPT Cẩm Thủy 1 - Thanh Hóa

Trên cơ sở các biện pháp nhằm phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn Aerobic trường THPT Cẩm Thủy 1 - Thanh Hóa, đã

được xây dựng, nghiên cứu sử dụng phương pháp chuyên gia để trưng cầu ý kiến về tính mục tiêu, tính khách quan, tính thực tiễn, tính hợp lý, tính khả thi và tính hiệu quả của biện pháp. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả trưng cầu ý kiến bảng 2 cho thấy, các biện pháp phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn Aerobic trường THPT Cẩm Thủy 1 - Thanh Hóa được đồng thuận cao, quá trình phỏng vấn chuyên gia theo thang đo Likert và đạt mức 4.15 đến 4.70 đều đảm bảo tính mục tiêu, tính khách quan, tính thực tiễn, tính hợp lý, tính khả thi và tính hiệu quả ở cả 5 biện pháp phát triển phong trào ngoại khóa môn Aerobic trường THPT Cẩm Thủy 1.

Như vậy, 05 biện pháp đề tài đã đề xuất, khi áp dụng đồng bộ cả 05 biện pháp thì phong trào tập luyện ngoại khóa các môn thể thao nói chung và môn Aerobic nói riêng sẽ thu hút được nhiều học sinh các khối lớp tham gia, công tác tự quản sẽ phát huy tính độc lập, tự giác của học sinh, duy trì các hoạt động tạo sân chơi bổ ích cho học sinh.

2.2.3 Kết quả ứng dụng các biện pháp

Dưới sự chỉ đạo của Ban Giám hiệu các Nhà trường, tổ thể dục phối hợp với Ban chấp hành Đoàn trường xây dựng các mô hình câu lạc bộ Aerobic cho học sinh theo từng khối,

Bảng 3. Kết quả ứng dụng các biện pháp phát triển phong trào tập luyện Aerobic ngoại khóa của học sinh trường THPT Cẩm Thủy 1 Thanh Hóa

TT	Trường THPT	Số lượng CLB		Số người tham gia	
		Trước TN	Sau TN	Trước TN	Sau TN
1	Số lượng CLB, học sinh tham gia				
	Khối 10	0	1	03	25
	Khối 11	0	1	06	35
	Khối 12	0	1	03	20
2	Tổ chức các hoạt động				
	Giao hữu giữa các khối	0	3	12	50
	Giao hữu giữa các CLB	0	3	0	45
	Giải cấp huyện	1	1	12	24
	Giải giao hữu ngoài trường	2	6	12	32

Qua bảng 3 cho thấy:

- Số CLB Aerobic của học sinh Trường THPT Cẩm Thủy 1 - Thanh Hóa sau khi tiến hành triển khai ứng dụng các biện pháp là 03 CLB, trước khi thực nghiệm chưa có CLB nào, chỉ có đội tuyển tham dự giải.

từng lớp. Các CLB được thành lập và chịu sự quản lý trực tiếp bởi Ban chấp hành Đoàn trường, tổ thể dục chịu trách nhiệm về chuyên môn, phân công giáo viên thể dục có nhiệm vụ chuyên trách theo sát, giúp đỡ các CLB võ về mặt chuyên môn như phương pháp tổ chức tập luyện và thi đấu, trang bị kiến thức mới cho thành viên tham gia CLB.

Ban Chấp hành Đoàn có nhiệm vụ tổ chức, duy trì hoạt động chính của các CLB võ cổ truyền (các CLB đều có ban điều hành, có người phụ trách về kinh phí để duy trì hoạt động, có người phụ trách mảng đảm bảo cơ sở vật chất phục vụ cho tập luyện, cũng như về công tác tuyên truyền cổ động...).

Tổ thể dục xây dựng nội quy, quy chế, chương trình hoạt động của câu lạc bộ một cách cụ thể về thời gian, sở thích, điều kiện cơ sở vật chất của các Nhà trường và hướng dẫn tổ chức hoạt động cử người tổ chức, quản lý, hướng dẫn hoạt động của các CLB.

Sau thời gian phối hợp ứng dụng đồng bộ 05 biện pháp đề tài đã lựa chọn, về số lượng CLB và số lượng người tham gia các CLB Aerobic của học sinh trường THPT Cẩm Thủy 1 Thanh Hóa đã có sự thay đổi rõ rệt, được trình bày trong bảng 3.

- Số lượng người tham gia các CLB Aerobic của học sinh trường THPT Cẩm Thủy 1 trước thực nghiệm có 12 người sau khi tiến hành triển khai ứng dụng các biện pháp là 80 người, cao hơn hẳn so với trước khi thực nghiệm là 68 người.

- Số lượng giải đấu môn Aerobic của học sinh trường THPT Cẩm Thủy 1 sau khi tiến hành triển khai ứng dụng các biện pháp cao hơn hẳn so với trước khi thực nghiệm.

- Số lượng người tham gia thi đấu các giải Aerobic của học sinh trường THPT Cẩm Thủy 1 sau khi tiến hành triển khai ứng dụng các biện pháp đã tăng nhanh chóng so với thời điểm trước khi thực nghiệm.

Căn cứ vào các hoạt động TDTT ngoại khóa, điều kiện cơ sở vật chất, vì vậy các CLB Aerobic được thành lập đáp ứng đúng nhu cầu và nguyện vọng của học sinh. Tất cả các CLB hoạt động đều có điều lệ khi tham gia, kinh phí duy trì hoạt động của CLB hàng tháng do sự hỗ trợ đầu tư của Nhà trường và các phụ huynh học sinh đóng góp tuy nhiên mức đóng góp không đáng kể.

Với kết quả được trình bày ở trên cho thấy học sinh đã phần nào hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện môn Aerobic và phát triển phong trào tập luyện môn Aerobic. Điều đó khẳng định tính hiệu quả của các biện pháp khi đưa vào ứng dụng đã có những hiệu quả nhất định.

Có thể nhận thấy sau thời gian thực nghiệm nhu cầu xây dựng mô hình các CLB Aerobic và tổ chức hướng dẫn tập luyện của học sinh đã thay đổi tốt hơn, số học sinh tham gia tập luyện môn Aerobic tăng đáng kể đã trở thành phong trào tích cực tập luyện trong học

sinh. Việc tập luyện Aerobic để nâng cao sức khỏe, đặc biệt để nâng cao chất lượng hoạt động TDTT đã trở thành nhu cầu hàng ngày của học sinh.

Từ đó có thể khẳng định tính hiệu quả trong quá trình ứng dụng các biện pháp. Vì thời gian ứng dụng các biện pháp chỉ trong 8 tuần thực nghiệm nên tính hiệu quả thể hiện ở mức độ nhất định, cần phải tiến hành tổ chức một cách lâu dài và đồng bộ các biện pháp mà đề tài đã đưa ra.

3. KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn và xây dựng thành công 05 biện pháp đồng bộ nhằm phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn Aerobic trường THPT Cẩm Thủy 1 - Thanh Hóa, bao gồm: nâng cao chất lượng đội tuyển tự quản; xã hội hóa hoạt động tập luyện; áp dụng cơ chế chính sách hợp lý; tăng cường tổ chức thi đấu giao lưu và cải tiến bộ máy quản lý.

Các biện pháp này đều đạt chỉ số đồng thuận cao về tính tính mục tiêu, tính khách quan, tính thực tiễn, tính hợp lý, tính khả thi và tính hiệu quả (điểm trung bình từ 4.15 đến 4.7). Nếu ứng dụng đồng bộ các giải pháp không chỉ tạo sân chơi bổ ích, thu hút đông đảo học sinh tham gia mà còn góp phần quan trọng trong việc nâng cao thể lực, tinh thần tự giác và chất lượng giáo dục thể chất toàn diện cho học sinh trường THPT Cẩm Thủy 1.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Chính trị (2024), *Kết luận số 70-KL/TW ngày 31/01/2024 về phát triển thể dục, thể thao trong giai đoạn mới*.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2017), *Thông tư số 48/2017/TT-BGDĐT quy định về hoạt động thể thao trong Nhà trường*. (Đây là căn cứ pháp lý quan trọng nhất để tổ chức hoạt động ngoại khóa).
3. Nguyễn Thị Hạnh (2008), *Nghiên cứu biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Bóng chuyền cho học sinh...*, Luận văn Thạc sĩ Khoa học giáo dục.
4. Lê Anh Thơ (2006), *Giáo dục thể chất trong trường học*, NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Lê Ngô Bảo Trâm (2024), Bài viết được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp: “*Lựa chọn biện pháp phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn Aerobic trường THPT Cẩm Thủy 1 - Thanh Hóa*”, đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng Khoa học Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 25/3/2026; Ngày đánh giá: 10/4/2026; Ngày duyệt đăng: 15/5/2026.

**Bảng 2. Kết quả kiểm chứng các biện pháp phát triển phong trào tập luyện ngoại khoá môn Aerobic
Trường THPT Cẩm Thủy 1 - Thanh Hóa (n=20)**

TT	Biện pháp	Kết quả đánh giá											
		Tính mục tiêu		Tính khách quan		Tính thực tiễn		Tính hợp lý		Tính khả thi		Tính hiệu quả	
		Điểm TB	Độ lệch chuẩn	Điểm TB	Độ lệch chuẩn	Điểm TB	Độ lệch chuẩn	Điểm TB	Độ lệch chuẩn	Điểm TB	Độ lệch chuẩn	Điểm TB	Độ lệch chuẩn
1	Tổ chức, nâng cao chất lượng hoạt động của đội tuyển, đội đại biểu môn Aerobic có giáo viên hướng dẫn, sau đó lớp tự quản	4.55	0.52	4.4	0.69	4.65	0.50	4.6	0.50	4.7	0.49	4.6	0.5
2	Thành lập, đưa vào hoạt động ngoại khoá môn Aerobic cho các đối tượng là học sinh theo hình thức xã hội hoá	4.45	0.62	4.35	0.8	4.4	0.69	4.45	0.62	4.55	0.51	4.4	0.69
3	Tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lý, thỏa đáng cho đội ngũ giáo viên, cán bộ lớp, học sinh tham gia hoạt động ngoại khóa	4.35	0.8	4,25	0.85	4.3	0.79	4.35	0.8	4.4	0.69	4.3	0.79
4	Tăng cường tổ chức các giải thi đấu giữa các khối lớp, thi đấu giao lưu với các trường môn Aerobic	4.2	0.87	4.3	0.78	4.25	0.85	4.2	0.87	4.15	0.91	4.35	0.8
5	Cải tiến cơ cấu tổ chức quản lý và công tác cán bộ giảng dạy tại bộ môn GDTC	4.45	0.62	4.35	0.85	4.4	0.69	4.4	0.69	4.65	0.50	4.4	0.69