VAI TRÒ CỦA ĐẠO DIỄN VÀ BIÊN ĐẠO MÚA TRONG CHƯƠNG TRÌNH TẬP HUẤN NGHIỆP VỤ CÔNG TÁC ĐOÀN ĐỘI TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

THE ROLE OF DANCE DIRECTORS AND CHOREOGRAPHERS IN THE PROFESSIONAL TRAINING PROGRAM FOR YOUTH UNION AND TEAM WORK AT HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ThS. Nguyễn Anh Tuấn
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Ảnh minh họa

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội là trường đại học công lập, có nhiệm vụ đào tạo giáo viên TDTT trình độ đại học và sau đại học; Bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ cho đội ngũ giáo viên TDTT; Nghiên cứu và ứng dụng khoa học giáo dục thể chất; Đến nay, trường tự hào là cơ sở giáo dục uy tín nhất tại Việt Nam trong lĩnh vực giáo dục thể chất, TDTT, hằng năm là đơn vị đăng cai nhiều giải thi đấu thể thao toàn quốc và khu vực, được các bộ ngành, tỉnh thành tin tưởng mời dàn dựng, đạo diễn tổ chức các chương trình đồng diễn, các sự kiện văn hóa, TDTT, hội thảo, hội nghị cấp quốc gia và khu vực…

Trong chương trình tập huấn nghiệp vụ công tác đoàn đội cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, đạo diễn và biên đạo múa có một vai trò rất quan trọng. Đạo diễn và biên đạo múa là người chỉ dẫn, gợi ý, chỉ ra cách làm, cách diễn, cách hành động, cách sáng tạo của người thực hiện, người diễn viên để từ đó sinh viên nắm bắt được các phương pháp tổ chức, kỹ năng sáng tạo, kỹ thuật dàn dựng một tác phẩm âm nhạc, một tác phẩm múa ứng dụng cho công tác học tập, thực tập sư phạm và hoạt động chuyên môn sau này. Trên cơ sở đó bổ sung, uốn nắn, gợi ý chỉ bảo phương pháp cho người diễn viên hoàn thiện phần diễn của mình. Khi cần thiết phải làm mẫu, diễn mẫu, chữa bài mẫu cho sinh viên là những người thực hiện. Như vậy, đạo diễn là nói và làm bằng tư duy, sáng tạo bằng nghệ thuật. Người đạo diễn chương trình nghệ thuật tổng hợp phải thực hiện hai chức năng nhiệm vụ trong một chương trình: vừa là người sáng tác, vừa là người đạo diễn (nghệ thuật múa gọi là biên đạo múa, có nghĩa là người biên soạn, sáng tác múa và đạo diễn múa là một).

Đạo diễn phải là một "Nhạc trưởng" để gắn kết nội dung, hình thức của tác phẩm (nhạc trưởng hiểu theo nghĩa không phải là chỉ huy dàn nhạc mà là người quy tụ mọi cảnh diễn, yếu

tố biểu diễn, sắc thái cũng như nội hàm, ngoại diễn của tác phẩm), đồng thời phải làm cho tác phẩm âm nhạc ấy tồn tại và phát triển theo một định hướng thẩm mỹ nhất định. Bên cạnh năng lực chuyên biệt của cá nhân, người đạo diễn phải hội tụ đủ tất cả các phẩm chất cần thiết để có thể đảm đương và thích ứng với mọi yêu cầu của nhiệm vụ.

2. PHẦN NỘI DUNG

2.1. Một số điều cần quan tâm đối với người làm công tác dàn dựng chương trình, biên tập chương trình và biên đạo múa

Những năm gần đây, do sự phát triển văn hóa - xã hội ngày càng phong phú và đa dạng, đặc biệt là trong lĩnh vực văn nghệ quần chúng không chuyên, các biên đạo múa và những người dàn dựng thỏa sức sáng tạo nghệ thuật, mà yêu cầu là dàn dựng cho đội ngũ không chuyên là sinh viên nên cần quan tâm với từng đối tượng liên quan đến dàn dựng chương trình, đó là:

- Người biên tập chương trình và dàn dựng chương trình phải là những người có chuyên môn và yêu cầu phải có "số vốn phong phú" về các bài hát để tránh sự "đụng hàng", nghĩa là bị trùng tiết mục và thể loại với các đơn vị khác.

- Cần nắm bắt và hiểu rõ chủ đề do Ban Tổ chức đề ra, từ đó vận dụng có sáng tạo vào chương trình của đơn vị dự thi.

- Người biên tập chương trình và dàn dựng chương trình phải là người luôn cập nhật, năng động và sáng tạo để luôn đưa những nét "mới" vào chương trình, phải có những yếu tố "bất ngờ và thú vị" không chỉ cho Ban giám khảo mà cho cả người xem.

- Người biên tập chương trình và dàn dựng chương trình, tốt nhất nên là "5 trong 1" người với những vai trò: tư duy kịch bản, biên tập - viết bè bài hát phối nhạc, dàn dựng phần ca và biên đạo múa. Có như vậy mới bảo đảm tính chặt chẽ về bố cục của chương trình biểu diễn. Trong trường hợp người dàn dựng chương trình không thể đảm nhận một lúc nhiều chức năng như đã nêu trên thì nhất định phải có một ekip dàn dựng chương trình thật ăn ý và phải cùng có tinh thần "vì nghệ thuật".

- Tránh những mâu thuẫn về chuyên môn, tự ái cá nhân, tự ti hoặc độc tôn (giấu nghề) … Trong bất kỳ tình huống nào, người dàn dựng chương trình cũng phải hết sức bình tĩnh để chủ động trong việc xử lí các tình huống và vấn đề phát sinh trong quá trình tập dượt và biểu diễn. Đặc biệt, không được chủ quan khi buổi Tổng duyệt diễn ra trót lọt, không bị sự cố nào (Đây là một trong những yếu tố quan trọng nhất đối với người dàn dựng chương trình).

- Chọn những bài hát phù hợp với chủ đề cuộc thi hoặc Hội diễn hay một chương trình lễ hội. Phải chọn tone (tông) phù hợp cho người hát để tránh tình trạng hát bị quá cao hoặc quá thấp.

- Tìm hiểu về thực lực (Ca-Múa-Kịch-Cải lương…) của đơn vị dự thi để từ đó chọn ra những bài hát, điệu múa phù hợp. Phải biết "liệu cơm gắp mắm" sao cho phù hợp với thực lực, hạn chế được những yếu kém, phát huy thế mạnh của đơn vị dự thi.

- Cần xác định rõ các thể loại đã đăng kí, thí dụ: Ca - Múa thì Ca là chính, Múa chỉ mang tính minh họa, hoặc "Múa - Hát" thì Múa là chính, Ca là phần hỗ trợ…để từ đó xác định "mục tiêu đầu tư" cho tiết mục (trong Thể lệ và Quy chế Hội diễn cần ghi rõ).

- Cần chọn bài phù hợp với thể loại (Tốp ca, Hợp ca, Hợp xướng, Ca-Múa, Múa-Hát…). Nên khai thác những điểm mạnh của các đơn vị (Ca-Múa) hơn là đầu tư trang phục, đạo cụ và những hình thức khác. Nên dàn dựng thêm bè đối với những tiết mục hát đông người như song ca, tam ca, tốp ca, hợp ca… tránh sự nhàm chán khi tiết mục đông người mà chỉ hát đồng âm (1 bè giai điệu của bài hát).

- Không nên đọc lời bạt quá dài, rườm rà vì dù lời bạt có hay mà quá dài vẫn gây sự "sốt ruột" cho người xem.

- Với những tiết mục Ca có kèm động tác thì nên bớt phần động tác để đầu tư nhiều

cho phát huy giọng ca, tránh áp lực cho Diễn viên ca.

- Tham khảo ý kiến lãnh đạo để có được những tư vấn thiết thực hơn.

- Sau mỗi chương trình, từng cá nhân hoặc ekip dàn dựng chương trình nên lắng nghe những phản hồi của Ban Tổ chức, dư luận để rút kinh nghiệm cho những chương trình sau. Phải luôn tỉnh táo với mọi "lời khen" và luôn "tiếp thu" những ý kiến phê bình, góp ý. Tránh sự "phản ứng gay gắt" trước những lời góp ý thẳng thắn. Đó là những yếu tố cần phải có cho những ai hoạt động nghệ thuật chân chính.

2.2. Những đặc trưng riêng của múa

Trong lịch sử nhân loại, nghệ thuật múa đã ra đời, tồn tại và phát triển từ rất sớm. Kế thừa những động tác lao động, săn bắn, hái lượm của con người từ buổi đầu sơ khai, múa đã dần hoàn thiện, đi vào đời sống văn hóa tinh thần của người dân ở mọi thời đại.

Cũng như nhiều loại hình nghệ thuật khác, múa là một hình thái ý thức xã hội với những đặc trưng rất riêng. Nhiều nhà biên đạo, nghiên cứu lý luận trong và ngoài nước đều nhận định, nghệ thuật múa có rất nhiều đặc trưng. GS.TSKH.NSƯT Lâm Tô Lộc nhận xét: "Múa là nghệ thuật phản ánh cuộc sống bằng hình thức đặc biệt của nó. Cơ sở của múa là những điệu bộ, động tác có quan hệ đến quá trình lao động, sự quan sát thiên nhiên và những ấn tượng có được từ thế giới xung quanh, những động tác đó được cách điệu hóa nghệ thuật". Theo ông, đặc trưng của múa là: nghệ thuật không gian và thời gian, nghệ thuật cách điệu và ước lệ, nghệ thuật biểu hiện và tạo hình, nghệ thuật đẹp. GS.TS.NSND Lê Ngọc Canh cho rằng, đặc trưng của múa là cách điệu, tưởng tượng, khái quát và tạo hình.

Như vậy, múa là nghệ thuật tạo hình không gian động, ngôn ngữ biểu cảm trực tiếp của múa là hình thể. Phương tiện thể hiện của múa chính là cơ thể con người. Qua các động tác, tư thế, dáng dấp, đôi chân, bàn tay, cử chỉ, điệu bộ, nét mặt, ánh mắt cùng với sự chuyển động có trình tự của nghệ sĩ, diễn viên, múa đã thể hiện được những vẻ đẹp muôn hình, muôn vẻ của đời sống xã hội, truyền đạt nội dung, tư tưởng, tình cảm của tác phẩm đến với công chúng. Vì thế, khi con người có những xúc cảm không thể diễn đạt được bằng lời nói, người ta thường chọn cách thể hiện qua các động tác múa. Các động tác đó được quy tụ, đúc kết thành hệ thống kỹ năng múa cơ bản, nhờ có những đặc trưng như vậy, nghệ thuật múa đã tạo nên nét đẹp kỳ diệu trong cuộc sống.

2.3. Vai trò của biên đạo múa trong các chương trình nghệ thuật tổng hợp và tập huấn công tác đoàn đội

Mỗi loại hình nghệ thuật đều có thể tồn tại một cách độc lập trong quá trình ca ngợi, phản ánh cuộc sống. Song, giữa các loại hình nghệ thuật ca, múa, nhạc lại có nhiều nét tương đồng. Do đó, khi kết hợp với nhau trong một chỉnh thể chung của chương trình nghệ thuật tổng hợp, chúng sẽ bổ trợ cho nhau và phát huy cái hay, cái đẹp của mình.

Trong quá trình dàn dựng một chương trình ca nhạc, đạo diễn chọn lựa được những tác phẩm khí nhạc, thanh nhạc có chất lượng nghệ thuật cao, những tác phẩm đó lại được các nghệ sĩ, ca sĩ tài năng biểu diễn, vậy mà chương trình vẫn không tránh khỏi sự khô khan, đơn điệu, tẻ nhạt. Như vậy, ở khía cạnh nào đó, ca và nhạc mới chỉ đáp ứng được phần nghe của khán giả chứ chưa đáp ứng được phần nhìn. Trong khi đó, nhu cầu nghe và nhìn lại rất cần tương xứng với nhau trong một tổng thể nghe nhìn tự nhiên. Nhận thức rõ điều đó, biên đạo múa và những người dàn dựng chương trình ca nhạc luôn cố gắng thay đổi trang phục, đội hình, thậm chí thêm một vài động tác biểu diễn của các nghệ sĩ, diễn viên ca và nhạc trên sân khấu cho mới mẻ, khác biệt. Đôi khi, xen giữa các tiết mục còn có thêm lời dẫn của người dẫn chương trình. Nhưng phải tới khi có sự tham gia của múa, các chương trình nghệ thuật mới có những thay đổi căn bản.

Xuất phát từ tình hình thực tế trên, trong chương trình tập huấn đoàn đội cho sinh viên các thầy cô giảng viên của bộ môn Nghệ thuật Đoàn đội đã ứng dụng các nội dung chương trình ca, múa, nhạc phải chuyển đổi sang một hình thức mới. Từ đó, mô hình chương trình nghệ thuật tổng hợp đã ra đời. Những chương trình này bao gồm cả các loại hình ca, nhạc và múa. Sự đổi mới, cải tiến về cả nội dung và hình thức đã làm các chương trình nghệ thuật ngày càng có sức lan tỏa rộng rãi và có sức hút với người xem, đặc biệt có hiệu quả cao trong chương trình lễ hội lớn của nhà trường.

2.4. Dàn dựng múa, yếu tố quyết định thành công của một chương trình nghệ thuật tổng hợp

Múa biểu hiện trình độ, tri thức văn hóa, tư duy thẩm mỹ sáng tạo nghệ thuật của nghệ sĩ. Múa là thành tố của các loại hình nghệ thuật biểu diễn, song việc đưa múa vào các chương trình nghệ thuật tổng hợp như thế nào lại là một vấn đề khác. Nó hoàn toàn phụ thuộc vào năng lực sáng tạo của người biên đạo trong công tác dàn dựng.

Mỗi loại hình nghệ thuật, thành phần sáng tạo đều có vai trò, vị trí và những đóng góp riêng vào hiệu quả chung của chương trình. Người biên đạo phải đảm nhiệm cả vai trò đạo diễn, thậm chí là tổng đạo diễn chương trình. Không chỉ sắp xếp đội hình biểu diễn cho diễn viên múa mà còn phải dàn dựng, bố cục tổng thể sân khấu cho cả diễn viên ca và nhạc. Như vậy, đòi hỏi người biên đạo phải có trình độ học vấn, kiến thức và vốn sống thực tế sâu rộng. Trước khi bắt tay vào dàn dựng một chương trình nghệ thuật tổng hợp, biên đạo múa phải lập kế hoạch dàn dựng tổng thể, hình thành nên ý tưởng nghệ thuật chung, từ đó sáng tạo nên ngôn ngữ, hình tượng múa cho từng tiết mục và toàn bộ chương trình. Các công đoạn dàn dựng múa trong một chương trình nghệ thuật tổng hợp trình tự được tiến hành theo các bước dưới đây:

- Trước tiên, cần xây dựng đề cương và hoàn chỉnh kịch bản múa. Nội dung kịch bản múa phải mạch lạc, chặt chẽ, nêu được chủ đề tư tưởng, cấu trúc bố cục, thể loại, hình thức thể hiện, chất liệu sử dụng, thời gian, thời lượng cùng với các thành phần phối hợp khác như âm nhạc, trang phục, đạo cụ, âm thanh, ánh sáng... để chương trình đạt hiệu quả như kỳ vọng. Ở góc độ biên đạo, khi xây dựng kịch bản múa cho chương trình nghệ thuật tổng hợp cũng phải nắm rõ yêu cầu, mục đích, ý nghĩa, đề tài, nội dung, chủ đề tư tưởng của kịch bản văn học, kịch bản khung đang đặt ra để đưa múa vào một cách hài hòa, hợp quy luật. Khi xây dựng xong phần cấu trúc chương trình, người biên đạo tiến hành bố cục, tổ chức sắp xếp các tiết mục thứ tự trước sau sao cho hợp lý. Nghĩa là, các tiết mục diễn ra theo trật tự nhất định thông qua sự dẫn dắt, xâu chuỗi các chương, đoạn, tiết mục với nhau.

- Bước tiếp theo là chọn thể loại múa. Nghệ thuật múa có rất nhiều thể loại, như: múa dân gian, múa truyền thống, múa hiện đại, múa cổ điển, kịch múa, thơ múa, tổ khúc múa, múa tình tiết, múa biểu diễn… Mỗi thể loại đều có những đặc trưng riêng, cần lựa chọn sao cho phù hợp với tính chất của mỗi chương trình. Sau khi đã xác định và lựa chọn thể loại múa phù hợp, biên đạo múa phải tìm được hình thức thể hiện riêng cho chương trình. Hình thức múa đơn (*solo*), múa hai người (*duo*), múa ba người (*trio*) hay hình thức múa tập thể, đều tùy thuộc vào yêu cầu của chương trình và ý tưởng nghệ thuật của người biên đạo. Điều này phải được cân nhắc kỹ lưỡng, bởi nó liên quan đến số lượng người tham gia và việc di chuyển các tuyến đội hình, động tác, tư thế của diễn viên trong quá trình dàn dựng. Mọi thành phần như những mắt xích đan cài vào nhau tạo nên ngôn ngữ và hình tượng múa xuyên suốt chương trình. Khi dàn dựng múa trong các chương trình nghệ thuật tổng hợp, người biên đạo phải sáng tạo được các loại vũ đạo đa dạng, phong phú để tạo nên chuỗi hành động logic, phù hợp với nội dung chương trình. Ngoài ra, biên đạo cũng cần tạo dựng được ngôn ngữ, hình tượng, phong cách, tính chất, sắc thái của chương

trình thông qua các động tác quay, nhảy, bê, đỡ phối hợp với quá trình chuyển động các tuyến đội hình. Những tìm tòi, sáng tạo cùng với kỹ năng biên đạo đều tập trung vào mục đích phát huy tối đa những đặc trưng, ưu thế của múa vào việc chuyển tải thông điệp của chương trình tới người xem một cách hữu hiệu nhất.

- Việc sau cùng là chọn lựa, sử dụng đạo cụ, trang phục, cùng các thiết bị công nghệ âm thanh và ánh sáng vào chương trình. Lựa chọn và sử dụng các loại đạo cụ, trang phục phù hợp với những tác phẩm âm nhạc và kết cấu nội dung của chương trình sẽ làm tăng thêm sức hút, sức hấp dẫn đối với khán giả. Hoặc khi chọn lựa các bộ trang phục nhiều màu sắc cho dàn diễn viên múa cũng giúp cho chương trình rực rỡ, tráng lệ, hoành tráng đem lại ấn tương cho người xem hơn.

3. KẾT LUẬN

Một chương trình nghệ thuật được đánh giá có tính thẩm mỹ cao và tính nghệ thuật đặc sắc, thành công của tiết mục đòi hỏi đạo diễn và biên đạo múa có tiếng nói chung gắn kết được các nội dung cần chuyển tải tới người nghe, người xem và phù hợp với nội dung, chủ đề, chủ điểm của chương trình, Với sự giảng dạy nhiệt tình, sáng tạo của các giảng viên, nội dung đạo diễn và biên đạo múa đã đáp ứng được các yêu cầu của các em sinh viên trong quá trình tập huấn nghiệp vụ công tác đoàn đội tại trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Trong xu thế phát triển chung hiện nay, với tài năng, tâm huyết sáng tạo của đội ngũ các nhà biên đạo, các chương trình nghệ thuật trong trường học sẽ luôn là điểm nhấn ấn tượng, trong đó nghệ thuật múa sẽ tiếp tục song hành cùng với các loại hình nghệ thuật khác như nhảy Dansport, Thể dục nghệ thuật… tạo ra nhiều "sản phẩm tinh thần" có giá trị và ý nghĩa thời đại hơn nữa.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Tuấn Anh (2007), *Dàn dựng chương trình tổng hợp*, NXB giáo dục

2. Lê Ngọc Canh (2003), *Phương pháp đạo diễn chương trình nghệ thuật Tổng hợp,* NXB Văn hóa Thông tin, Trường Cao đẳng văn hóa Tp. Hồ Chí Minh.

3. Lê Ngọc Canh (2009), *Phương pháp đạo diễn chương trình nghệ thuật tổng hợp*, NXB *Văn hóa Thông tin*, Hà Nội

4. Đặng Hồng Chương, Vũ Thị Thu Hoài (2010), "*Bàn về tính đặc thù trong phản ánh nghệ thuật"*, Tạp chí nghiên cứu Văn hóa, Đại học Văn hóa Hà Nội.

Ngày nhận bài: 27/04/2024; Ngày đánh giá: 20/05/2024; Ngày duyệt đăng: 15/6/2024.

THỰC TRẠNG DẠY HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT Ở CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ KHU VỰC TRUNG DU BẮC BỘ

THE REALITY OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION AT SECONDARY SCHOOLS IN THE NORTHERN MIDLANDS REGION

TS. Tô Tiến Thành, TS. Phạm Anh Tuấn
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Tóm tắt: Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng dạy học môn giáo dục thể chất các trường trung học cơ sở khu vực Trung du Bắc Bộ qua các mặt: đội ngũ giáo viên giáo dục thể chất; kỹ năng cơ bản của người giáo viên giáo dục thể chất; phương pháp dạy học của giáo viên giáo dục thể chất; hình thức tổ chức dạy học của giáo viên giáo dục thể chất. Kết quả cho thấy, công tác dạy học môn giáo dục thể chất các trường trung học cơ sở khu vực Trung du Bắc Bộ về cơ bản đã đáp ứng được yêu cầu đề ra.

Từ khóa: Dạy học; Giáo viên giáo dục thể chất; Khu vực Trung du Bắc Bộ; Trung học cơ sở; Thực trạng.

Abstract: Based on theoretical and practical foundations, the study evaluates the reality of physical education teaching in secondary schools in the Northern Midlands region, focusing on aspects such as the physical education teaching staff, the basic skills of physical education teachers, their teaching methods, and the organizational forms of their teaching. The results indicate that the teaching of physical education in secondary schools in the Northern Midlands of Vietnam has generally met the required standards.

Keywords: Teaching; Physical education teacher; Northern Midlands region; Junior high school; Reality.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong các trường phổ thông là môn học bắt buộc, được thực hiện từ lớp 1 đến lớp 12. Môn GDTC góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh, trọng tâm là: trang bị cho học sinh kiến thức và kĩ năng chăm sóc sức khoẻ; kiến thức và kĩ năng vận động; hình thành thói quen tập luyện, khả năng lựa chọn môn thể thao phù hợp để luyện tập nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực và tố chất vận động; trên cơ sở đó giúp học sinh có ý thức, trách nhiệm đối với sức khoẻ của bản thân, gia đình và cộng đồng, thích ứng với các điều kiện sống, sống vui vẻ, hoà đồng với mọi người.

Để thực hiện tốt công tác GDTC trong trường học theo chương trình phổ thông mới cán bộ, giáo viên làm công tác GDTC cần nắm vững và hiểu sâu các vấn đề như: Khái quát được những điểm cốt lõi về phương pháp, hình thức, kĩ thuật kiểm tra, đánh giá phát triển phẩm chất, năng lực học sinh; Lựa chọn, xây dựng và vận dụng được các phương pháp, hình thức, kĩ thuật kiểm tra, đánh giá phù hợp với nội dung và định hướng đường phát triển năng lực của học sinh; Sử dụng và phân tích được kết quả đánh giá theo đường phát triển năng lực để ghi nhận sự tiến bộ của học sinh và đổi mới phương pháp dạy học môn học; Xây dựng được kế hoạch giảng dạy môn GDTC; Xây dựng được kế hoạch giảng dạy của một chủ đề/bài học môn GDTC; Xây dựng được kế hoạch tự học và hỗ trợ đồng nghiệp... Trên cơ sở ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề đặt ra, chúng tôi xác định hướng nghiên cứu: *"Thực trạng dạy học môn giáo dục thể chất các trường trung học cơ sở khu vực Trung du Bắc Bộ"*.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu,

phương pháp phỏng vấn, phương pháp điều tra xã hội học, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng về đội ngũ giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ

2.1.1. Về số lượng, giới tính đội ngũ giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ

Số lượng, giới tính đội ngũ giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ năm học 2023 – 2024 được thể hiện ở bảng 1.

Bảng 1. Thống kê số lượng, giới tính của đội ngũ giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ

TT	Tỉnh, Thành phố	Tổng số giáo viên	Nam		Nữ	
			n	%	n	%
1	**Bắc Giang**	410	306	74.63	104	25.37
2	**Phú Thọ**	365	260	71.23	105	28.77
3	**Thái Nguyên**	280	199	71.07	81	28.93
4	**Vĩnh Phúc**	161	108	67.08	53	32.92
Tổng		**1216**	**873**	**71.79**	**343**	**28.21**

Qua bảng 1 cho thấy, tổng số giáo viên GDTC ở các trường THCS của 04 tỉnh thuộc khu vực Trung du Bắc Bộ năm học 2023 – 2024 là 1216 người. Trong đó, có 873 giáo viên nam chiếm tỷ lệ 71.79%, 343 giáo viên nữ chiếm tỷ lệ 28.21%, tỷ lệ giáo viên nữ của các địa phương luôn ít hơn hơn tỷ lệ nam giáo viên. Tuy nhiên, trong thời gian tới với sự phát triển về kinh tế, xã hội của khu vực, đặc biệt là gia tăng dân số thì số lượng học sinh bậc THCS sẽ tăng lên, các trường THCS sẽ có nhu cầu tăng thêm số lượng lớp học và thành lập các trường học mới. Vì vậy, việc nghiên cứu để tăng cường, bổ sung thêm đội ngũ giáo viên GDTC trong thời gian tới là việc làm cần thiết trong giai đoạn hiện nay. Việc thiếu giáo viên là một trong những khó khăn trong việc triển khai thực hiện công tác GDTC ở khu vực Trung du Bắc Bộ, đặc biệt là bậc THCS.

2.1.2. Về trình độ đội ngũ giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ

Trình độ đào tạo của đội ngũ giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ năm học 2023 – 2024 được thể hiện ở bảng 2.

Bảng 2. Thống kê trình độ đào tạo của đội ngũ giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ

TT	Tỉnh, Thành phố	Tổng số giáo viên	Trình độ đào tạo							
			Sau ĐH		Đại học		Cao đẳng		Khác	
			n	%	n	%	n	%	n	%
1	**Bắc Giang**	410	1	0.24	376	91.71	33	8.05	0	0
2	**Phú Thọ**	365	1	0.27	321	93.98	21	5.75	0	0
3	**Thái Nguyên**	280	2	0.71	269	96.07	9	3.21	0	0
4	**Vĩnh Phúc**	161	1	0.62	153	95.03	7	4.35	0	0
Tổng		**1216**	**5**	**0.41**	**1141**	**93.83**	**70**	**5.76**	**0**	**0**

Qua bảng 2 cho thấy, theo quy định của bộ GD&ĐT, giáo viên giảng dạy ở bậc THCS bắt buộc phải có trình độ đào tạo từ đại học trở lên. Tuy nhiên, khu vực Trung du Bắc Bộ vẫn còn 70 giáo viên có trình độ cao đẳng chiếm tỷ lệ bình quân 5.76%, trong khi đó toàn khu vực chỉ có 05 giáo viên có trình độ sau đại học. Vì vậy, trong thời gian tới cần quan tâm đến việc đào tạo để hoàn thiện và nâng cao trình độ cho đội ngũ giáo viên GDTC của khu vực Trung du Bắc Bộ.

2.2. Thực trạng về những kỹ năng cơ bản của người giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ

Đề tài tiến hành phỏng vấn 304 cán bộ quản lý, giáo viên GDTC của 04 tỉnh thuộc khu vực Trung du Bắc Bộ về những kỹ năng cơ bản của người giáo viên GDTC ở các trường THCS. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng về những kỹ năng cơ bản của người giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ (n=304)

TT	Kỹ năng sư phạm	Kết quả phỏng vấn			
		Đảm bảo		Chưa đảm bảo	
		n	%	n	%
1	Kỹ năng tổ chức và quản lý giờ học	296	97.37	8	2.63
2	Kỹ năng làm mẫu (thị phạm) động tác	280	92.11	24	7.89
3	Kỹ năng phát hiện những sai lầm thường mắc và đưa ra biện pháp sửa chữa	276	90.79	28	9.21
4	Kỹ năng biên soạn kế hoạch, tiến trình, giáo án giảng dạy	272	89.47	32	10.53
5	Kỹ năng sử dụng phương pháp dạy học	282	96.05	12	3.95
6	Kỹ năng sử dụng phương tiện dạy học	280	92.11	24	7.89
7	Kỹ năng giảng giải, phân tích kỹ thuật động tác	276	90.79	28	9.21
8	Kỹ năng tổ chức thi đấu, trọng tài các môn thể thao	300	98.68	4	1.32
9	Kỹ năng kiểm tra, đánh giá kết quả học tập của học sinh	280	92.11	24	7.89

Qua bảng 3 cho thấy, về cơ bản đội ngũ giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ đều đảm bảo những kỹ năng sư phạm cần thiết của người giáo viên theo các tiêu chuẩn chung về đặc điểm nghề nghiệp.

2.3. Thực trạng về việc sử dụng phương pháp dạy học của giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ

Nhằm xác định thực trạng việc sử dụng các phương pháp dạy học của đội ngũ giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ, đề tài tiến hành phỏng vấn 192 giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ thuộc 04 tỉnh. Các phương pháp được tổng hợp qua thực tế giảng dạy bao gồm:

1. Phương pháp tập luyện có định mức chặt chẽ.

2. Phương pháp trò chơi.

3. Phương pháp thi đấu.

4. Phương pháp sử dụng lời nói.

5. Phương pháp trực quan.

6. Phương pháp giảng dạy phân chia.

7. Phương pháp giảng dạy hoàn chỉnh.

8. Phương pháp phát hiện và sửa chữa sai lầm trong tập luyện TDTT.

9. Kết hợp giáo dục đạo đức, tư tưởng và yêu cầu cơ bản về phát triển nhân cách trong dạy học môn GDTC.

10. Các phương pháp dạy học khác

Các mức độ phỏng vấn được chia theo thứ tự theo mức độ cần thiết, quan trọng của phương pháp trong thực tế, cụ thể:

Mức 1 - rất thường xuyên;

Mức 2 - Thường xuyên;

Mức 3 - Bình thường;
Mức 4 - Không thường xuyên;
Mức 5 - Rất không thường xuyên.
Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Thực trạng sử dụng phương pháp dạy học của giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ (n=192)

TT	Các phương pháp dạy học		Kết quả phỏng vấn					
			Mức độ					Tổng
			1	2	3	4	5	
1	Phương pháp tập luyện có định mức chặt chẽ	n	44	108	36	4	0	192
		%	22.92	56.25	18.75	2.08	0	100
2	Phương pháp trò chơi	n	24	116	36	16	0	192
		%	12.50	60.42	18.75	8.33	0	100
3	Phương pháp thi đấu	n	32	112	36	8	4	192
		%	16.67	58.33	18.75	4.17	2.08	100
4	Phương pháp sử dụng lời nói	n	48	112	24	8	0	192
		%	25.00	58.33	12.50	4.17	0	100
5	Phương pháp trực quan	n	52	108	16	16	0	192
		%	27.08	56.25	8.33	8.33	0	100
6	Phương pháp giảng dạy phân chia	n	40	112	28	12	0	192
		%	20.83	58.33	14.58	6.25	0	100
7	Phương pháp giảng dạy hoàn chỉnh	n	44	104	28	16	0	192
		%	22.93	54.17	14.58	8.33	0	100
8	Phương pháp phát hiện và sửa chữa sai lầm trong tập luyện TDTT	n	32	116	20	20	4	192
		%	16.67	60.42	10.42	10.42	2.08	100
9	Kết hợp giáo dục đạo đức, tư tưởng và yêu cầu cơ bản về phát triển nhân cách trong dạy học môn GDTC	n	56	124	8	4	0	192
		%	29.17	64.58	4.17	2.08	0	100
10	Các phương pháp dạy học khác	n	36	128	20	8	0	192
		%	18.75	66.67	10.42	4.17	0	100

Qua bảng 4 cho thấy, đa số giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ đã sử dụng đa dạng các phương pháp dạy học môn GDTC ở mức rất thường xuyên và thường xuyên. Như vậy, các phương pháp giảng dạy cơ bản đã đảm bảo cho hoạt động giảng dạy môn GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ.

2.4. Về việc sử dụng các hình thức tổ chức dạy học của giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ

Để xác định thực trạng việc sử dụng các hình thức tổ chức dạy học của giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ, đề tài tiến hành phỏng vấn 192 giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ thuộc 04 tỉnh. Các hình thức tổ chức dạy học được tổng hợp qua khảo sát thực tế bao gồm:

Hình thức 1: Dạy học trên lớp
Hình thức 2: Tổ chức hoạt động trải nghiệm
Hình thức 3: Dạy học theo nhóm
Hình thức 4: Đối xử cá biệt
Hình thức 5: Giao bài tập
Hình thức 6: Hình thức khác

Các mức độ phỏng vấn được chia theo thứ tự theo mức độ cần thiết, quan trọng của phương pháp trong thực tế, cụ thể:

Mức 1 - Rất thường xuyên;
Mức 2 - Thường xuyên;
Mức 3 - Bình thường;
Mức 4 - Không thường xuyên;
Mức 5 - Rất không thường xuyên.

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Thực trạng sử dụng các hình thức tổ chức dạy học của giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ (n=192)

TT	Các hình thức		Kết quả phỏng vấn					
			Mức độ					Tổng
			1	2	3	4	5	
1	Dạy học trên lớp	n	40	108	36	8	0	192
		%	20.83	56.25	18.75	4.17	0	100
2	Tổ chức hoạt động trải nghiệm	n	24	88	72	8	0	192
		%	12.50	45.83	37.50	4.17	0	100
3	Dạy học theo nhóm	n	40	116	28	8	0	192
		%	20.83	60.42	14.58	4.17	0	100
4	Đối xử cá biệt	n	24	108	52	8	0	192
		%	12.50	56.25	27.08	4.17	0	100
5	Giao bài tập	n	32	120	32	8	0	192
		%	16.67	62.50	16.67	4.17	0	100
6	Hình thức khác	n	32	96	48	16	0	192
		%	16.67	50.00	25.00	8.33	0	100

Qua bảng 5 cho thấy, các giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ đã sử dụng đa dạng các hình thức trong dạy học môn GDTC cho học sinh với mức lựa chọn chủ yếu là rất thường xuyên và thường xuyên. Tuy nhiên, vẫn còn một số giáo viên chưa áp dụng đa dạng các hình thức tổ chức dạy học trong các giờ lên lớp của bản thân.

3. KẾT LUẬN

- Cần tăng cường, bổ sung và bồi dưỡng nâng cao trình độ cho đội ngũ giáo viên GDTC của khu vực Trung du Bắc Bộ nhằm đáp ứng yêu cầu của môn học.

- Đội ngũ giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ đều đảm bảo những kỹ năng sư phạm cần thiết của người giáo viên theo các tiêu chuẩn chung về đặc điểm nghề nghiệp.

- Đa số giáo viên GDTC đã sử dụng đa dạng các phương pháp dạy, các phương pháp giảng dạy cơ bản đã đảm bảo cho hoạt động giảng dạy môn GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ.

- Các giáo viên GDTC ở các trường THCS khu vực Trung du Bắc Bộ đã sử dụng đa dạng các hình thức trong dạy học môn GDTC cho học sinh. Tuy nhiên, vẫn còn một số giáo viên chưa áp dụng đa dạng các hình thức tổ chức dạy học trong các giờ lên lớp của bản thân.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Thông tư 32/2018/TT-BGDĐT, ngày 26/12/2018 Ban hành chương trình giáo dục phổ thông.*

2. Chính phủ (2015), *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP, ngày 31 tháng 01 năm 2015 Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.*

3. Chính phủ (2016), *Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17 tháng 6 năm 2016 Phê duyệt Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025.*

4. Tạ Hồng Hải (2002), *Nghiên cứu nâng cao năng lực thể chất của học sinh Trung học cơ sở (12 - 15 tuổi)*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học thể dục thể thao, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nhà xuất bản thể dục thể thao, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ đề tài Khoa học và Công nghệ Cấp Bộ - Bộ Giáo dục và Đào tạo (2023-2024): *"Giải pháp nâng cao chất lượng đội ngũ giáo viên giáo dục thể chất ở các trường trung học cơ sở khu vực Trung du Bắc Bộ đáp ứng yêu cầu của chương trình phổ thông mới"*. Chủ nhiệm: TS. Phạm Anh Tuấn.

Ngày nhận bài: 06/8/2024; Ngày đánh giá: 15/8/2024; Ngày duyệt đăng: 05/9/2024.

THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN LỨA TUỔI 14 - 15 ĐỘI TUYỂN VÕ CỔ TRUYỀN TỈNH AN GIANG

THE REALITY OF THE PROFESSIONAL PHYSICAL FITNESS OF MALE ATHLETES AGED 14 - 15 IN TRADITIONAL MARTIAL ARTS TEAM OF AN GIANG PROVINCE

TS. Vũ Hồng Thái[1], CN. Nguyễn Thị Tuyết Mai[2]
Trường ĐHSP TDTT TP. Hồ Chí Minh[1], TT đào tạo HL&TĐ TDTT An Giang[2]

Tóm tắt: Sử dụng một số phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn cho nam vận động viên lứa tuổi 14-15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang. Qua kiểm tra, đánh giá cho thấy, thể lực chuyên môn của nam vận động viên lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang có độ đồng đều cao.

Từ khóa: An Giang, thể lực chuyên môn, vận động viên, Võ cổ truyền.

Abstract: Using several routine research methods in the field of physical education and sports, the study evaluates the current state of professional physical fitness for 14-15-year-old male athletes in the Traditional Martial Arts team of An Giang Province. The evaluation results show that the professional physical fitness of these athletes is highly uniform.

Keywords: An Giang, professional physical fitness, athletes, Traditional martial arts.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ cổ truyền Việt Nam là tinh hoa võ thuật của 54 dân tộc Việt Nam, được hình thành và phát triển gắn liền với quá trình dựng nước và giữ nước của ông cha ta. Võ cổ truyền Việt Nam đã cùng đất nước trải qua các giai đoạn thăng trầm. Trong suốt chiều dài của lịch sử ấy, các môn phái, võ phái Võ cổ truyền đã không ngừng sáng tạo, bồi đắp và lưu truyền tạo nên kho tàng những đòn, thế, bài quyền, bài binh khí, kỹ chiến thuật đặc thù mang đậm nét văn hóa đặc sắc, tinh thần thượng võ, anh dũng, bất khuất của cả dân tộc Việt Nam.

Bộ môn Võ cổ truyền tỉnh An Giang được thành lập vào tháng 01 năm 2004, để tham dự Đại hội Thể dục thể thao (TDTT) toàn quốc lần thứ V năm 2006. Sau một thời gian hoạt động và được sự quan tâm, đầu tư của lãnh đạo tỉnh An Giang, Võ cổ truyền tỉnh An Giang đã đạt được thành tích cao ở đấu trường trong nước và quốc tế.

Qua quá trình lãnh đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang lứa tuổi 14-15 tham gia thi đấu, tôi thấy rằng các vận động viên (VĐV) bộc lộ một số điểm yếu cơ bản về kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý, đặc biệt là yếu tố thể lực... Đặc biệt, khi thể lực giảm sút ở cuối hiệp đấu dẫn đến khả năng tấn công và phòng thủ bị suy giảm, điều đó ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích thi đấu của VĐV. Tuy vậy, chưa có nhà khoa học nào tiến hành nghiên cứu về thể lực chuyên môn cho nam VĐV lứa tuổi 14-15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, việc nghiên cứu: *"Thực trạng thể lực chuyên môn cho nam VĐV lứa tuổi 14-15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang"* là rất cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang

2.1.1 Về chương trình huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang

Chương trình huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Phân chia thời gian trong kế hoạch huấn luyện cho nam VĐV lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang

Thời gian / Thời kỳ	Số tuần tập luyện	Số giờ tập luyện
Chuẩn bị 1	13	214.5
Chuyên môn 1	13	214.5
Thi đấu 1	2	33
Chuyên môn 2	13	214.5
Thi đấu 2	2	33
Quá độ	5	82.5
Tổng	48	792

Theo số liệu thống kê tại bảng 1 cho thấy, tổng số tuần tập luyện là 48 tuần, mỗi tuần tập luyện 5.5 buổi, mỗi buổi 3 giờ tập luyện, tổng số giờ tập luyện trong một năm là 792 giờ, dựa trên các tài liệu về xây dựng kế hoạch và chương trình huấn luyện thể thao thì việc phân bổ thời gian trong chương trình huấn luyện là phù hợp và khoa học.

Bảng 2. Phân chia tỷ lệ % trong chương trình huấn luyện

Thời gian	Thời kỳ	Thể lực	Kỹ thuật	Chiến thuật	Tâm lý
Tuần 01-13	Chuẩn bị 1	80%	10%	5%	5%
Tuần 14-26	Chuyên môn 1	50%	30%	10%	10%
Tuần 27-28	Thi đấu 1	30%	20%	30%	20%
Tuần 29-41	Chuyên môn 2	50%	30%	10%	10%
Tuần 42-43	Thi đấu 2	20%	20%	40%	20%
Tuần 44-48	Quá độ	60%	30%	5%	5%

Qua bảng 2 cho thấy, việc phân chia thời gian huấn luyện cho các thời kỳ huấn luyện là hợp lý và khoa học. Thời gian huấn luyện thể lực ở các thời kỳ từ 20-80%, thời gian huấn luyện thể lực nhiều nhất ở thời kỳ chuẩn bị và ít nhất ở thời kỳ thi đấu. Thời gian huấn luyện kỹ thuật dao động từ 10 - 30%, trong đó nhiều nhất ở thời kỳ chuyên môn 1 và chuyên môn 2, ít nhất ở thời kỳ quá độ. Thời gian huấn luyện chiến thuật dao động từ 10 đến 40%, trong đó huấn luyện chiến thuật tập trung nhiều nhất ở thời kỳ thi đấu 1 và thời kỳ thi đấu 2, ít nhất ở thời kỳ chuẩn bị và quá độ. Thời gian huấn luyện tâm lý từ 5-20%, ở thời kỳ thi đấu 1 và thời kỳ thi đấu 2 là 20%.

2.1.2 Về cơ sở vật chất phục phục vụ công tác huấn luyện cho nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang

Cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện đóng vai trò quan trọng trong việc đảm bảo chất lượng tập luyện và phát triển toàn diện cho các VĐV. Điều kiện cơ sở vật chất đầy đủ và hiện đại không chỉ nâng cao hiệu suất tập luyện mà còn giảm thiểu nguy cơ chấn thương, giúp quá trình huấn luyện đạt hiệu quả cao nhất.

Bảng 3. Thực trạng về cơ sở vật chất phục vụ cho nam VĐV lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang (n=12)

TT	Dụng cụ	Số lượng	Chất lượng		
			Tốt	Trung bình	Kém
1	Phòng tập chuyên môn	01	x		
2	Sân tập thể lực	01	x		
3	Thảm tập	01	x		
4	Sàn tập	01	x		
5	Giáp người	12	x		
6	Giáp chân	24		x	
7	Găng tập	12	x		
8	Băng đa	12	x		
9	Kuki	12	x		
10	Bảo hộ răng	12	x		
11	Bảo hộ đầu	12	x		
12	Đích đấm	12	x		
13	Đích đá	12	x		
14	Bảo hộ chỏ	24	x		
15	Đồng phục tập luyện	12	x		
16	Trang phục thi đấu	12	x		
17	Dây nhảy	12	x		

Theo bảng 3 cho thấy, số lượng dụng cụ tương đối đầy đủ và đáp ứng yêu cầu tập luyện, tuy nhiên, theo xu hướng huấn luyện hiện đại, cơ sở vật chất còn thiếu một số dụng cụ tập luyện như bóng thăng bằng, dây kháng lực...

2.1.3. Về đội ngũ HLV đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang

Huấn luyện viên đóng vai trò quan trọng trong việc hướng dẫn, quản lý và hỗ trợ quá trình phát triển của VĐV. Vai trò của HLV không chỉ dừng lại ở việc hướng dẫn kỹ thuật mà còn liên quan đến nhiều khía cạnh như tâm lý, chiến thuật và phát triển thể lực...

Bảng 4. Thực trạng đội ngũ HLV đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang

Năm	Số lượng	Giới tính		Thâm niên công tác		Trình độ		
		Nam	Nữ	<10 năm	>10 năm	Đại học	Thạc Sỹ	Tiến Sỹ
2024	05	3	2	2	3	3	2	0

Theo bảng 4 cho thấy, đội ngũ HLV cho đội tuyển Võ cổ truyền đều có thâm niên huấn luyện trên 5 năm, trình độ chuyên môn đều từ đại học trở lên, 02 huấn luyện viên đã có học vị Thạc sĩ.

2.1.4. Về việc sử dụng bài tập huấn luyện thể lực cho nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang

Các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang được trình bày cụ thể ở bảng 5.

Bảng 5. Bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang

TT	Tên bài tập	Khối lượng	Ghi chú
1	Chạy 30m XPC	3 tổ	
2	Gập bụng 2 phút	3 tổ	
3	Giật tạ 10 - 15kg 15s	3 tổ	
4	Bật nhảy rút gối trên cát 30s	3 tổ	
5	Bật cóc 30m	3 tổ	
6	Tại chỗ bật nhảy rút gối chạy lao 15m	3 tổ	
7	Chạy 1500m	1 lần	
8	Chạy 3000m	1 lần	
9	Đấm bao cát liên tục 1 phút	3 tổ	
10	Nắm chun đấm tay sau 1 phút	3 tổ	
11	Hai tay nắm chun đấm tay trước và tay sau 1phút	3 tổ	
12	Chơi bóng rổ 15 phút	2 hiệp	
13	Chơi bóng đá 20 phút	2 hiệp	
14	Chơi Bóng chuyền	3 hiệp	
15	Thi đấu bằng đòn tay	3 hiệp	
16	Thi đấu bằng đòn chân	3 hiệp	

Từ số liệu bảng 5 cho thấy, các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang còn nghèo nàn, đơn điệu, mục đích sử dụng không rõ ràng…

2.2. Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang

2.2.1. Xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang

Qua nghiên cứu, tổng hợp tài liệu chuyên môn và các công trình nghiên cứu của các nhà khoa học tác giả tổng hợp được 11 test thường dùng để đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV đội tuyển Võ Cổ truyền. Để việc lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang được chính xác, khách quan hơn đề tài tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu phỏng vấn, 2 lần cách nhau 2 tuần. Các test được lựa chọn cần phải đảm bảo các yêu cầu có ít nhất từ 80% (≥80%) số ý kiến mức đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn, kết quả hai lần phỏng vấn phải đảm bảo độ tính đồng nhất.

Bảng 6. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang

TT	TEST	Kết quả phỏng vấn								χ^2	P
		Lần 1 (n=20)				Lần 2 (n=20)					
		Đồng ý		*Không đồng ý*		*Đồng ý*		*Không đồng ý*			
		n	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*		
1	Đấm thẳng 2 tay liên tục 10 lần (s)	16	80	4	20	15	75	5	25	0.14	*>0.05*
2	*Đấm thẳng 2 tay liên tục 30 lần (s)*	*17*	*85*	*3*	*15*	*18*	*90*	*2*	*10*	*0.23*	*>0.05*

TT	TEST	Kết quả phỏng vấn								χ^2	P
		Lần 1 (n=20)				Lần 2 (n=20)					
		Đồng ý		*Không đồng ý*		*Đồng ý*		*Không đồng ý*			
		n	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*		
3	Nắm giây thun đấm bao cát liên tục 30 lần (s)	15	75	5	25	12	60	8	40	1.03	*>0.05*
4	*Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)*	*19*	*95*	*1*	*5*	*20*	*100*	*0*	*0*	*1.03*	*>0.05*
5	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	17	85	3	15	15	75	5	25	0.63	>0.05
6	*Dẻo gập thân (cm)*	*20*	*100*	*0*	*0*	*20*	*100*	*0*	*0*	*0.00*	*>0.05*
7	Dẻo xoạc ngang - dọc (cm)	14	70	6	30	16	80	4	20	0.53	>0.05
8	*Nhảy dây 3 phút (lần)*	*20*	*100*	*0*	*0*	*20*	*100*	*0*	*0*	*0.00*	*>0.05*
9	Tại chỗ đá chân 4 hướng 3 phút (lần)	15	75	5	25	14	70	6	30	0.13	>0.05
10	Tại chỗ rút gối 30 lần (s)	15	75	5	25	14	70	6	30	0.13	>0.05
11	*Đá vòng cầu chân sau liên tục 30s (lần)*	*19*	*95*	*1*	*5*	*18*	*90*	*2*	*10*	*0.36*	*>0.05*

Qua bảng 6 cho thấy, ở tất cả các kết quả quan sát qua hai lần phỏng vấn của các test đều có χ^2 tính từ 0.0 đến 1.13 < χ^2 bảng (= 3.84), nên sự khác biệt giữa hai giá trị quan sát của mẫu không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P>0.05 (5%). Như vậy, đề tài đã xác định được 5 test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang gồm các test sau: (1) Đấm thẳng 2 tay liên tục 30 lần (s); (2) Nằm sấp chống đẩy 10s (lần); (3) Dẻo gập thân (cm); (4) Nhảy dây 3 phút (lần); (5) Đá vòng cầu chân sau liên tục 30s (lần).

* *Kiểm tra độ tin cậy các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang*

Để xác định độ tin cậy của 5 test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang. Đề tài tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu, kiểm tra 2 lần trong vòng 07 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa 2 lần là như nhau. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test được giới thiệu ở bảng 7.

Bảng 7. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang

TT	Test	Ban đầu (n=12)		Retest (n=12)		r	P
		$\overline{X}$	S_x	$\overline{X}$	S_x		
1	Đấm thẳng 2 tay liên tục 30 lần (s)	12.68	0.22	12.67	0.17	0.88	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	7.00	0.60	6.92	0.67	0.90	<0.05
3	Dẻo gập thân (cm)	9.92	0.79	10.08	1.00	0.82	<0.05
4	Nhảy dây 3 phút (lần)	293.75	11.26	293.17	9.16	0.89	<0.05
5	Đá vòng cầu chân sau liên tục 30s (lần)	25.17	1.4	25.67	1.4	0.88	<0.05

Qua bảng 7 cho thấy, hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang có $r_{tính}$ từ 0.82 đến 0.90 (với P<0.05). Như vậy các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang có độ tin cậy ở mức trung bình đến độ tin cậy ở trung bình đến cao. Điều này cho thấy, 5 test trên đều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang.

2.2.2. Thực trạng thể lực chuyên môn của nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang

Đề tài tiến hành hành kiểm tra về thể lực chuyên môn của nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang, tính toán giá trị và tham số của các test, kết quả được trình bày tại bảng 8.

Bảng 8. Thực trạng thể lực chuyên môn của nam VĐV lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang

TT	TEST	$\overline{X}$	S_x	C_v	ε
1	Đấm thẳng 2 tay liên tục 30 lần (s)	12.68	0.22	1.7	0.01
2	Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	7.00	0.60	8.6	0.05
3	Dẻo gập thân (cm)	9.92	0.79	8.0	0.05
4	Nhảy dây 3 phút (lần)	293.75	11.26	3.8	0.02
5	Đá vòng cầu chân sau liên tục 30s (lần)	25.17	1.40	5.6	0.04

Qua bảng 8 cho thấy:

Test đấm thẳng 2 tay liên tục 30 lần (s) có giá trị trung bình $\overline{X}$ = 12.68, độ lệch chuẩn S_x = 0.22, hệ số biến thiên C_v = 1.7 < 10% mẫu có độ đồng nhất cao. Điều đó cho thấy thành tích của các VĐV trong đội tương đối đồng đều. Sai số tương đối 0,01 (ε < 0,05), giá trị trung bình của test đấm thẳng 2 tay liên tục 30 lần (s) có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Test nằm sấp chống đẩy 10 s (lần) có giá trị trung bình $\overline{X}$ = 7 lần, độ lệch chuẩn S_x = 0.6, hệ số biến thiên C_v = 8.6< 10% mẫu có độ đồng nhất cao. Điều đó cho thấy thành tích của các VĐV trong đội tương đối đồng đều. Sai số tương đối 0,05 (ε = 0,05), giá trị trung bình của test nằm sấp chống đẩy 10 s (lần) có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Test dẻo gập thân (cm) có giá trị trung bình $\overline{X}$ = 9.92 cm, độ lệch chuẩn S_x = 0.79, hệ số biến thiên C_v = 8 < 10% mẫu có độ đồng nhất cao. Điều đó cho thấy thành tích của các VĐV trong đội tương đối đồng đều. Sai số tương đối 0,05 (ε = 0,05), giá trị trung bình của test dẻo gập thân (cm) có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Test nhảy dây 3 phút (lần) có giá trị trung bình $\overline{X}$ = 293.75 lần, độ lệch chuẩn S_x = 11.26, hệ số biến thiên C_v = 3.8 < 10% mẫu có độ đồng nhất cao. Điều đó cho thấy thành tích của các VĐV trong đội tương đối đồng đều. Sai số tương đối 0,02 (ε < 0,05), giá trị trung bình của test nhảy dây 3 phút (lần) có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Test đá vòng cầu chân sau liên tục 30s (lần) có giá trị trung bình $\overline{X}$ = 25.17, độ lệch chuẩn S_x = 1.4, hệ số biến thiên C_v = 5.6 < 10% mẫu có độ đồng nhất cao. Điều đó cho thấy thành tích của các VĐV trong đội tương đối đồng đều. Sai số tương đối 0,04 (ε < 0,05), giá trị trung bình của test đá vòng cầu chân sau liên tục 30s (lần) có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

3. KẾT LUẬN

- Chương trình huấn luyện thể lực chuyên môn của nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang là phù hợp và khoa học, cơ sở vật chất và đội ngũ HLV đã đáp ứng được công tác huấn luyện chuyên môn. Tuy nhiên, các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang còn nghèo nàn, đơn điệu, mục đích sử dụng không rõ ràng.

- Nghiên cứu đã chọn ra được 5 test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang. Qua kiểm tra đánh giá cho thấy, thể lực chuyên môn của đối tượng nghiên cứu ở tất các test đánh giá có độ đồng đều tương đối cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bành Huỳnh Quốc Hòa (2015*), Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu môn võ cổ truyền khóa 35 năm 2 Trường Đại học TDTT tp. Hồ Chí Minh*, Luận văn Thạc sĩ giáo dục học Trường Đại học TDTT Tp.Hồ Chí Minh

2. Trần Mai Thúy Hồng (2009*), Nghiên cứu trình độ tập luyện của vận động viên Võ cổ truyền Việt Nam trẻ TP. HCM sau 1 năm tập luyện*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Đại học TDTT TP. HCM

3. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội

4. Trương Quang Trung (2002), *Giáo trình huấn luyện võ cổ truyền Việt Nam*, NXB TDTT Hà Nội

5. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề (2016), *Giáo trình Lý thuyết phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, NXB ĐHQG TP Hồ Chí Minh.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ quá trình đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn cho nam VĐV lứa tuổi 14-15 đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh An Giang của Nguyễn Thị Tuyết Mai, học viên Cao học khóa 11 trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

Ngày nhận bài: 01/8/2024; Ngày đánh giá: 19/8/2024; Ngày duyệt đăng: 05/9/2024.

ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẰM NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO NỮ HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG QUẢNG OAI BA VÌ - HÀ NỘI

APPLICATION AND EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF SOME MOVEMENT GAMES TO IMPROVE GENERAL PHYSICAL FITNESS FOR 11TH GRADE FEMALE STUDENTS AT QUANG OAI HIGH SCHOOL - BA VI - HANOI

ThS. Đặng Hùng Linh, CN. Hoàng Thanh Hải
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành đánh giá hiệu quả một số trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho nữ học sinh khối 11 trường trung học phổ Quảng Oai - Ba Vì - Hà Nội. Sau quá trình thực nghiệm, các trò chơi vận động mà đề tài lựa chọn và ứng dụng trong thực tiễn bước đầu đã thu được kết quả nhất định trong việc nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Ứng dụng; Trò chơi vận động; Phát triển thể lực chung; Nữ học sinh; Trường trung học phổ Quảng Oai - Ba Vì - Hà Nội.

Abstract: Using routine research methods in physical education and sports, the study evaluated the effectiveness of a number of exercise games to improve general physical fitness for female students of grade 11 at Quang Oai high school - Ba Vi - Hanoi. After the experimental process, the exercise games selected and applied in practice by the project initially achieved certain results in improving the general physical fitness of the research subjects.

Keywords: Application; movement games; Develop general physical fitness; Female students; Quang Oai high school, Ba Vi, Hanoi.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) cho học sinh Trung học phổ thông (THPT) nhằm mang lại sức khoẻ thể chất, trong sáng về tinh thần, rèn luyện nhân cách và đạo đức tạo ra một môi trường học tập lành mạnh trong nhà trường các cấp. Đối với trường THPT Quảng Oai - Ba Vì - Hà Nội sự chuẩn bị thể lực cho học sinh nằm trong quá trình GDTC được tiến hành theo quy định của Bộ giáo dục và đào tạo. Tuy nhiên đối với việc nâng cao thể lực chung cho học sinh vẫn chưa được chú ý đúng mức, cần phải quan tâm và đẩy mạnh các hoạt động thể dục thể thao (TDTT) nhiều hơn nữa, nhiều giáo viên cũng như học sinh chưa nhìn nhận đầy đủ về lợi ích của trò chơi vận động đem lại trong và ngoài giờ học GDTC. Mặt khác cần quan tâm sâu sát đến thực tế và đặc điểm tâm - sinh lý của học sinh, trong cóc giờ học còn khô cứng, nhàn chán chưa tạo ra được không khí hào hứng, say mê chính vì vậy mà chất lượng cùng hiệu quả không cao. Ngoài ra chưa đáp ứng được yêu cầu, mục tiêu của giáo dục nói chung và GDTC nói riêng trong trường học.

Vì vậy, cần thiết tổ chức lựa chọn, vận dụng và tăng cường trò chơi vận động (TCVĐ) vào trong các giờ học GDTC góp phần nâng cao sức khoẻ, thể lực, trong sáng về tinh thần. Đây là việc làm hiệu quả để thực hiện các giải pháp đẩy mạnh xã hội hóa TDTT, xây dựng chương trình biên soạn các giáo án có các TCVĐ trong trường phổ thông góp phần xây dựng trường học thân thiện, học sinh tích cực.

Xuất phát từ những lý do nêu trên chúng tôi tiến hành: *"Lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho nữ học sinh khối*

11 trường trung học phổ Quảng Oai - Ba Vì - Hà Nội".

Các phương pháp nghiên thường quy trong TDTT như: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp quan sát sư phạm, Phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp thực nghiệm sư phạm, Phương pháp toán học thống kê được sử dụng để giải quyết mục đích, mục tiêu nghiên cứu đề ra.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn TCVĐ nhằm phát triển thể lực chung cho nữ học sinh khối 11 trường THPT Quảng Oai - Hà Nội.

2.1.1. Vị trí, vai trò của TCVĐ trong giờ học GDTC

Để đánh giá vị trí, vai trò và sự cần thiết của TCVĐ trong giờ học GDTC, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 15 giáo viên GDTC trên địa bàn Huyện Ba Vì. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Phỏng vấn giáo viên về sự cần thiết TCVĐ trong giờ học GDTC (n=15)

TT	Nội dung câu hỏi	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Học sinh thích học tập môn GDTC?	13	86.6	2	13.3
2	Học sinh tích cực tập luyện trong giờ học GDTC?	9	60	6	40
3	Sử dụng TCVĐ có tác dụng trong việc nâng cao thể lực cho học sinh?	15	100	0	0
4	Học sinh cảm thấy thoải mái, vui vẻ sau khi chơi các TCVĐ?	15	100	0	0
5	Có nên đưa TCVĐ vào giờ học GDTC không?	15	100	0	0

Qua bảng 1 cho thấy, các giáo viên đánh giá đa số học sinh thích học môn GDTC và thích chơi các TCVĐ trong giờ học, TCVĐ có tác dụng trong việc nâng cao thể lực cho học sinh, các em cảm thấy thoải mái, vui vẻ sau khi chơi các TCVĐ. 100% số giáo viên đồng ý nên đưa TCVĐ vào giờ học GDTC. Tuy nhiên số giáo viên đưa các trò chơi vào giờ học còn ít, các trò chơi được lập đi lập lại nhều lần dẫn đến sự nhàm chán khi chơi. Vì vậy, việc nghiên cứu, ứng dụng các trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh là một việc làm cần thiết và cấp bách.

2.1.2. Lựa chọn một số trò chơi vận động cho nữ học sinh khối 11 trường THPT Quảng Oai - Ba Vì - Hà Nội.

**** Nguyên tắc lựa chọn TCVĐ nhằm phát triển thể lực chung cho nữ học sinh khối 11 trường THPT Quảng Oai - Hà Nội***

- Các TCVĐ phải phù hợp với mục đích, mục tiêu đặt ra trong chương trình giảng dạy.
- Các TCVĐ phải phù hợp với đặc điểm giới tính, tâm sinh lý, trình độ thể lực, vừa sức đối đãi cá biệt và phát triển thể lực chung của học sinh.
- Các TCVĐ phải mang tính giáo dục, giúp các em phát triển trí tuệ, rèn luyện phẩm chất đạo đức.
- Các TCVĐ kích thích được tính hứng thú tham gia và thái độ chơi tích cực của học sinh.

**** Lựa chọn một số trò chơi vận động cho nữ học sinh khối 11 trường THPT Quảng Oai - Ba Vì - Hà Nội.***

Sau khi tổng hợp tài liệu có liên quan, đề tà lựa chọn được 22 TCVĐ nhằm phát triển thể lực chung cho nữ học sinh khối 11 trường THPT Quảng Oai - Hà Nội. Để lựa chọn được những

TCVĐ phù hợp với Nhà trường và đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 người là các chuyên gia, giảng viên ở một số trường đại học và giáo viên đang giảng dạy môn GDTC trong huyện Ba Vì. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn TCVĐ nữ học sinh khối 11 trường THPT Quảng Oai - Hà Nội

TT	NỘI DUNG TRÒ CHƠI	Kết quả phỏng vấn (n = 30)	
		Số phiếu đồng ý	Tỷ lệ %
1	Người thừa thứ 3	18	60.0
2	Nhảy dây chuyền bóng	26	86.6
3	Chọi gà	19	63.3
4	Tạo sóng	18	60.0
5	Cóc đi thi	27	90.0
6	Chăn kiến	17	56.6
7	Giữ tướng	20	66.6
8	Đồ cứu	25	83.3
9	Mang trứng về tổ	16	53.3
10	Mèo đuổi chuột	28	93.3
11	Chơi U	26	86.6
12	Đổi bóng	21	70.0
13	Vẽ sao	19	63.3
14	Xếp chữ	27	90.0
15	Đèn cù	16	53.3
16	Nhảy cừu	17	56.6
17	Kéo co trên dây trơn	25	83.3
18	Kết bạn	18	60.0
19	Cướp cờ màu	27	90.0
20	Gắp trứng	20	66.6
21	Chia nhóm	25	83.3
22	Bịt mắt đánh trống	16	53.3

Từ kết quả bảng 2 chúng tôi lựa chọn được 9 TCVĐ từ 80% ý kiến tán thành trở lên, các trò chơi mà chúng tôi lựa chọn là: Nhảy dây truyền bóng, Cóc đi thi, Đồ cứu, Mèo đuổi chuột, Chơi U, Xếp chữ, Kéo co trên dây trơn, Cướp cờ màu, Chia nhóm.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các TCVĐ nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh nữ khối 11 trường THPT Quảng Oai - Ba Vì - Hà Nội.

2.2.1. Kế hoạch thực nghiệm

- Thời gian là 7 tuần; Số buổi trong tuần: 3 buổi; Thời gian: 3 tiết / tuần; Tổng thời gian: 21 buổi.

- Địa điểm: Trường THPT Quảng Oai, Ba Vì, Hà Nội.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả các TCVĐ nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh nữ khối 11 trường THPT Quảng Oai - Ba Vì - Hà Nội

**** Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm***

Trước khi tiến hành thực nghiệm chúng tôi sử dụng 4/6 test theo quy định tại Quyết định số 53/2008/QĐ – BGDĐT để đánh giá

trình độ thể lực chung cho đối tượng nghiên gồm: Test nằm ngửa gập bụng, test bật xa tại chỗ, Chạy con thoi 4x10m và chạy tùy sức 5 phút. Kết quả kiểm tra thể lực trước thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm(n = 30)

TT	Test	Nhóm đối chiếu	Nhóm thực nghiệm	So sánh	
				t	P
1	Bật xa tại chỗ(cm)	156.0 ± 14.6	159.0 ± 15.4	1.515	> 0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (SL)	11.5 ± 1.5	11.5 ± 2.0	1.872	> 0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m(s)	13.10 ± 0.32	13.20 ± 0.43	1.682	> 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút(m)	823.0 ± 76.0	827.0 ± 82.0	1.363	> 0.05

Qua kết quả kiểm tra trước thực nghiệm ở bảng 3 cho thấy: Tất cả các chỉ tiêu giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chiếu là tương đ-ương. Sự khác biệt ở các chỉ số này đều không có ý nghĩa thống kê (p > 0.05), chứng tỏ sự phân nhóm trước thực nghiệm giữa 2 nhóm là ngẫu nhiên và khách quan**.**

**** Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm***

Sau 3 tuần thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu bằng các test đã lựa chọn. Kết quả kiểm tra sau 3 tuần thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực của đối tượng nghiên cứu sau 3 tuần thực nghiệm (n = 30)

TT	Test	Nhóm đối chiếu	Nhóm thực nghiệm	So sánh	
				t	P
1	Bật xa tại chỗ(cm)	165.0 ± 16.5	174.0 ± 17.0	2.516	< 0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (SL)	12.5 ± 1.5	13.0 ± 2.0	1.987	> 0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m(s)	13.10 ± 0.33	12.97 ± 0.42	1.896	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút(m)	840.0 ± 76.0	842.0 ± 85.0	2.362	< 0.05

Qua bảng 4 cho thấy: sau 3 tuần thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể về các chỉ tiêu đánh giá về sức mạnh chân bật, sức bền (test 1 và 4) cho học sinh nữ trên chỉ số đánh giá có được $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất p<0.05. Còn ở một số chỉ tiêu về sức mạnh thân mình (test 2 và test 3) vẫn chưa có sự khác biệt đáng kể, thể hiện ở $t_{tính} < t_{bảng}$ với ngưỡng xác suất p>0.05. Điều này cho thấy việc đưa TCVĐ đã lựa chọn vào trong giờ học thể dục bước đầu có tác dụng nâng cao thể lực cho học sinh nữ khối 11trường THPT Quảng Oai - Hà Nội

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, các đối tượng nghiên cứu đã được trang bị về kỹ năng thực hiện động tác, thể lực chung và chuyên môn trong chương trình GDTC ở lớp 11, đồng thời các đối tượng này ngoài giờ học chính khoá còn được tham gia tập luyện ngoại khóa tại CLB các môn thể thao cũng như các hình thức tập luyện khác do quá trình nghiên cứu của đề tài đã đề xuất và xây dựng Kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra thể lực của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm (n = 30)

TT	Test	Nhóm đối chiếu	Nhóm thực nghiệm	So sánh	
				t	P
1	Bật xa tại chỗ(cm)	171.0 ± 58.0	184.0 ± 56.0	2.746	< 0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (SL)	13.0 ± 2.0	14.5 ± 2.5	2.433	< 0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m(s)	13.00 ± 0.32	12.72 ± 0.42	2.409	< 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút(m)	845.0 ± 82.0	876.0 ± 93.0	2.394	< 0.05

Qua bảng 5 cho thấy:

- Về kết quả kiểm tra trình độ thể lực theo các nội dung, tiêu chuẩn rèn thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt ($t_{tính} > t_{bảng} = 2.042$ ở ngưỡng xác xuất $P < 0.05$),

- Sau 7 tuần thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chiếu đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả các chỉ tiêu thể hiện ở $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, đồng thời tỷ lệ số học sinh đạt yêu cầu ở các nội dung kiểm tra cũng cao hơn so với trước thực nghiệm. Điều này chứng tỏ các test thực nghiệm đã nâng cao thể lực cho học sinh nữ khối 11 trường THPT Quảng Oai - Hà Nội được đề tài lựa chọn đã phát huy hiệu quả. Như vậy sự khác biệt giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng nữ học sinh khối 11 trường THPT Quảng Oai - Hà Nội là có ý nghĩa với ngưỡng xác xuất $p < 0.05$.

3. KẾT LUẬN

- Đề tài đã lựa chọn được 9 TCVĐ để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao thể lực cho học sinh nữ khối 11 Trường THPT Quảng Oai - Hà Nội, các trò chơi đó là: Nhảy dây chuyền bóng, Cóc đi thi, Đồ cứu, Mèo đuổi chuột, Chơi U, Xếp chữ, Kéo co trên dây trơn, Cướp cờ màu, Chia nhóm.

- Sau quá trình thực nghiệm, các TCVĐ mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả trong việc nâng cao thể lực cho học sinh nữ khối 11 Trường THPT Quảng Oai - Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chu Mộng Cường (2007), *Trò chơi vận động*, (Sách dịch) NXB TDTT Hà Nội.

2. Hoàng Thị Đông (2006), *Giáo trình Lý luận và Phương pháp GDTC*, NXB TDTT Hà Nội.

3. Hà Đình Lâm (2004), *Giáo trình trò chơi vận động* trường ĐHST TDTT Hà Nội, NXB TDTT Hà Nội.

4. Nguyễn Duy Quyết (2020), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.

5. Lê Thanh (2004), *Giáo trình phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Hoàng Thanh Hải (2024), bài báo được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp *"Lựa chọn ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho nữ học sinh khối 11 trường trung học phổ Quảng Oai - Ba Vì - Hà Nội"*. Khóa luận được bảo vệ và thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 25/04/2024; Ngày đánh giá: 06/05/2024; Ngày duyệt đăng: 20/05/2025.

THỰC TRẠNG PHONG TRÀO TẬP LUYỆN MÔN TAEKWONDO CỦA HỌC SINH LỨA TUỔI 13 – 15 TẠI QUẬN 7, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

THE REALITY OF THE TAEKWONDO TRAINING MOVEMENT AMONG 13 TO 15-YEAR-OLD STUDENTS IN DISTRICT 7, HO CHI MINH CITY

ThS. Lê Đức Thọ
Trường THCS Trần Quốc Tuấn, Quận 7, TP. HCM

Tóm tắt: Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn, đề tài tiến hành đánh giá thực trạng phong trào tập luyện môn Taekwondo của học sinh lứa tuổi 13 – 15 tại Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh về các mặt: cơ sở vật chất, đội ngũ huấn luyện viên, nhu cầu, động cơ tập luyện, số lượng các giải đấu, nguyên nhân ảnh hưởng đến đến mức độ ham thích tập luyện môn Taekwondo của học sinh lứa tuổi 13 – 15 trên địa bàn Quận.

Từ khóa: Thực trạng; Taekwondo; Học sinh lứa tuổi 13-15; Phong trào tập luyện; Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh.

Abstract: Based on theoretical and practical research, the project evaluates the current status of the Taekwondo practice movement of students aged 13 - 15 in District 7, Ho Chi Minh City in terms of: Facilities, coaching team, needs, training motivation, number of tournaments, causes affecting the level of interest in practicing Taekwondo of students aged 13 - 15 in the District.

Keywords: Current situation; Taekwondo; Students aged 13-15; Exercise movement; District 7, Ho Chi Minh City.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Taekwondo là môn thể thao đối kháng cá nhân, đặc điểm của môn thể thao này là: các động tác mang tính sức mạnh, tốc độ, các hành động kỹ thuật chiến đấu cản trở bởi sự chống cự của đối phương, các động tác di chuyển phức tạp, các hành động phòng thủ và tấn công trong điều kiện eo hẹp về thời gian, thành tích của vận động viên (VĐV) còn phụ thuộc vào khả năng phán đoán hành động của đối phương. Taekwondo có số lượng lớn các hành động kỹ chiến thuật đa dạng, phức tạp, biến đổi, phải thực hiện với tốc độ lớn và độ chính xác cao, trong thời gian rất hạn hẹp và sự chống trả quyết liệt của đối phương. Tốc độ là một trong những yếu tố quyết định hiệu quả của đòn đánh.

Đội tuyển Taekwondo trung tâm thể dục thể thao (TDTT) Quận 7 Thành phố Hồ Chí Minh tham dự giải vô địch quốc gia lần đầu năm 1996, đến năm 1998, đã có huy chương vàng đầu tiên và duy trì đều đặn cho đến năm 2008. Tuy nhiên, trong những năm gần đây do không có lực lượng kế cận tốt nên môn Taekwondo của trung tâm TDTT Quận 7 đã không đạt thành tích cao. Một trong những nguyên nhân cơ bản của vấn đề này là phong trào tập luyện và thi đấu môn Taekwondo của học sinh bậc THCS có những hạn chế nhất định.

Xuất phát từ yêu cầu của thực tiễn, chúng tôi tiến hành: "***Đánh giá thực trạng phong trào tập luyện môn Taekwondo của học sinh lứa tuổi 13 – 15 tại Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh".***

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng cơ sở vật chất, đội ngũ huấn luyện viên môn Taekwondo tại Quận 7, thành phố Hồ Chí Minh

2.1.1. Về cơ sở vật chất

Đề tài tiến hành khảo sát cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ tập luyện môn Taekwondo tại trung tâm TDTT và một số trường THCS trên địa bàn Quận 7 Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng cơ sở vật chất, phục vụ tập luyện môn Taekwondo tại Quận 7 Thành phố Hồ Chí Minh

TT	Sân bãi- dụng cụ	Số lượng	Chất lượng	Đáp ứng
1	Nhà luyện tập TDTT	1	Khá	70%
2	Sân tập	2	Khá	80%
3	Thảm tập	2	Khá	50%
4	Đích đấm, đá	12	Tốt	80%
5	Bao cát	6	Tốt	90%
6	Lăm pơ	18	Tốt	80%
7	Giáp bảo vệ	8	Tốt	70%
8	Mũ bảo vệ	8	Tốt	70%
9	Găng tập	20	Tốt	90%
10	Bảo hộ mu bàn chân	20	Tốt	90%
11	Áo tạ thể lực	15	Tốt	60%
12	Các trang thiết bị tập luyện khác	8	Khá	70%

Qua số liệu khảo sát ở bảng 1, cho thấy: cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ tập luyện môn Taekwondo tại trung tâm TDTT và một số trường THCS trên địa bàn Quận 7 Thành phố Hồ Chí Minh còn hạn chế về số lượng, cần có sự nâng cấp về chất lượng để phù hợp với tình hình thực tế.

2.1.2. Về đội ngũ giáo viên, huấn luyện viên

Đề tài tiến hành khảo sát thực trạng số lượng và chất lượng đội ngũ giáo viên, HLV môn Taekwondo tại trung tâm TDTT và một số trường THCS trên địa bàn Quận 7, thành phố Hồ Chí Minh, kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng chất lượng đội ngũ giáo viên HLV môn Taekwondo tại trung tâm TDTT Quận 7, thành phố Hồ Chí Minh

Số lượng	Tổng số			Thâm niên công tác		Độ tuổi			Trình độ chuyên môn		
	Nam	Nữ	Tổng số	>10 năm	<10 năm	>40	30-40	<30	Thạc sĩ	Đại học	Cao đẳng
n	8	6	14	10	4	4	7	3	2	12	0
Tỷ lệ %	57.1	42.9	100	71.4	28.6	28.6	50.0	21.4	14.3	85.7	0

Từ kết quả ở bảng 2 cho thấy:

- Tổng số giáo viên, HLV môn Taekwondo tại trung tâm TDTT và một số trường THCS trên địa bàn Quận 7, thành phố Hồ Chí Minh là 14 người, trong đó nam chiếm 57.1%, nữ chiếm 42.9%.

- Về thâm niên công tác: các giáo viên, HLV chủ yếu có thâm niên công tác trên 10 năm là 10 người chiếm tỷ lệ 71.4%, dưới 10 năm có 4 người chiếm tỷ lệ 28.6%.

- Về độ tuổi: Số giáo viên, HLV có tuổi đời từ trên 40 chiếm tỷ lệ 28.6%, từ 30-40 tuổi chiếm tỷ lệ 50.0%, dưới 30 tuổi chiếm 21.4%. Với đội ngũ giáo viên, HLV ngày càng được trẻ hoá, với tính năng động, chủ động sáng tạo trong các hoạt động. Đây chính là điều kiện

thuận lợi để Quận 7, thành phố Hồ Chí Minh nâng cao chất lượng công tác giảng dạy, huấn luyện, phát triển môn Taekwondo trong thời gian tới.

- Về trình độ chuyên môn: 100% số giáo viên, HLV có trình độ đại học trở lên, trong đó có 02 HLV có trình độ thạc sĩ. Các giáo viên, HLV đều học tập tại các cơ sở đào tạo về lĩnh vực TDTT, một số HLV nguyên là VĐV Taekwondo có thành tích cao. Đây cũng là một thế mạnh của môn Taekwondo tại Quận 7, thành phố Hồ Chí Minh.

2.2. Thực trạng phong trào tập luyện môn Taekwondo của học sinh lứa tuổi 13 – 15 tại Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh

2.2.1. Thực trạng nhu cầu tập luyện môn Taekwondo của học sinh lứa tuổi 13 – 15 trên địa bàn Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh

Để đánh giá được thực trạng phong trào tập luyện môn Taekwondo của học sinh THCS trên địa bàn Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh, đề tài tiến hành điều đánh giá bằng phương pháp khảo sát xã hội học. Số lượng phiếu phỏng vấn tới 705 học sinh lứa tuổi 13 – 15 trên địa bàn Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh, trong đó có 682 phiếu phản hồi, chiếm 96.73%. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Nhu cầu tập luyện các môn thể thao của học sinh lứa tuổi 13 – 15 trên địa bàn Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh (n=705)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
I	**Nhu cầu tập luyện thể thao?**		
1	Có	545	79.92
2	Không	130	19.06
3	Không trả lời	7	1.02
II	**Nhu cầu tập luyện môn Taekwondo?**		
1	Có	195	35.78
2	Không	350	64.22
III	**Nhu cầu tập luyện các môn thể thao? (có thể lựa chọn nhiều môn)**		
1	Bóng đá	297	54.49
2	Đá cầu	236	43.30
3	Võ cổ truyền	164	30.09
4	Taekwondo	195	35.78
5	Bóng bàn	279	51.19
6	Bóng rổ	220	40.36
7	Điền kinh	134	24.58
8	Cờ vua	193	35.41
9	Cầu lông	233	42.75
10	Các môn thể thao khác	255	54.49

Từ kết quả bảng 3 cho thấy:

Thực trạng nhu cầu tập luyện thể thao của học sinh là rất lớn (79.92%); Trong đó, nhu cầu tập luyện môn Taekwondo chiếm tỷ lệ 35.78% (195/545).

Các môn thể thao được các em lựa chọn là những môn thể thao phổ thông trong các hoạt động thể thao của địa phương cũng như phổ biến trong đời sống hàng ngày đó là các môn thể thao: Bóng đá, đá cầu, các môn võ, bóng rổ, cầu lông. Còn các môn thể thao khác học sinh cũng thích nhưng tỉ lệ còn thấp. Phần lớn học sinh ở lứa tuổi này đều cho rằng các môn này sôi nổi có hứng thú cao, rèn luyện ý chí và nâng cao sức khỏe.

2.2.2. Động cơ, nguyện vọng tập luyện môn Taekwondo của học sinh lứa tuổi 13 – 15 trên địa bàn Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh

Tiếp theo đề tài tìm hiểu rõ hơn đối với 195 học sinh có nhu cầu tham gia tập luyện môn Taekwondo về động cơ, nguyện vọng tập luyện và các yếu tố ảnh hưởng phong trào tập luyện môn Taekwondo của học sinh lứa tuổi 13 – 15 trên địa bàn Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả được tổng hợp và trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Động cơ tập luyện môn Taekwondo của học sinh lứa tuổi 13 – 15 trên địa bàn Quận 7, thành phố Hồ Chí Minh (n=195)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
I	**Số lượng buổi tập luyện/tuần?**		
1	1 buổi/tuần	45	23.07
2	2 buổi/tuần	86	44.11
3	3 buổi/tuần	28	14.35
4	> 3 buổi/tuần	17	8.71
5	Có tập nhưng không thường xuyên	19	9.75
II	**Động cơ tập luyện**		
1	Ham thích, đam mê	177	90.76
2	Tập luyện môn Taekwondo có tác dụng rèn luyện thân thể, nâng cao ý chí	180	92.30
3	Bắt buộc phải tập	1	0.53
4	Giải trí sau giờ học	145	74.35
5	Lý do khác	80	41.02
III	**Động cơ yêu thích tập luyện môn Taekwondo**		
1	Sôi nổi có hứng thú cao	165	84.61
2	Nâng cao sức khỏe	181	92.82
3	Muốn có thành tích thể thao	113	57.94
4	Được tham gia thi đấu	159	81.53
IV	**Nhu cầu tham gia luyện tập trong các CLB của trường, lớp**		
1	Thích	166	85.12
2	Không cần thiết	29	14.87
V	**Những yếu tố ảnh hưởng đến phong trào tập luyện môn Taekwondo**		
1	Số lượng các giải thi đấu ít, ít được tham gia thi đấu	122	62.56
2	Không có giáo viên hướng dẫn tập luyện	105	53.84
3	Thời gian dành cho tập luyện không nhiều	85	43.58
4	Không đủ sân bãi, dụng cụ tập luyện	99	50.76
5	Không được sự ủng hộ của bạn bè	21	10.77

Qua bảng 4 cho thấy: Những yếu tố được đánh giá là ảnh hưởng đến tập luyện môn Taekwondo là: Không có tổ chức, giáo viên hướng dẫn; không có đủ điều kiện sân bãi, dụng cụ; một phần do chương trình học tập nặng nên thiếu thời gian; ít được tham gia thi đấu và các giải đấu dành cho môn Taekwondo quá ít. Đây là những vấn đề cần chú ý để nâng cao phong trào tập luyện, thi đấu môn Taekwondo trân địa bàn Quận 7, thành phố Hồ Chí Minh.

2.2.3. Thực trạng các giải đấu và số lượng học sinh THCS tham gia thi đấu môn

Taekwondo trên địa bàn Quận 7, thành phố Hồ Chí Minh.

Để góp phần đánh giá thực trạng phong trào tập luyện và thi đấu môn Taekwondo của học sinh lứa tuổi 13 – 15 trên địa bàn Quận 7, thành phố Hồ Chí Minh, đề tài tiến hành thu thập số liệu và khảo sát các giải thi đấu môn Taekwondo của học sinh lứa tuổi 13 – 15 trên địa bàn Quận 7, thành phố Hồ Chí Minh và số lượng học sinh tham gia thi đấu trong các năm học 2020-2021, 2021-2022. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Số lượng các giải đấu và số người tham gia thi đấu môn Taekwondo của học sinh lứa tuổi 13 – 15 trên địa bàn Quận 7, thành phố Hồ Chí Minh

TT	Giải đấu	Năm 2020		Năm 2021	
		Số lượng giải đấu	Số người tham gia thi đấu	Số lượng giải đấu	Số người tham gia thi đấu
1	Giao hữu giữa các lớp	6	30	8	38
2	Giao hữu giữa các khối	4	48	5	54
3	Giao hữu giữa các CLB	2	24	2	32
4	Giải truyền thống	2	56	3	62
5	Giải cấp Quận/TP	1	16	1	20
6	Giao hữu ngoài nhà trường	2	26	2	34

Qua bảng 5 thấy được, các giải đấu Taekwondo của học sinh lứa tuổi 13 – 15 trên địa bàn Quận 7, thành phố Hồ Chí Minh cũng đã được hình thành từ các giải giao hữu giữa các lớp, khối, các câu lạc bộ, các giải truyền thống của các trường, giải cấp Quận, Thành phố và các giải giao hữu ngoài trường, tuy nhiên số lượng giải còn ít và số người tham gia thi đấu còn rất hạn chế, số lượng các giải và số người tham gia trong năm 2021 so với năm 2020 có tăng lên nhưng không đáng kể.

Số lượng các giải đấu và số người tham gia thi đấu ít như vậy do nhiều nguyên nhân khác nhau, có thể do mức độ quan tâm của các cấp lãnh đạo đối với công tác TDTT, đối với phong trào tập luyện và thi đấu môn Taekwondo còn hạn chế, chưa thực sự thường xuyên tổ chức các giải đấu, kinh phí dành cho tổ chức các hoạt động TDTT còn hạn hẹp...

Đây cũng là vấn đề làm hạn chế đến việc tập luyện và thi đấu môn Taekwondo của học sinh lứa tuổi 13 – 15 trên địa bàn Quận 7, thành phố Hồ Chí Minh.

3. KẾT LUẬN

- Đội ngũ HLV về cơ bản đã đáp ứng được yêu cầu để giảng dạy, huấn luyện môn Taekwondo tại Quận 7, thành phố Hồ Chí Minh. Tuy nhiên, cần tăng cường, bổ sung cơ sở vật chất cho tập luyện và thi đấu môn Taekwondo nhằm đáp ứng nhu cầu ngày càng tăng của quần chúng nhân dân, đặc biệt là học sinh lứa tuổi 13-15.

- Nhu cầu tập luyện môn Taekwondo của học sinh lứa tuổi 13-15 trên địa bàn Quận 7, thành phố Hồ Chí Minh là tương đối lớn (35.78%). Tuy nhiên, việc tổ chức tập luyện và thi đấu môn Taekwondo trên địa bàn Quận còn có những hạn chế nhất định. Các yếu tố được đánh giá là ảnh hưởng đến tập luyện môn Taekwondo là: không có tổ chức, giáo viên hướng dẫn; không có đủ điều kiện sân bãi, dụng cụ; một phần do chương trình học tập nặng nên thiếu thời gian; ít được tham gia thi đấu và các giải đấu dành cho môn Taekwondo quá ít.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.

2. Trương Ngọc Đề (2009), *Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV môn Taekwondo ở các giai đoạn huấn luyện trong hệ thống đào tạo VĐV TP.HCM*, đề tài cấp thành phố.

3. Mai Văn Muôn, Lê Thiết Can (2008), *Xác định các tiêu chí tuyển chọn VĐV thể thao thành tích cao*, NXB TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

4. Nguyễn Thy Ngọc (2004), *Nghiên cứu nội dung tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể thao lứa tuổi 14 – 16 (dẫn chứng ở môn Taekwondo)*. Luận án tiến sĩ giáo dục học.

5. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2004), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh chuyên biệt dành cho VĐV Judo và Taekwondo TP.HCM*, NXB TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguồn bài báo: Lê Đức Thọ (2021), Bài báo được trích từ luận văn thạc sĩ: *"Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn nam vận động viên Taekwondo lứa tuổi 13-15 Quận 7, thành phố Hồ Chí Minh"*. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

Ngày nhận bài: 20/8/2024; Ngày đánh giá: 04/9/2024; Ngày duyệt đăng: 10/9/2024.

Ảnh minh họa

ĐỀ XUẤT MỘT SỐ BIỆN PHÁP TĂNG CƯỜNG MẬT ĐỘ ĐỘNG NHẰM NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIỜ HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI THƯƠNG

PROPOSING SOME MEASURES TO INCREASE ACTIVITY DENSITY TO IMPROVE THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION CLASSESFOR STUDENTS OF FOREIGN TRADE UNIVERSITY

TS. Phạm Thị Hương[1], CN. Nguyễn Hữu Phúc[2]
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội[1]; HV Cao học K10[2]

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong lĩnh vực thể dục thể thao, đề tài đã đề xuất và xây dựng được 04 biện pháp để tăng cường mật độ động nhằm nâng cao giờ học GDTC cho sinh viên trường Đại học Ngoại Thương với nội dung, chỉ dẫn cụ thể cách thực hiện cho từng biện pháp. Qua khảo nghiệm cho thấy, các biện pháp mà nghiên cứu lựa chọn đều đảm bảo tính cần thiết và khả thi có thể ứng dụng vào thực tiễn để tăng cường mật độ động nhằm nâng cao giờ học GDTC cho sinh viên trường Đại học Ngoại Thương

Từ khóa: Đề xuất, một số biện pháp, mật độ động, chất lượng giờ học, giáo dục thể chất, Đại học Ngoại Thương.

Abstract: Using basic research methods in the field of physical education and sports, the project has proposed and developed 04 measures to increase dynamic density to improve physical education classes for students at Foreign Trade University with Content and specific instructions on how to implement each measure. Through testing, it has been shown that the measures selected by the study all ensure necessity and feasibility and can be applied in practice to increase dynamic density to improve physical education classes for students at Foreign Trade University.

Keywords: Proposal, some measures, dynamic density, quality of lessons, physical education, Foreign Trade University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Mật độ động trong giờ học giáo dục thể chất (GDTC) là tỷ lệ thời gian dành cho việc thực hiện bài tập trên tổng số thời gian bài tập, đây là một yếu tố quan trọng quyết định đến hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên. Hiện nay, do điều kiện cơ sở vật chất và một số yếu tố chuyên môn của trường gặp nhiều khó khăn và thiếu thốn về địa điểm sân bãi tập luyện, số lượng sinh viên lại đông, đa số là sinh viên nữ, số lượng cán bộ, giảng viên trong trung tâm chiếm 3/4 giảng viên nam, giảng viên nữ lại ít, đồng thời các phương tiện, dụng cụ tập luyện như sân tập, bể bơi, nhà thi đấu chưa có (trường đang phải thuê địa điểm), nên dẫn đến thực trạng mật độ động của sinh viên trong giờ học còn nhiều hạn chế.

Trong nhiều năm qua, trường Đại học Ngoại Thương đã có phong trào học tập và rèn luyện thể dục thể thao (TDTT) rất mạnh mẽ trong các trường đại học. Với cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ dành cho TDTT còn một số hạn chế nhưng đã phần nào đáp ứng được công tác giảng dạy nội khoá cũng như hoạt động ngoại khoá, và phong trào TDTT của cán bộ giảng viên, sinh viên trong nhà trường, nhiều năm liên tục Nhà trường đạt danh hiệu tiên tiến xuất sắc về TDTT trong khối các trường học không chuyên.

Với những điều kiện thực tiễn của Đại học Ngoại Thương như hiện nay, thì việc nâng cao mật độ động trong giờ học GDTC không chỉ nhằm mục đích định hướng, phát triển, tạo động cơ tốt cho người học, mà còn góp phần cao chất

lượng GDTC trong nhà trường. Song vấn đề này cho đến nay vẫn chưa được quan tâm nghiên cứu một cách đúng mực từ một số nhà khoa học, nếu có chỉ mới tập trung cho đối tượng các trường chuyên về GDTC và TDTT. Xuất phát từ những vấn đề phân tích nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *"Đề xuất một số biện pháp tăng cường mật độ động nhằm nâng cao chất lượng giờ học Giáo dục thể chất cho sinh viên trường Đại học Ngoại thương".*

Phương pháp nghiên cứu: sử dụng các phương pháp thường quy sau: phân tích tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn biện pháp tăng cường mật độ động nhằm nâng cao chất lượng giờ học Giáo dục thể chất cho sinh viên trường Đại học Ngoại thương

Qua tham khảo các tài liệu có liên quan, tiến hành tổng hợp và đề xuất lựa chọn các biện pháp nhằm nâng cao mật độ động trong giờ học GDTC cho sinh viên Đại học Ngoại thương.

Đề tài đã tiến hành phỏng vấn 30 cán bộ lãnh đạo, cán bộ quản lý, các nhà sư phạm hiện đang trực tiếp làm công tác quản lý, giảng dạy tại Trung tâm Thể thao của Nhà trường và các Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, một số trường Đại học khu vực Hà Nội. Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các biện pháp nhằm nâng cao mật độ động mà đề tài đưa ra ở 3 mức: Mức 1: Rất cần thiết; Mức 2: Cần thiết; Mức 3: Không cần thiết. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn về các biện pháp đề xuất lựa chọn (n = 30)

TT	Các biện pháp	Rất cần		Cần		Không cần	
		n	%	n	%	n	%
1	***Biện pháp 1:*** Nâng cao nhận thức về vị trí và vai trò của công tác giáo dục thể chất trong nhà trường.	23	76.67	4	13.33	3	10.00
2	***Biện pháp 2:*** Đảm bảo cơ sở vật chất, phương tiện chuyên môn phục vụ công tác giáo dục thể chất	24	80.00	5	16.67	1	3.33
3	***Biện pháp 3:*** Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao năng lực chuyên môn của đội ngũ cán bộ, giảng viên	23	76.67	4	13.33	3	10.00
4	***Biện pháp 4:*** Cải tiến phương pháp giảng dạy các môn học trong chương trình giáo dục thể chất.	22	73.33	5	16.67	3	10.00
5	***Biện pháp 5:*** Tổ chức, xúc tiến hoạt động ngoại khoá, xây dựng các câu lạc bộ thể thao và tổ chức các giải thể thao.	*6*	*20.00*	*5*	*16.67*	*19*	*63.33*

Kết quả bảng 1 cho thấy, có 4/5 biện pháp được đa số các ý kiến trả lời đánh giá trên 70.00% xếp ở mức độ rất cần thiết. Như vậy, cần thiết lựa chọn đồng thời tất cả 04 biện pháp trên để đề xuất xây dựng nội dung, cách thực hiện cụ thể của từng biện pháp để đưa vào thực tiễn quá trình tổ chức, quản lý giờ học GDTC tại trường Đại học Ngoại Thương, đó là các biện pháp 1, 2, 3, 4.

2.2. Xây dựng nội dung các biện pháp tăng cường mật độ động nhằm nâng cao giờ học GDTC cho sinh viên trường Đại học Ngoại Thương

2.2.1. Biện pháp 1: Nâng cao nhận thức về vị trí và vai trò của công tác GDTC trong Nhà trường

Mục đích: Tuyên truyền nâng cao nhận thức và trách nhiệm của lãnh đạo Nhà trường, các tổ chức đoàn thể, phòng ban có liên quan đến phong trào thể dục thể thao của Nhà trường, cũng như tuyên truyền nâng cao ý thức học tập của học sinh, nhân thức vị trí và vai trò của rèn luyện nâng cao sức khoẻ và xây dựng lối sống lành mạnh. Khuyến khích và tạo điều kiện tăng cường các hoạt động văn hoá thể thao của học sinh.

***Nội dung biện pháp*:**

Tăng cường sự quan tâm lãnh đạo của các cấp uỷ đảng, chính quyền, đoàn thể về tầm quan trọng của rèn luyện thân thể, tập luyện TDTT trong Nhà trường. Thường xuyên làm tốt công tác gáo dục chính trị tư tưởng cho đội ngũ cán bộ giảng viên, sinh viên trong Nhà trường.

Tuyên truyền nâng cao nhận thức về tác dụng của tập luyện TDTT, tổ chức các loại hình hoạt động thể thao nội khoá, ngoại khoá, tuyên truyền vận động sinh viên tham gia tập luyện các môn thể thao, mỗi sinh viên chọn cho mình một môn thể thao thích hợp để tập luyện.

Bám sát sự chỉ đạo của Đảng uỷ, 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 khoá, góp phần hoàn thiện các nội dung học tập của giờ học chính khoá và rèn luyện các tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

Tổ chức xây dựng các câu lạc bộ thể thao toàn trường, theo các khoa, các khoá học, hướng dẫn các hoạt động tự tập luyện, rèn luyện thân thể.

Tăng cường, đẩy mạnh công tác phát hiện, huấn luyện thể lực chung và chuyên môn cho sinh viên có năng khiếu các môn thể thao.

Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu thể thao sinh viên, lôi cuốn đông đảo sinh viên tham gia và cổ vũ. Xây dựng các đội tuyển đại biểu tập luyện và thi đấu thường xuyên.

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

Các đơn vị phối hợp chỉ đạo: Các bộ môn là thường trực tổ chức, điều hành trực tiếp các câu lạc bộ theo chuyên ngành. Đối với câu lạc bộ cấp trường thì do đại diện Ban Giám hiệu là chủ tịch, các phòng chức năng, Công Đoàn, Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh, Ban Quản lý sinh viên là thành viên.

Hình thức tổ chức tập luyện: Thời gian tiến hành vào các tiết 7+8 ngày thứ 2, thứ 4 và thứ 6 hàng tuần (nhà trường bố trí các tiết 7+8 và cả buổi chiều thứ 4 hàng tuần không có giờ học chính khoá để phục vụ cho các hoạt động ngoại khoá), các buổi chiều, các ngày nghỉ trong tuần hoặc vào buổi tối các ngày trong tuần.

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

Đối tượng tham gia tập luyện: Những sinh viên có năng lực, trình độ khá và giỏi ở môn GDTC (xét theo kết quả học tập của học kỳ tương ứng).

2.2.2. Biện pháp 2: Đảm bảo cơ sở vật chất, phương tiện chuyên môn phục vụ công tác GDTC

Mục đích: Để nâng cấp, cải tạo cơ sở vật chất, sân bãi tập luyện đảm bảo những điều kiện cần thiết phục vụ cho giảng dạy chính khoá, cũng như các hoạt động ngoại khoá của sinh viên.

Nội dung biện pháp:

Tiến hành cải tạo, sửa chữa nâng cấp cơ sở tập luyện: sân bãi, nhà tập... để có thể tận dụng tối đa điều kiện cơ sở vất chất của nhà trường phục vụ giảng dạy chính khoá và hoạt động tập luyện ngoại khóa.

Xây dựng phương án sử dụng sân bãi, nhà tập theo từng đối tượng tập luyện, quy chế sử dụng trang thiết bị.

Kiến nghị nhà trường trong quy hoạch xây dựng nhà trường, đảm bảo có kế hoạch xây dựng mới, cải tạo, nâng cấp các sân điền kinh, cầu lông, bóng rổ hiện có tại các khu giảng đường, khu ký túc xá.

Sửa chữa, mua mới trang thiết bị dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện các môn học trong giờ học chính khoá, cũng như ngoại khoá đủ về số lượng và đảm bảo tiêu chuẩn chất lượng.

Thường xuyên kiểm tra, sửa chữa hệ thống điên chiếu sáng cho các nhà tập, các sân bãi tập luyện khác...

Tạo điều kiện cho mượn dụng cụ, phương tiện tập luyện, mở nhà tập... để sinh viên có điều kiện tập luyện thoải mái trong thời gian rảnh dỗi.

Các đơn vị phối hợp thực hiện: Ban Giám hiệu nhà trường chỉ đạo xét duyệt đề án; Phòng Hành chính quản trị: Tổ chức thực hiện sau khi Ban Giám hiệu quyết định; Trung tâm TDTT, Bộ môn GDTC và câu lạc bộ tự quản và có chức năng quản lý, sử dụng.

2.2.3 Biện pháp 3: Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao năng lực chuyên môn của đội ngũ cán bộ, giảng viên

Mục đích: Trên cơ sở duy trì và nâng cao chất lượng hoạt động của cơ cấu tổ chức quản lý phong trào TDTT 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 và Hội thể thao đại học và chuyên nghiệp của Nhà trường. Phối hợp chặt chẽ hoạt động của Trung tâm TDTT, 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 TDTT của Nhà trường dưới nhiều hình thức.

Nội dung biện pháp:

Xây dựng cơ cấu tổ chức quản lý Trung tâm TDTT, 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 giảng viên là giảng dạy nội khoá, xây dựng kế hoạch phát triển phong trào TDTT của nhà trường. Tổ chức hướng dẫn phong trào tập luyện ngoại khoá của sinh viên và huấn luyện các đội đại biểu tham gia các giải thể thao của ngành.

Công tác đào tạo, bồi dưỡng cán bộ: Cần tăng cường công tác giáo dục tư tưởng, nâng cao ý thức trách nhiệm của giảng viên đối với việc nâng cao chất lượng GDTC của sinh viên và phong trào TDTT của nhà trường. Tổ chức các hoạt động sinh hoạt chuyên môn nghiệp vụ, cử cán bộ đi học nâng cao trình độ các lớp bồi dưỡng nghiệp vụ chuyên môn, hoàn thiện chương trình sau đại học. Cử các cán bộ tham gia tổ chức, điều hành, trọng tài các giải thi đấu của ngành và Bộ GD&ĐT, Cục TDTT để học hỏi kinh nghiệm, giao lưu, trao đổi nâng cao trình độ chuyên môn... Tăng cường công tác quản lý, thanh tra, kiểm tra hồ sơ giảng dạy của giảng viên như: Chương trình, kế hoạch, tiến trình, giáo án giảng dạy của giảng viên, nâng cao chất lượng các đầu giáo trình, giáo án giảng dạy, tăng cường công tác bình giảng, dự giờ...

Có kế hoạch tiếp nhận và bồi dưỡng giảng 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 giảng viên lớn tuổi, đáp ứng yêu cầu cần mở rộng và nâng cao chất lượng công tác GDTC và phong trào TDTT của nhà trường trong những năm tới.

Đơn vị thực hiện: Đảng uỷ, Ban Giám hiệu nhà trường chỉ đạo; Thanh tra đào tạo, phòng đào tạo, giáo vụ khoa, bộ môn phối hợp; Trung tâm TDTT, bộ môn GDTC chủ trì thực hiện.

2.2.4. Biện pháp 4: Cải tiến phương pháp giảng dạy các môn học trong chương trình giáo dục thể chất

Mục đích: Nâng cao chất lượng giảng dạy, học tập môn học GDTC, tạo hứng thú cho người học, nâng cao mật độ động của sinh viên/một buổi tập góp phần thúc đẩy phong trào tập luyện TDTT, nâng cao sức khoẻ cho sinh viên.

Nội dung biện pháp:

Kế hoạch giảng dạy nội khoá phải được thực hiện theo chương trình GDTC với 2 tiết/1 tuần.

Giờ học GDTC phải đảm bảo giáo dục nâng cao nhận thức về vị trí, vai trò của việc tập luyện nâng cao sức khoẻ, giáo dục đạo đức cách mạng, nghề. Trang bị hình thành và nâng cao các kỹ năng vận động cơ bản, giáo dục toàn diện các tố chất vận động cho sinh viên. Trang bị những kiến thức lý luận về phương pháp tập luyện nâng cao sức khoẻ.

Ngội dung giờ học GDTC phải đảm bảo tính hấp dẫn và có lượng vận động phù hợp cần thiết để giúp sinh viên hoàn thành chương trình GDTC, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể và nâng cao được sức khoẻ.

Cải tiến, đa dạng hoá các phương pháp tập luyện, phương tiện tập luyện và hình thức tổ chức cho phù hợp và hiệu quả hơn trong các giờ học GDTC.

Biện pháp cụ thể:

Tăng cường số lượng giảng viên lên lớp trong một giờ học, nâng cao ý thức, trách nhiệm của mỗi giảng viên trong các giờ học GDTC. Nếu giờ học có đông sinh viên, cần phải có 2 giảng viên phụ trách. Phân công nhiệm vụ cụ thể cho từng giảng viên.

Trong quá trình tập luyện (ở phần cơ bản của buổi tập), phân chia người tập theo từng nhóm nhỏ, tận dụng tối đa sân bãi, dụng cụ tập luyện hiện có, đảm bảo cho số lượt các sinh viên được tham gia tập luyện cao nhất.

Tăng cường các nội dung, phương tiện giảng dạy, tập luyện (các bài tập chung, chuyên môn) trong các phần của giáo án, cụ thể: Tăng cường khởi động, tăng cường khối lượng, cường độ của các bài tập chung, chuyên môn trong phần cơ bản, phần tập luyện thể lực của buổi tập phù hợp với đối tượng.

Cải tiến phương pháp tổ chức giờ học GDTC theo xu hướng tích cực hoá, lấy người học làm trung tâm. Đa dạng hoá các phương pháp tập luyện như: Phương pháp tập luyện vòng tròn, phương pháp tập luyện quãng cách... phù hợp với từng nội dung, chương trình môn học.

Có chính sách động viên, khuyến khích và kích thích tính chuyên cần của sinh viên, và sinh viên đội tuyển của các câu lạc bộ thi đấu cho trường.

Có nội dung bài tập phong phú, tăng tính hấp dẫn của giờ học. Tránh các hình thức gò ép, bắt buộc sinh viên tập luyện, tăng cường các hình thức động viên, kích thích sinh viên tập luyện.

Tăng cường các bài tập trò chơi và thi đấu trong các buổi tập nhằm kích thích, tạo hứng thú người tập.

Cải tiến hình thức tổ chức tập luyện: Tăng cường các hình thức tập luyện các bài tập theo nhóm, các bài tập phối hợp nhóm.

Cải tiến nội dung kiểm tra, đánh giá nội dung môn học. Đa dạng hoá các hình thức kiểm tra, đánh giá. Có chính sách ưu tiên, khen thưởng cho các sinh viên tích cực, có thành tích trong tập luyện và thi đấu.

Cải tiến, xây dựng tiêu chuẩn rèn luyện thân thể cho phù hợp hơn với đối tượng tập luyện, đưa nội dung tiêu chuẩn rèn luyện thân thể vào nội dung buổi tập và nội dung kiểm tra đánh giá môn học.

Đơn vị thực hiện: Đảng uỷ, Ban Giám hiệu nhà trường chỉ đạo; Phòng đào tạo. thanh tra giáo dục tăng cường công tác kiểm tra; Trung tâm TDTT và Bộ môn GDTC chủ trì thực hiện và quản lý giảng dạy; Giảng viên bộ môn GDTC trực tiếp tham gia giảng dạy.

2.3. Khảo nghiệm tính cấn thiết và tính khả thi các biện pháp đã lựa chọn

2.3.1. Khảo nghiệm tính cần thiết của các biện pháp

Sau khi xây dựng được nội dung các biện pháp, để đảm bảo tính cần thiết và tính khả thi, đề tài tiến hành khảo sát ý kiến của các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên và cán bộ quản lý với 3 mức rất cần thiết: 5 điểm, cần thiết: 3 điểm, không cần thiết: 1 điểm. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả khảo sát về Tính cần thiết của các biện pháp (n=30)

TT	Các biện pháp	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		n	%	n	%	n	%
1	Nâng cao nhận thức về vị trí và vai trò của công tác GDTC trong Nhà trường.	29	96.67	1	3.33	0	0
2	Đảm bảo cơ sở vật chất, phương tiện chuyên môn phục vụ công tác GDTC.	26	86.67	3	10.00	1	3.33
3	Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao năng lực chuyên môn của đội ngũ cán bộ, giảng viên.	28	93.34	1	3.33	1	3.33
4	Cải tiến phương pháp giảng dạy các môn học trong chương trình GDTC.	27	90.00	2	6.67	1	3.33

Kết quả tại bảng 2 cho thấy, đa số ý kiến đều cho rằng các biện pháp mà đề tài đã đề xuất ở mức rất cần thiết và cần thiết trong việc tăng cường mật độ động nhằm nâng cao chất lượng giờ học GDTC cho sinh viên trường Đại học Ngoại thương

2.3.2. Khảo nghiệm tính khả thi của các biện pháp

Thông qua khảo sát các chuyên gia, giảng viên, giảng viên và cán bộ quản lý để đánh giá tính khả thi của các biện pháp tăng cường mật độ động nhằm nâng cao chất lượng giờ học GDTC mà đề tài nghiên cứu đề xuất với 3 mức rất khả thi: 5 điểm, khả thi: 3 điểm, không khả thi: 1 điểm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Kết quả khảo sát về "tính khả thi" của các biện pháp (n=50)

TT	Các biện pháp	Rất Khả thi		Khả thi		Không Khả thi	
		n	%	n	%	n	%
1	Nâng cao nhận thức về vị trí và vai trò của công tác GDTC trong nhà trường.	29	96.67	1	3.33	0	0
2	Đảm bảo cơ sở vật chất, phương tiện chuyên môn phục vụ công tác GDTC.	28	93.34	1	3.33	1	3.33
3	Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao năng lực chuyên môn của đội ngũ cán bộ, giảng viên.	27	90.00	2	6.67	1	3.33
4	Cải tiến phương pháp giảng dạy các môn học trong chương trình GDTC.	26	86.67	3	10.00	1	3.33

Kết quả tại bảng 3 cho thấy, đa số ý kiến đều cho rằng các biện pháp mà đề tài đã đề xuất ở mức rất khả thi và khả thi cho phép ứng dụng vào thực tiễn để tăng cường mật độ động nhằm nâng cao chất lượng giờ học GDTC cho sinh viên trường Đại học Ngoại thương.

Như vậy: Qua khảo nghiệm cho thấy, đa số giảng viên, giảng viên và cán bộ quản lý đều cho rằng 4 biện pháp đều đảm bảo tính cần thiết và khả thi có thể ứng dụng vào thực tiễn trong việc tăng cường mật độ động nhằm nâng cao chất lượng giờ học GDTC cho sinh viên trường Đại học Ngoại Thương.

3. KẾT LUẬN

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 04 biện pháp tăng cường mật độ động nhằm nâng cao chất lượng giờ học GDTC cho sinh viên trường Đại học Ngoại Thương gồm: Nâng cao

nhận thức về vị trí và vai trò của công tác GDTC trong nhà trường; Đảm bảo cơ sở vật chất, phương tiện chuyên môn phục vụ công tác GDTC; Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao năng lực chuyên môn của đội ngũ cán bộ, giảng viên; Cải tiến phương pháp giảng dạy các môn học trong chương trình GDTC.

- Nghiên cứu đã xây dựng được các nội dung, chỉ dẫn cụ thể, cách thực hiện cho từng biện pháp tăng cường mật độ động nhằm nâng cao chất lượng giờ học GDTC cho sinh viên trường Đại học Ngoại Thương.

- Các biện pháp lựa chọn đều đảm bảo tính cần thiết và khả thi có thể ứng dụng vào thực tiễn để tăng cường mật độ động nhằm nâng cao chất lượng giờ học GDTC cho sinh viên trường Đại học Ngoại Thương.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Davororoski (1978), *"Các tố chất thể lực vận động viên",* Dịch: Bùi Từ Liêm Phạm Xuân Tâm, NXB TDTT.

2. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp NCKH TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

5. Quyết định số 1076/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ: Phê duyệt Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016 - 2020, định hướng đến năm 2025.

Nguồn bài báo: Nguyễn Hữu Phúc (2024), Bài viết được trích dẫn luận văn thạc sĩ Giáo dục học: *"Đề xuất một số biện pháp tăng cường mật độ động nhằm nâng cao chất lượng giờ học Giáo dục thể chất cho sinh viên trường Đại học Ngoại thương",* đề tài dự kiến bảo vệ tháng 11/2024 tại trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 15/8/2024; Ngày đánh giá: 26/8/2024; Ngày duyệt đăng: 10/9/2024.

ĐÁNH GIÁ ẢNH HƯỞNG CỦA TẬP LUYỆN GIÁO DỤC THỂ CHẤT ĐẾN CHỨC NĂNG TUẦN HOÀN CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC GIAO THÔNG VẬN TẢI

ASSESSMENT OF THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION TRAINING ON THE CIRCULATORY FUNCTION OF STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF TRANSPORT AND COMMUNICATIONS

ThS. Nguyễn Bá Hậu
Trường Đại học Giao thông vận tải

Tóm tắt: Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn, sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, đề tài tiến hành đánh giá ảnh hưởng của tập luyện giáo dục thể chất sau một năm học tập đến chức năng tuần hoàn của sinh viên năm thứ 2 ngành công nghệ thông tin đại học Giao thông vận tải. Kết quả cho thấy nội dung, lượng vận động của môn học giáo dục thể chất đại học Giao thông vận tải là phù hợp với sinh viên của Nhà trường.

Từ khóa: Giáo dục thể chất; chức năng tuần hoàn; sinh viên ngành công nghệ thông tin; Trường Đại học Giao thông vận tải.

Abstract: Based on theoretical and practical research, and using conventional research methods in the field of physical education and sports, the study evaluates the impact of one year of physical education training on the circulatory function of second-year students in the Information Technology program at the University of Transport and Communications. The results indicate that the content and amount of physical activity in the physical education courses at the University of Transport are suitable for the students.

Keywords: Physical education; Circulatory function; Information technology students; University of Transport and Communications.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Giao thông vận tải (GTVT) hướng tới mô hình đại học đa ngành về kỹ thuật, công nghệ và kinh tế; trở thành đại học trọng điểm, đào tạo nguồn nhân lực có trình độ cao đáp ứng nhu cầu phát triển bền vững ngành GTVT và đất nước; là trung tâm nghiên cứu khoa học có uy tín về Giao thông vận tải và một số lĩnh vực khác; có đẳng cấp trong khu vực và hội nhập Quốc tế; là địa chỉ tin cậy của người học, nhà đầu tư và toàn xã hội. Ngoài ra, trường Đại học GTVT là một trường có truyền thống về công tác giáo dục thể chất (GDTC) và hoạt động thể dục thể thao (TDTT) sinh viên. Tuy nhiên, trong công tác GDTC vẫn còn có những hạn chế nhất định, giảng dạy vẫn còn áp dụng đại trà đối với sinh viên, phân loại sức khỏe sinh viên trong quá trình giảng dạy chưa được thực hiện. Trên thực tế, đã có những trường hợp người học có kết quả kiểm tra y tế khi nhập học hoàn toàn bình thường nhưng khả năng thích nghi vận động lại có vấn đề như: choáng, huyết áp tăng đột ngột khi tham gia hoạt động về thể chất… Vì vậy, cần phải xác định được chức năng hoạt động của các hệ cơ quan trong cơ thể người tập trước và sau vận động, đặc biệt là hệ tuần hoàn để có cơ sở phân loại nhóm tập luyện.

Với mục tiêu góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn học GDTC cho sinh viên Trường Đại học Giao thông vận tải ngày càng được hoàn thiện, đạt được các yêu cầu Bộ Giáo dục và Đào tạo chúng tôi tiến hành nghiên cứu*: "Đánh giá ảnh hưởng của tập luyện Giáo dục thể chất đến chức năng tuần hoàn của sinh viên Đại học Giao thông vận tải".*

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng những phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp kiểm tra y học; phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Kết quả đánh giá chỉ số Barach của sinh viên năm thứ 2 ngành công nghệ thông tin Đại học GTVT sau một năm tập luyện

Đánh giá chỉ số Barach theo công thức:

$$E = \frac{X_3(X_1+X_2)}{100}$$

Trong đó: X_1 là huyết áp tâm thu

X_2 là huyết áp tâm trương

X_3 là tần số mạch trong 1ph

- Cách đánh giá:

E trong khoảng từ 110 đến 160 là trong phạm vi bình thường.

E ≈ 140 là trong phạm vi trung bình

E ≥ 200 vượt quá ngưỡng, cần phải khám y tế chuyên khoa

Bảng 1. Chỉ số Barach của sinh viên năm thứ 2 ngành công nghệ thông tin Đại học GTVT sau một năm tập luyện GDTC

Đối tượng	Mức độ	X_1	X_2	X_3	E
Nữ (n= 6)	x	125	83.33	71.67	149.31
	min	120	80	60	120
	max	130	90	79	173.8
Nam (n= 58)	x	123	81	69.9	142.59
	min	110	70	60	108
	max	130	90	79	173.8

Qua kết quả số liệu thu được ở bảng 1 cho thấy chỉ số Barach ở mức độ trung bình của cả nam (E=149.3) và nữ sinh viên (E=142.5) đều ở trong phạm vi bình thường, ở mức độ tối thiểu các chỉ số đối với nhóm nữ (E= 120) đạt mức phạm vi bình thường, mức tối thiểu đối với nam (E=108) hơn mức phạm vi bình thường và đạt mức tốt. Ở mức độ tối đa các chỉ số của cả nam và nữ đều đạt E = 173.8, chưa cần phải đi khám y tế chuyên khoa. Như vậy, kết quả đo lường bằng chỉ số Barach cho thấy hoạt động thể lực trong công tác GDTC với lượng vận động phù hợp với chức năng tim mạch của sinh viên.

2.2. Kết quả đánh giá chỉ số tim mạch Stopic của sinh viên năm thứ 2 ngành công nghệ thông tin Đại học GTVT sau một năm tập luyện

Đánh giá chỉ số tim mạch Stopic theo công thức: $I = \frac{t\ x\ 100}{5.6\ x\ HR30}$

Trong đó: t là vận động tính bằng giây

HR30 là mạch hồi phục trong 30 giây

- Cách đánh giá:

Chỉ số Stopic (I)	Xếp loại
0 ≈ 39	Kém
40 ≈ 48	Bình thường
49 ≈ 59	Khá
60 ≈ 70	Tốt

Bảng 2. Chỉ số tim mạch Stopic của sinh viên năm thứ 2 ngành công nghệ thông tin Đại học GTVT sau một năm tập luyện

Đối tượng	Mức độ	Chỉ số Stopic (I)	Xếp loại
Nữ sinh viên n = 6	$\bar{x}$	46.09	Bình thường
	Min	41.0	Bình thường
	Max	60.0	Tốt
Nam sinh viên N = 58	$\bar{x}$	45.94	Bình thường
	Min	42.0	Bình thường
	Max	70.0	Tốt

Qua kết quả bảng 2 cho thấy chỉ số Stopic (I) của sinh viên năm thứ 2 ngành CNTT Đại học Giao thông vận tải đều đạt từ mức bình thường cho đến tốt. Giá trị trung bình của chỉ số Stopic đối với nữ là 46.09 với nam là 45.94, đều đạt ở ngưỡng bình thường. Như vậy, chức năng tim của sinh viên đều có kết quả bình thường, điều này chứng minh phần nào việc đổi mới chương trình môn học GDTC của trường Đại học GTVT phù hợp với sức khỏe sinh viên. Quá trình rèn thể lực phù hợp với sức khỏe chung của sinh viên.

2.3. Kết quả đánh giá chỉ số Carter của sinh viên năm thứ 2 ngành công nghệ thông tin Đại học GTVT sau một năm tập luyện

Đánh giá chỉ số Carter theo công thức: $I = \frac{(X_3 - X_1)}{2} + X_2$

Trong đó: X_1 là nhịp tim ở trạng thái yên tĩnh

X_2 là nhịp tim trước vận động (*sau khi khởi động nhẹ*)

X_3 nhịp tim sau vận động ở mức cao nhất

Cách đánh giá:

Cường độ (I)	Nam	Nữ
Thấp	≤ 130	≤ 135
Trung bình	131 ≈ 155	136 ≈ 160
Lớn	156 ≈ 175	161 ≈ 180
Dưới cực hạn	176 ≥	181 ≥
Cực hạn	220	220

Bảng 3. Chỉ số Carter của sinh viên năm thứ 2 ngành công nghệ thông tin Đại học GTVT sau một năm tập luyện

Đối tượng	Mức độ	Chỉ số Stopic (I)	Xếp loại
Nữ sinh viên n = 6	$\bar{x}$	140.25	Trung bình
	Min	135.0	Trung bình
	Max	145.0	Trung bình
Nam sinh viên N = 58	$\bar{x}$	148.42	Trung bình
	Min	135.0	Trung bình
	Max	190.0	Dưới cực hạn

Từ kết quả bảng 3 cho thấy giá trị trung bình của chỉ số Carter của nhóm sinh viên công nghệ thông tin đều đạt ở mức trung bình, thấp nhất (min) cũng đạt trung bình (min=135). Riêng mức cao nhất của nam (max=190) vẫn nằm trong nhóm dưới cực hạn. Như vậy, chức năng tim của sinh viên trong khi thực hiện chỉ số Carter đều trong vùng an toàn của chức năng tim mạch. Việc hoạt động thể lực trong hoạt động GDTC rất cần thiết

phải đảm bảo phù hợp với giới hạn chức năng tim mạch có thể đảm bảo.

2.4. Kết quả đánh giá chỉ số công năng tim của sinh viên năm thứ 2 ngành công nghệ thông tin Đại học GTVT sau một năm tập luyện

Đánh giá chỉ số công năng tim (HW) theo công thức: $HW = \frac{4*(F1+F2+F3)-200}{10}$

Cách đánh giá:

Trong đó: F1 là mạch 15 giây lúc yên tĩnh

F2 là mạch 15 giây sau khi thực hiện Test

F3 là mạch 15 giây sau khi thực hiện Test 1 phút

Chỉ số HW	**Xếp loại**
≤ 1	Tốt
1 đến 5	Khá
6 đến 10	Trung bình
11 đến 15	Kém
16≥	Rất kém

Bảng 4. Chỉ số công năng tim của sinh viên năm thứ 2 ngành công nghệ thông tin Đại học GTVT sau một năm tập luyện

Đối tượng	**Mức độ**	**F1**	**F2**	**F3**	**HW**	**Xếp loại**
Nữ sinh viên n = 6	$\bar{x}$	17.8	24.6	20.2	5.04	Khá
	Min	16.0	23.0	18.0	2.8	Khá
	Max	20.0	27.0	24.0	8.4	Trung bình
Nam sinh viên n = 58	$\bar{x}$	17.5	27.5	20.0	6.0	Trung bình
	Min	16.0	24.0	19.0	3.6	Khá
	Max	20.0	28.0	24.0	8.8	Trung bình

Từ kết quả bảng 4 cho thấy, qua đo lường và đánh giá chỉ số công năng tim (HW) cho thấy, tất cả nhóm sinh viên năm thứ 2 chuyên ngành công nghệ thông tin qua 1 năm học tập và rèn luyện GDTC đều đạt chỉ số HW ở mức trung bình khá trở lên.

2.5. Kết quả đánh giá chỉ số Haward của sinh viên năm thứ 2 ngành công nghệ thông tin Đại học GTVT sau một năm tập luyện

Đánh giá chỉ số Haward theo công thức: Chỉ số Haward $= \frac{t \text{ x } 100}{5.5 \text{ x } P30}$

Trong đó:

- t là thời gian vận động tính bằng giây (s)
- P30 là tần số mạch đo được trong 30 giây

Cách đánh giá:

Chỉ số Haward	**Đánh giá**
≤ 50	Kém
55 ≈ 64	Yếu
65 ≈ 79	Trung bình
80 ≈ 89	Khá
≥ 90	Tốt

Bảng 5. Chỉ số Haward của sinh viên năm thứ 2 ngành công nghệ thông tin Đại học GTVT sau một năm tập luyện

Đối tượng	Mức độ	Haward	Xếp loại
Nữ sinh viên n = 6	$\bar{x}$	74	Trung bình
	Min	67	Trung bình
	Max	81	Khá
Nam sinh viên n = 58	$\bar{x}$	85	Khá
	Min	81	Khá
	Max	89	Khá

Từ kết quả bảng 5 cho thấy các chỉ số Haward của nữ đều đạt ở mức độ khá, đối với nhóm nam sinh viên đạt mức độ trung bình trở lên với 100% sinh thực hiện đủ thử nghiệm với thời gian 5 phút. Như vậy có thể kết luận rằng: hoạt động vận động với nhịp độ trung bình với thời gian khoảng 5 phút đã phù hợp với thể chất sinh viên ngành công nghệ thông tin, lượng vận động phù hợp với sức khỏe sinh viên. Như vậy, khả năng hồi phục của sinh viên sau hoạt động sức bền qua kiểm tra đánh giá của chỉ số Haward được đánh giá là phù hợp với thể lực sinh viên.

2.6. Thử nghiệm 30 giây (Test Iaukelevich)

Thử nghiệm 30 giây của Iaukêlêvich có hai mức độ lựa chọn:

- Đứng lên, ngồi xuống 20 lần trong 30 giây. Khi ngồi, mông phải chạm gót chân, khi đứng thẳng hai tay.

- Nhẩy bật tại chỗ khoảng 60 lần trong 30 giây nhẹ nhàng bằng mũi chân, bật cao khoảng 5 - 6cm. Đánh giá hai thử nghiệm trên như sau: đo mạch trước vận động. Sau vận động 30 giây, đo số lần mạch đập của giai đoạn hồi phục trong 10 giây, sau đó tính ra phút, nhân với 6. Nếu mạch tăng 25 - 50% so với mức ban đầu đánh giá là tốt, tăng 50 - 75% trung bình, trên 75% - kém. Sau 1 - 2 phút hồi phục mạch sẽ trở về mức ban đầu. Nếu sau 2 phút mạch chưa trở về mức ban đầu thì thử nghiệm sẽ được đánh giá là kém.

Bảng 6. Kết quả thử nghiệm 30 giây (Test Iaukelevich) của sinh viên năm thứ 2 ngành công nghệ thông tin Đại học GTVT sau một năm tập luyện

Đối tượng	Xếp loại	Số lượng	Tỷ lệ
Nữ sinh viên n = 6	Tốt	6	100%
	Trung bình	0	0%
	Yếu kém	0	0%
Nam sinh viên n = 58	Tốt	53	91%
	Trung bình	5	9%
	Yếu kém	0	0%

Kết quả bảng 6 cho thấy, quá trình phân nhóm sinh viên trong tập luyện theo khả năng thích nghi vận động đã giúp sinh viên thích nghi với lượng vận động so với giai đoạn mới nhập học. Điều này đã được đánh giá qua khả năng hồi phục sau vận động của thử nghiệm 30 giây với kết quả nữ là 100%, nam với 91% tốt, 9% trung bình về khả năng hồi phục sau vận động.

3. KẾT LUẬN

- Việc sử dụng các chỉ số đo lường đánh giá chức năng tuần hoàn để phân nhóm sức khỏe sinh viên trong học tập GDTC đã đảm bảo khả năng thích nghi vận động cho sinh viên.

- Qua quá trình thực hiện các chỉ số đo lường chức năng tuần hoàn, đề tài đề xuất ứng dụng Chỉ số Carter và thử nghiệm 30 giây trong phân loại sức khỏe vận động ban đầu của sinh viên trong tập luyện, vì đây là các chỉ số đo lường mà bất cứ giảng viên và sinh viên đều tiến hành thực hiện được.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2002), *Chiến lược phát triển giáo dục 2001–2010*, NXB Giáo dục, Bộ GD & ĐT.

2. Đảng Cộng sản Việt Nam (2021), *Văn kiện đại hội Đảng XIII*, NXB Chính trị Quốc gia, Hà Nội.

3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT.

4. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy (2000), *Y học TDTT*, NXB TDTT.

5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp Thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Nguyễn Bá Hậu (2024), Bài viết được trích dẫn từ đề tài nghiên cứu khoa học và công nghệ cấp cơ sở: "*Nghiên cứu đánh giá ảnh hưởng của tập luyện Giáo dục thể chất đến chức năng tuần hoàn của sinh viên Đại học Giao thông vận tải*". Nghiên cứu này được tài trợ bởi Trường Đại học Giao thông vận tải trong đề tài mã số T2024-GDT-001.

Ngày nhận bài: 08/7/2024; Ngày đánh giá: 22/8/2024; Ngày duyệt đăng: 05/9/2024

DIỄN BIẾN NĂNG LỰC THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC NGUYỄN TRÃI, QUẬN THANH XUÂN, HÀ NỘI

CHANGES IN PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS AT NGUYEN TRAI PRIMARY SCHOOL, THANH XUAN DISTRICT, HANOI

CN. Đỗ Đức Anh
Trường Tiểu học Nguyễn Trãi, Quận Thanh Xuân, Hà Nội

Tóm tắt: Để nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho học sinh các trường tiểu học hiện nay, việc đánh giá thực trạng diễn biến năng lực thể chất cho học sinh là nhiệm vụ hết sức cần thiết và quan trọng. Nội dung bài viết tập trung đánh giá thực trạng năng lực thể chất của học sinh trường Tiểu học Nguyễn Trãi, quận Thanh Xuân, thành phố Hà Nội, làm cơ sở để triển khai ứng dụng các giải pháp phát triển thể chất cho học sinh.

Từ khóa: Năng lực thể chất, tố chất thể lực chung, học sinh tiểu học.

Abstract: To improve the effectiveness of physical education for primary school students, evaluating the current status of physical fitness development is an essential and important task. This article focuses on assessing the physical fitness status of students at Nguyen Trai Primary School, Thanh Xuan District, Hanoi, as a basis for implementing solutions to enhance students' physical development.

Key words: Physical fitness, general physical qualities, primary school students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua khảo sát thực tiễn công tác Giáo dục thể chất (GDTC) tại trường Tiểu học Nguyễn Trãi Quận Thanh Xuân, Hà Nội cho thấy, về cơ bản Nhà trường đã thực hiện theo đúng quy định về nội dung chương trình của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định. Tuy nhiên do đặc điểm học sinh trường tiểu học hiện nay học theo chế độ bán trú (học 2 buổi học/1 ngày), do đó quỹ thời gian dành cho môn học GDTC và thời khoá biểu cho môn học này đều được nhà trường vận dụng cho phù hợp với đặc điểm riêng, đồng thời các hoạt động tập luyện ngoại khoá hầu như chưa được thực hiện một cách đầy đủ. Chính điều đó đã dẫn đến thực trạng năng lực thể chất (bao gồm hình thái, chức năng, tố chất thể lực của học sinh trường Tiểu học Nguyễn Trãi còn nhiều hạn chế như: Các tố chất thể lực của học sinh còn ở mức yếu và kém, số lượng học sinh bị cong vẹo cột sống, cận thị… nhiều hơn so với các trường tiểu học khác. Xuất phát từ thực tiễn đó, để nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho học sinh trường Tiểu học Nguyễn Trãi hiện nay, việc đánh giá thực trạng năng lực thể chất cho học sinh là nhiệm vụ hết sức cần thiết và quan trọng. Nội dung bài viết tập trung phản ánh bước đầu kết quả đánh giá thực trạng về đặc điểm diễn biến năng lực thể chất của học sinh trường Tiểu học Nguyễn Trãi, quận Thanh Xuân, thành phố Hà Nội, để từ đó làm cơ sở triển khai ứng dụng các giải pháp phát triển thể chất, góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC trong Nhà trường hiện nay.

Các phương pháp được sử dụng bao gồm: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp nhân trắc; phương pháp kiểm tra y sinh; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Nhằm đánh giá năng lực thể chất của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành tổ chức kiểm tra, đánh giá thực trạng phát triển thể chất học sinh tiểu học trường Tiểu học Nguyễn Trãi, Thanh Xuân, Hà Nội. Các nội dung kiểm tra đánh giá được sử dụng là các chỉ tiêu, các test trong chương trình điều tra thể chất nhân dân năm 2001 của Viện khoa học TDTT, và các test thể lực chung trong nội dung quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh,

sinh viên đã được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành (theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008). Đối tượng kiểm tra gồm 750 học sinh (400 học sinh nam, 350 học sinh nữ) các khối lớp 1 đến lớp 5 được lựa chọn ngẫu nhiên theo khối lớp (mỗi khối 150 học sinh). Quá trình tổ chức kiểm tra sư phạm xác định thực trạng năng lực thể chất của học sinh được tiến hành tại trường Tiểu học Nguyễn Trãi, Thanh Xuân, Hà Nội. Các đối tượng kiểm tra bao gồm:

- Lớp 1 (6 tuổi): Gồm 150 học sinh (81 nam, 69 nữ).
- Lớp 2 (7 tuổi): Gồm 150 học sinh (78 nam, 72 nữ).
- Lớp 3 (8 tuổi): Gồm 150 học sinh (80 nam, 70 nữ).
- Lớp 4 (9 tuổi): Gồm 150 học sinh (82 nam, 68 nữ).
- Lớp 5 (10 tuổi): Gồm 150 học sinh (79 nam, 71 nữ).

Ảnh minh họa

Bảng 1. Diễn biến năng lực thể chất của nam học sinh Trường tiểu học Nguyễn Trãi, quận Thanh Xuân, thành phố Hà Nội

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\overline{x} \pm \sigma$)					Nhịp tăng trưởng (W%)				
		Lớp 1 (1) (n = 81)	Lớp 2 (2) (n = 78)	Lớp 3 (3) (n = 80)	Lớp 4 (4) (n = 82)	Lớp 5 (5) (n = 79)	$W_{(1-2)}$	$W_{(2-3)}$	$W_{(3-4)}$	$W_{(4-5)}$	$W_{(1-5)}$
1	Chiều cao đứng (cm)	119.83±15.72	123.72±13.91	127.11±15.30	129.96±14.35	139.33±15.38	**3.197**	**2.703**	**2.217**	**6.959**	**15.051**
2	Cân nặng (kg)	22.33±2.11	24.96±2.50	26.54±3.48	28.54±3.48	32.84±4.01	**11.135**	**6.136**	**7.262**	**14.011**	**38.112**
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	186.33±21.20	201.75±18.74	208.80±21.15	219.61±22.49	235.70±24.14	**7.945**	**3.434**	**5.047**	**7.069**	**23.397**
4	Chỉ số BMI (kg/m2)	15.55±1.87	16.31±1.52	16.43±1.81	16.90±1.75	16.92±1.75	**4.752**	**0.731**	**2.830**	**0.110**	**8.420**
5	Chỉ số công năng tim (HW)	11.28±1.09	9.98±1.01	9.02±0.84	8.78±0.84	9.22±0.88	**12.230**	**10.105**	**2.697**	**4.889**	**20.098**
6	Lực bóp tay thuận (kg)	13.53±1.20	14.56±1.77	14.89±1.21	15.02±1.36	17.12±1.55	**7.335**	**2.241**	**0.869**	**13.068**	**23.427**
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	10.77±1.51	11.28±1.09	13.04±1.31	15.44±1.40	15.84±1.44	**4.633**	**14.474**	**16.854**	**2.558**	**38.112**
8	Chạy 30m XPC (s)	7.38±1.12	7.21±0.88	6.91±0.61	6.88±0.54	6.78±0.53	**2.354**	**4.249**	**0.435**	**1.464**	**8.498**
9	Dẻo gập thân (cm)	4.54±0.38	4.23±0.39	4.12±0.41	3.68±0.41	3.23±0.36	**7.070**	**2.635**	**11.282**	**13.025**	**33.719**
10	Chạy con thoi 4x10m (s)	14.30±1.38	13.68±1.29	13.06±1.17	13.13±1.22	11.25±1.04	**4.420**	**4.637**	**0.535**	**15.422**	**23.864**
11	Bật xa tại chỗ (cm)	122.46±13.48	125.32±15.30	134.45±12.38	151.05±12.98	153.23±13.16	**2.312**	**7.029**	**11.629**	**1.433**	**22.325**
12	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	719.17±78.10	725.44±92.78	743.12±74.46	780.23±95.81	797.11±97.89	**0.869**	**2.408**	**4.872**	**2.140**	**10.281**
Trung bình		**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**5.687**	**5.065**	**5.544**	**6.846**	**22.109**

Bảng 2. Diễn biến năng lực thể chất của nữ học sinh trường tiểu học Nguyễn Trãi, quận Thanh Xuân, thành phố Hà Nội

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\overline{x} \pm \sigma$)					Nhịp tăng trưởng (W%)				
		Lớp 1 (1) (n = 69)	Lớp 2 (2) (n = 72)	Lớp 3 (3) (n = 70)	Lớp 4 (4) (n = 68)	Lớp 5 (5) (n = 71)	$W_{(1-2)}$	$W_{(2-3)}$	$W_{(3-4)}$	$W_{(4-5)}$	$W_{(1-5)}$
1	Chiều cao đứng (cm)	117.05±14.97	119.85±13.24	123.38±14.58	125.56±13.66	133.56±14.65	**2.366**	**2.903**	**1.751**	**6.175**	**13.178**
2	Cân nặng (kg)	21.81±2.16	24.01±2.56	26.01±3.56	27.83±3.56	31.12±4.10	**9.606**	**7.997**	**6.761**	**11.162**	**35.182**
3	Chỉ số Quetelet (g/cm)	186.33±21.68	200.33±19.16	210.81±21.62	221.65±22.99	233.00±24.68	**7.244**	**5.097**	**5.011**	**4.996**	**22.261**
4	Chỉ số BMI (kg/m2)	15.92±1.91	16.72±1.56	17.09±1.85	17.65±1.78	17.45±1.79	**4.880**	**2.195**	**3.260**	**1.180**	**9.150**
5	Chỉ số công năng tim (HW)	10.79±1.03	9.67±0.95	9.77±0.79	8.95±0.79	9.03±0.83	**10.973**	**1.029**	**8.761**	**0.890**	**17.785**
6	Lực bóp tay thuận (kg)	12.44±1.22	12.88±1.81	13.67±1.24	13.89±1.39	14.46±1.59	**3.437**	**5.951**	**1.597**	**4.021**	**14.981**
7	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	10.37±1.53	10.98±1.10	11.78±1.32	13.68±1.42	13.89±1.45	**5.675**	**7.030**	**14.925**	**1.523**	**28.981**
8	Chạy 30m XPC (s)	8.10±1.06	7.78±0.83	7.55±0.59	7.31±0.51	7.03±0.50	**3.985**	**3.001**	**3.230**	**3.905**	**14.099**
9	Dẻo gập thân (cm)	4.39±0.39	4.13±0.40	4.01±0.42	3.46±0.42	3.35±0.37	**6.087**	**2.948**	**14.726**	**3.231**	**26.857**
10	Chạy con thoi 4x10m (s)	15.23±1.41	14.77±1.32	13.66±1.20	13.45±1.24	12.57±1.07	**3.099**	**7.809**	**1.549**	**6.764**	**19.169**
11	Bật xa tại chỗ (cm)	118.93±13.78	121.12±15.64	129.33±12.66	138.82±13.27	142.28±13.46	**1.825**	**6.556**	**7.078**	**2.462**	**17.879**
12	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	678.24±79.85	687.78±94.86	699.68±76.13	715.59±97.96	733.58±100.08	**1.396**	**1.715**	**2.248**	**2.483**	**7.839**
Trung bình		**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**5.048**	**4.519**	**5.908**	**4.066**	**18.947**

Kết quả ở bảng 1 và bảng 2 cho thấy: Diễn biến kết quả kiểm tra các chỉ tiêu, các test thuộc các nhóm hình thái, chức năng, tố chất thể lực của học sinh các khối lớp 1 đến khối lớp 5 đều có sự tăng trưởng rõ rệt theo chiều hướng tốt lên, thể hiện ở sự gia tăng của chỉ số Brody (%) trên 12 chỉ tiêu đánh giá năng lực thể chất của đối tượng nghiên cứu ở cả nam và nữ, cụ thể:

Mức tăng trưởng trung bình ở học sinh lớp 1 so với lớp 2 ở nam $\bar{W}$ tăng 5.687%, ở nữ tăng 5.048%.

Mức tăng trưởng trung bình ở học sinh lớp 2 so với lớp 3 ở nam $\bar{W}$ tăng 5.065%, ở nữ tăng 4.519%.

Mức tăng trưởng trung bình ở học sinh lớp 3 so với lớp 4 ở nam $\bar{W}$ tăng 5.544%, ở nữ tăng 5.908%.

Mức tăng trưởng trung bình ở học sinh lớp 4 so với lớp 5 ở nam $\bar{W}$ tăng 6.846%, ở nữ tăng 4.066%.

Mức tăng trưởng trung bình ở học sinh lớp 1 so với lớp 5 ở nam $\bar{W}$ tăng 22.109%, ở nữ tăng 18.947%.

Trên cơ sở kết quả xác định đặc điểm, diễn biến các chỉ tiêu, các test đánh giá năng lực thể chất, quá trình nghiên cứu tiến hành so sánh, đối chiếu thông qua từng nội dung quy định (từng test riêng biệt) về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên đã được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành (tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008).

Kết quả ở bảng 3 cho thấy: Khi xem xét đến mức độ đạt yêu cầu theo từng chỉ tiêu ở các test thể lực chung (bảng 3) của đối tượng nghiên cứu cho thấy: Số học sinh đạt tiêu chuẩn sức mạnh khá cao: Sức mạnh chi trên (lực bóp tay thuận): Nam đạt 61.50%; Nữ đạt 55.43%. Sức mạnh chi dưới (bật xa tại chỗ): Nam đạt 56.75%; Nữ đạt 50.57%. Số học sinh đạt tiêu chuẩn sức nhanh (chạy 30m XPC) tương đối thấp: Nam đạt 56.25%; Nữ đạt 45.14%. Số học sinh đạt chỉ tiêu sức bền đạt rất thấp (chạy tuỳ sức 5 phút): Nam đạt 34.00%, Nữ thì đạt tỷ lệ cao hơn so với Nam 38.57%. Ngoài ra chạy nhanh khéo cũng tương tự (nam đạt 50.75%, nữ đạt 57.14%). Nhìn chung, xét tỷ lệ học sinh đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể trung bình ở các nội dung chỉ có tỷ lệ 49.62% đạt yêu cầu.

Nguyên nhân của thực trạng này do công tác dạy học thể dục nội, ngoại khóa hiện nay chưa đáp ứng được việc giải quyết nhiệm vụ nâng cao nhận thức và phát triển thể lực của học sinh. Đồng thời chứng tỏ học sinh chưa tập luyện TDTT theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể, và chưa nhận thức đúng về vị trí môn học và vị trí của công tác GDTC với sức khoẻ. Ngoài ra các điều kiện đảm bảo về TDTT của nhà trường chưa động viên và đáp ứng được yêu cầu tập luyện của học sinh, thiếu chế độ chính sách và tổ chức hướng dẫn học sinh tập luyện.

Bảng 3. Kết quả đánh giá nội dung kiểm tra từng nội dung theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của học sinh Trường Tiểu học Nguyễn Trãi, quận Thanh Xuân, thành phố Hà Nội

TT	Nội dung	Nam (n = 400)						Nữ (n = 350)						Tổng (n = 750)					
		Tốt		Đạt		Không đạt		Tốt		Đạt		Không đạt		Tốt		Đạt		Không đạt	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Lực bóp tay thuận (kg)	80	20.00	246	61.50	74	18.50	86	24.57	194	55.43	70	20.00	166	22.13	440	58.67	144	19.20
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	99	24.75	225	56.25	76	19.00	85	24.29	193	55.14	72	20.57	184	24.53	418	55.73	148	19.73
3	Bật xa tại chỗ (cm)	100	25.00	227	56.75	73	18.25	86	24.57	195	55.71	69	19.71	186	24.80	422	56.27	173	23.07
4	Chạy 30m XPC (s)	100	25.00	225	56.25	75	18.75	87	24.86	192	54.86	71	20.29	187	24.93	417	55.60	175	23.33
5	Chạy con thoi 4×10m (s)	99	24.75	203	50.75	98	24.50	78	22.29	200	57.14	72	20.57	177	23.60	403	53.73	170	22.67
6	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	92	23.00	176	44.00	132	33.00	68	19.43	177	50.57	105	30.00	160	21.33	353	47.07	237	31.60
Trung bình		**-**	**23.75**	**-**	**54.25**	**-**	**22.00**	**-**	**23.34**	**-**	**54.80**	**-**	**2186**	**-**	**23.55**	**-**	**54.51**	**-**	**23.27**

Tóm lại, qua khảo sát thực trạng diễn biến năng lực thể chất của đối tượng nghiên cứu cho thấy:

- *Về hình thái, chức năng:* Kết quả kiểm tra, khảo sát chiều cao đứng học sinh cho thấy sự phát triển theo quy luật. Khi so sánh với kết quả điều tra thể chất nhân dân (thời điểm năm 2001) thì: Chiều cao đứng là một trong những chỉ số hình thái thông thường hay nói tới và hay được đo đạc trong hầu hết các công trình điều tra cơ bản về hình thái, về nhân chủng, về sinh lý và về bệnh lý. Có lẽ sự hạn chế về hình thái của đối tượng nghiên cứu là một trong những nguyên nhân dẫn đến hạn chế học lực môn thể dục hiện nay. Khi xem xét đến chỉ số chức năng (công năng tim) cho thấy, ở hầu hết các độ tuổi đều có chỉ số công năng tim tương đương và có phần kém hơn (thông thường chỉ số công năng tim của học sinh trường Tiểu học Nguyễn Trãi chỉ xếp ở mức trung bình khi so với tiêu chuẩn đánh giá xếp loại theo quy định); đây cũng là một trong những nguyên nhân hạn chế khả năng vận động của học sinh, vì chỉ số công năng tim phản ánh khả năng vận động của cơ thể và còn có thể do tác động của hoàn cảnh sống, do đặc điểm địa lý, vùng, miền. Điều này đòi hỏi phải tăng cường tập luyện thì mới có thể duy trì được khả năng hoạt động vận động, nếu được tác động sớm ngay từ tuổi đầu cấp tiểu học, thì có thể sẽ tạo tiền đề để nâng cao và hoàn thiện thể chất tốt hơn ở các độ tuổi sau.

- *Về tố chất thể lực:* Đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá và xếp loại thể lực học sinh Việt Nam theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy, ở hầu hết các chỉ tiêu đánh giá đối tượng khảo sát của đề tài mức tốt chiếm tỷ lệ 23.55%, mức trung bình chiếm tỷ lệ 54.51%, loại kém chiếm tỷ lệ 23.27%.

Từ thực trạng về hình thái, chức năng của đối tượng nghiên cứu cũng đồng nhất với kết quả nghiên cứu và nhận định bước đầu khi chuẩn bị triển khai Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030 theo Quyết định 641/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ.

3. KẾT LUẬN

Học sinh trường Tiểu học Nguyễn Trãi, quận Thanh Xuân, thành phố Hà Nội có hình thái, chức năng và tố chất thể lực phát triển bình thường, mặc dù có sự tăng trưởng theo lứa tuổi, nhưng mức độ tăng trưởng này là theo quy luật và phản ánh tác động tích cực của thành tựu đổi mới kinh tế - xã hội của nước ta trong những năm cuối thập niên thứ nhất của Thế kỷ XXI.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

2. Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch (2011), *Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011- 2030*, Hà Nội.

3. Đồng Hương Lan (2016), *Nghiên cứu phát triển thể chất của học sinh trung học phổ thông chuyên các tỉnh Bắc miền Trung*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

4. Lê Văn Lẫm, Phạm Xuân Thành (2015), *Giáo trình Đo lường và Đánh giá thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

5. Viện khoa học Thể dục thể thao (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001)*, NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài viết được trích dẫn từ kết quả kiểm tra, đánh giá năng lực thể chất học sinh trường Tiểu học Nguyễn Trãi, quận Thanh Xuân, thành phố Hà Nội năm học 2023-2024.

Ngày nhận bài: 06/8/2024; Ngày đánh giá: 26/8/2024; Ngày duyệt đăng: 30/8/2024.

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY BẮC

DEVELOPING STANDARDS FOR ASSESSING PROFESSIONAL PHYSICAL QUALIFICATIONS FOR MALE FOOTBALL TEAM STUDENTS AT TAY BAC UNIVERSITY

TS. Nguyễn Mạnh Toàn[1], CN. Phạm Lâm Vĩnh[2]
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội[1], Trường Đại học Tây Bắc[2]

Tóm tắt: Việc xác định các phương tiện kiểm tra đánh giá thể lực chuyên môn chon nam sinh viên đội tuyển bóng đá, làm cơ sở để các giáo viên điều chỉnh quá trình giảng dạy - huấn luyện là vấn đề cần được quan tâm nghiên cứu. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được các test có đủ cơ sở khoa học, đảm bảo đủ độ tin cậy, tính thông báo và xây dựng được thang điểm đánh giá theo thang độ C và bảng điểm phân loại, điểm tổng hợp để ứng dụng trong đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Đại học Tây Bắc.

Từ khóa: Thể lực chuyên môn, nam sinh viên, đội tuyển bóng đá, trường Đại học Tây Bắc.

Abstract: Determining the means of testing and evaluating the specialized physical fitness of male football team students serves as a basis for teachers to adjust the teaching and training process, a matter that requires attention and research. The research results have selected tests with a solid scientific foundation, ensuring reliability, informative value, and have developed a grading scale based on the C-scale, along with classification and composite score tables for application in evaluating the specialized physical fitness of male football team students at Tay Bac University.

Keywords: Specialized physical fitness, male students, football team, Tay Bac University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, bóng đá Việt Nam cũng đang đứng trước một thực tế là thiếu sự chuẩn hóa trong công tác đánh giá. Mặt khác, nhờ có những thông tin chính xác về sự phát triển thể lực và kỹ thuật của VĐV mà giúp cho các giáo viên, huấn luyện viên có những điều chỉnh trong kế hoạch, giáo án, lượng vận động trong công tác huấn luyện nhằm mang lại hiệu quả tối ưu.

Hiệu quả quy trình đào tạo - huấn luyện bóng đá nói chung và huấn luyện thể lực chuyên môn cho sinh viên đội tuyển bóng đá nói riêng luôn được kiểm tra, đánh giá nhằm giám sát chặt chẽ quá trình giảng dạy - huấn luyện. Từ đó giúp từng bước điều chỉnh, hoàn thiện quy trình huấn luyện phù hợp với quy luật phát triển sinh học, hoàn thiện khả năng của sinh viên trong môn thể thao chuyên sâu qua từng giai đoạn đào tạo khác nhau. Chính vì vậy, vấn đề xác định và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá các nội dung kiểm tra - đánh giá thể lực chuyên môn là yếu tố quan trọng cần thực hiện trước mỗi giai đoạn giảng dạy - huấn luyện. Nội dung bài viết giới thiệu kết quả xác định cơ sở khoa học các tiêu chí (các test), tiêu chuẩn đánh giá trong kiểm tra - đánh giá thể lực chuyên môn của nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc.

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn toạ đàm; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc

2.1.1. Xác định các tiêu chí đánh giá thể lực chuyên môn của sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc

Qua tham khảo các tư liệu chuyên môn và tìm hiểu thực trạng công tác kiểm tra, đánh giá thể lực chuyên môn tại các Trung tâm TDTT, sinh viên đội tuyển bóng đá ở các trường đại học, nghiên cứu đã xác định được 13 test đánh giá thể lực chuyên môn của sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc. Các test xác định đều đáp ứng được các yêu cầu trên về góc độ sư phạm và chuyên môn, cho phép xác định được những yếu tố chuyên môn cần thiết trong môn bóng đá. Trên cơ sở đó, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 31 HLV, chuyên gia. Tổng số phiếu lần 1 phát ra là 31 phiếu; tổng số phiếu thu về là 30 phiếu (đạt tỷ lệ 96.77%). Tổng số phiếu lần 2 phát ra là 31 phiếu; tổng số phiếu thu về là 31 phiếu (đạt tỷ lệ 100%).

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc

TT	Tên các Test	Lần 1 (n=30)				Lần 2 (n=31)			
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Bật cao bằng 2 chân đánh đầu (cm)	24	80	6	20	26	83.9	5	16.1
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	26	86.7	4	13.3	29	93.6	2	6.4
3	Ném biên có đà (m).	25	83.3	5	16.7	27	87.1	4	12.9
4	Sút bóng từ 20m vào cầu môn 2×2m (5 quả/chân) (lần).	8	26,6	22	73.4	18	58.06	13	41.9
5	Dẫn bóng ziczac 20m, hành lang 5m, 3 cọc (s).	9	30	21	70	16	51.6	15	48.4
6	Đá bóng xa chân phải (m).	24	80	6	20	25	80.7	6	19.3
7	Đá bóng xa chân trái (m).	28	93.3	2	6,4	31	100	0	0
8	Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tiếp (s)	27	90	3	10	28	90.3	3	9.7
9	Dẫn bóng tốc độ 30m 5 lần chạm (s).	12	40	18	60	19	61.3	12	38.7
10	Test Cooper (mét)	25	83.3	5	16.7	27	87.1	4	12.9
11	Tâng bóng bằng 12 điểm chạm (vòng)	15	50	15	50	15	48.4	16	51.6
12	Chuyền bóng 20m, 10 lần (quả)	12	40	18	60	14	45.2	17	54.8
13	Dẫn bóng 35m luồn cọc sút cầu môn (s)	27	90	3	10	30	96.8	1	3.2

Từ kết quả bảng 1 cho thấy, có 8 tiêu chí đánh giá thể lực chuyên môn của sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc mà đề tài đưa ra đều được đa số các ý kiến trả lời lựa chọn từ trên 80%. Đồng thời, qua toạ đàm trực tiếp với các đối tượng phỏng vấn cho thấy, các ý kiến trả lời đều cho rằng, để đánh giá chính xác sự phát triển thể lực chuyên môn thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc, cần thiết phải sử dụng đồng thời tất cả các tiêu chí trên vào thực tiễn. Các tiêu chí gồm:

- Bật cao bằng 2 chân đánh đầu (cm)
- Chạy 30m xuất phát cao (s)
- Ném biên có đà (m)
- Đá bóng xa chân phải (m)
- Đá bóng xa chân trái (m)
- Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tiếp (s)
- Test Cooper (mét)
- Dẫn bóng 35m luồn cọc sút cầu môn (s)

2.1.2. Kiểm tra tính thông báo của các tiêu chí đánh giá thể lực chuyên môn với

hiệu suất thi đấu của nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc

Để đảm bảo các tiêu chí được lựa chọn có tính khoa học và khả thi chúng tôi đã tiến hành xác định tính thông báo của 8 tiêu chí với hiệu suất thi đấu của nam sinh viên đã lựa chọn ở trên bằng cách tính hệ số tương quan hệ số tương quan giữa các tiêu chí với nhân tố trung tâm (hiệu suất thi đấu sinh viên). Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2 cho thấy:

Bảng 2. Xác định tính thông báo của các test đã lựa chọn đánh giá thể lực chuyên môn với Hiệu suất thi đấu của nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Đại học Tây Bắc (n=35)

TT	Test	r	p
1	***Bật cao bằng 2 chân đánh đầu (cm)***	0.721	<0.05
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	0.843	<0.05
3	Ném biên có đà (m)	0.827	<0.05
4	Đá bóng xa chân phải (m)	0.749	<0.05
5	Đá bóng xa chân trái (m)	0.891	<0.05
6	Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tiếp (s)	0.898	<0.05
7	Dẫn bóng 35m luồn cọc sút cầu môn (s)	0.851	<0.05
8	Test Cooper (mét)	0.722	<0.05

Bảng 2 cho biết hệ số tương quan giữa các tiêu chí với nhân tố trung tâm (hiệu suất thi đấu sinh viên), cả 08 tiêu chí đều có hệ số thông báo với hiệu suất thi đấu sinh viên r > 0.7 và P<0.05. Điều đó có nghĩa, cả 08 tiêu chí đều có tính thông báo đối với đánh giá thể lực chuyên môn với Hiệu suất thi đấu của nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Đại học Tây Bắc. Trong đó, về nam tiêu chí có tính thông báo cao nhất là Test Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tiếp (s) (0.898), còn tiêu chí có tính thông báo thấp nhất Bật cao bằng 2 chân đánh đầu (cm) (0.721).

2.1.3. Kiểm tra độ tin cậy của các tiêu chí đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc

Kiểm tra độ tin cậy Để xác định độ tin cậy cho khách thể nghiên cứu, đề tài tiến hành kiểm tra trên 35 nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc. Kiểm tra 2 đợt, thời gian giữa hai đợt cách nhau 5 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan (r) của các tiêu chí giữa hai lần kiểm tra và thu được kết quả ở bảng 3.

Bảng 3. Hệ số tin cậy của các tiêu chí đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc (n=35)

TT	Test	Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	r	p
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	52.5±2.03	52.78±2.02	0.87	<0.05
2	Ném biên có đà (m)	4.48±0.24	4.43±0.20	0.91	<0.05
3	Đá bóng xa chân phải (m)	20.45±2.21	20.59±2.19	0.88	<0.05
4	Đá bóng xa chân trái (m)	48.44±2.33	49.30±2.32	0.89	<0.05
5	Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tiếp (s)	33.45±2.17	32.78±2.16	0.83	<0.05
6	Dẫn bóng 35m luồn cọc sút cầu môn (s)	41.24±0.61	41.26±0.60	0.87	<0.05
7	Test Cooper (m)	7.24±0.32	7.26±0.30	0.96	<0.05
8	Chạy 30m xuất phát cao (s)	2755±67.57	2748±67.56	0.92	<0.05

Số liệu tại bảng 3 cho thấy, tất cả các tiêu chí đánh giá thể lực đều có hệ số tin cậy r > 0.8 và P < 0.05. Vậy các tiêu chí trên có đủ độ tin cậy đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc.

Qua ba bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo đã xác định được 08 tiêu chí đánh giá thể lực chuyên môn với hiệu suất thi đấu của nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc là:

- Bật cao bằng 2 chân đánh đầu (cm)

- Chạy 30m xuất phát cao (s)

- Ném biên có đà (m).

- Đá bóng xa chân phải (m).

- Đá bóng xa chân trái (m).

- Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tiếp (s)

- Test Cooper (m)

- Dẫn bóng 35m luồn cọc sút cầu môn (s)

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc

2.2.1. Tiêu chuẩn phân loại theo từng nội dung đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu

Để đánh giá xếp loại thể lực của từng tiêu chí bằng sự phân loại hoặc bằng cách tính điểm theo thang độ C, trước hết chúng tôi đã kiểm tra tính phân bố chuẩn của các số liệu khảo sát ở từng tiêu chí và thấy rằng chúng đều được phân bố gần chuẩn.

Từ kết quả trên đề tài tiến hành phân loại từng tiêu chí, tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc thành 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu, kém theo quy tắc 2 xích ma như sau:

- Tốt: > $\bar{X}$ + 2δ.

- Khá: Từ $\bar{X}$ + 1δ đến $\bar{X}$ + 2δ.

- Trung bình: Từ $\bar{X}$ - 1δ đến $\bar{X}$ + 1δ.

- Yếu: Từ $\bar{X}$ - 1δ đến $\bar{X}$ - 2δ.

- Kém: < $\bar{X}$ - 2δ

Với những tiêu chuẩn mà kết quả lập test với số đo càng nhỏ càng tốt thì 5 mức kể trên sẽ xếp theo hướng ngược lại. Bảng chuẩn điểm đánh giá trình độ thể lực theo từng test không những cho phép tính điểm ở mỗi test, mà còn cho biết tổng điểm các test, nhằm phục vụ cho HLV và VĐV trong công tác đối chiếu, kiểm tra đánh giá trình độ thể lực trong thực tiễn huấn luyện và nghiên cứu. Qua đó, các HLV sẽ định lượng hóa được trình độ thể lực của VĐV, làm căn cứ để sử dụng con người trong các ý đồ chiến thuật cụ thể của mỗi trận đấu.

Trên cơ sở kết quả kiểm tra ở 35 VĐV nam sinh viên đội tuyển bóng đá, đề tài xác định bảng điểm đánh giá trình độ thể lực theo thang độ C ở từng test. Kết quả tính toán được trình bày thành bảng tiêu chuẩn phân loại các tiêu chí, các tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc. Kết quả thu được như trình bày ở các bảng 4.

2.2.2. Thang điểm đánh giá xếp loại thể lực theo từng nội dung cho đối tượng nghiên cứu

Để có căn cứ đánh giá xếp loại thể lực của đối tượng nghiên cứu theo cùng 1 đơn vị đánh giá, đề tài tiến hành xây dựng bảng điểm theo thang độ C (thang điểm 10) cho từng tiêu chí, tiêu chuẩn đã lựa chọn. Trong thực tiễn đánh giá, do có những kết quả không nằm ở mức phân định, nên khi đánh giá cần thiết sử dụng phương pháp tiệm cận, nghĩa là thành tích một tiêu chí nào gần với mức điểm nào hơn thì lấy điểm đó. Kết quả thu được như trình bày ở các bảng 5.

Bảng 4. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá TLCM theo từng chỉ tiêu cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc

TT	Test	Phân loại				
		Kém	**Yếu**	**Trung bình**	**Khá**	**Tốt**
1	Bật cao bằng 2 chân đánh đầu (cm)	<50.21	50.21-52.23	52.23-56.27	56.27-58.29	>58.29
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	>4.70	4.70-4.50	4.50-4.10	4.10-3.90	<3.90
3	Ném biên có đà (m).	<14.84	14.84-17.03	17.03-21.41	21.41-23.60	>23.60
4	Đá bóng xa chân phải (m).	<42.37	42.37-44.69	44.69-49.33	49.33-51.65	>51.65
5	Đá bóng xa chân trái (m).	<28.19	28.19-30.35	30.35-34.67	34.67-36.83	>36.83
6	Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tiếp (s)	>41.19	41.19-40.59	40.59-39.39	39.39-38.79	<38.79
7	Test Cooper (m)	<2653	2653-2721	2721-2856	2856-2924	>2924
8	Dẫn bóng 35m luồn cọc sút cầu môn (s)	>41.19	41.19-40.59	40.59-39.39	39.39-38.79	<38.79

Bảng 5. Bảng điểm tổng hợp đánh giá TLCM theo từng chỉ tiêu cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc

TT	Test	Điểm									
		10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Bật cao bằng 2 chân đánh đầu (cm)	59.30	58.29	57.28	56.27	55.26	**54.25**	53.24	52.23	51.22	50.21
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	3.80	3.90	4.00	4.10	4.20	**4.30**	4.40	4.50	4.60	4.70
3	Ném biên có đà (m).	24.70	23.60	22.51	21.41	20.32	**19.22**	18.13	17.03	15.94	14.84
4	Đá bóng xa chân phải (m).	52.81	51.65	50.49	49.33	48.17	**47.01**	45.85	44.69	43.53	42.37
5	Đá bóng xa chân trái (m).	37.91	36.83	35.75	34.67	33.59	**32.51**	31.43	30.35	29.27	28.19
6	Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tiếp (s)	38.49	38.79	39.09	39.39	39.69	**39.99**	40.29	40.59	40.89	41.19
7	Test Cooper (m)	2957	2924	2890	2856	2822	**2789**	2755	2721	2687	2653
8	Dẫn bóng 35m luồn cọc sút cầu môn (s)	6.63	6.78	6.93	7.08	7.23	**7.38**	7.53	7.68	7.83	7.98

2.2.3. Xác định điểm chuẩn tổng hợp tiêu chí đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc

Từ kết quả ở bảng 5, qua việc tính điểm tổng hợp cho từng cá nhân, nghiên cứu tiến hành xây dựng bảng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Nghiên cứu tiến hành quy định tiêu chuẩn phân loại của từng test làm 5 mức (thang điểm 10) theo quy ước như sau:

Loại Tốt: Từ 9 đến 10 điểm.
Loại Khá: Từ 7 đến < 9 điểm.
Loại Trung bình: Từ 5 đến < 7 điểm.
Loại Yếu: Từ 3 đến < 5 điểm.
Loại Kém: Từ 0 đến < 3 điểm.

Tổng các tiêu chí đánh giá đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc là 08 test, do đó tổng điểm tối đa là 80 điểm theo thang điểm 10 (thang độ C). Để xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc, căn cứ vào quy ước như trên, tiến hành xác định ranh giới trên, ranh giới dưới ở các mức phân loại đánh giá tổng hợp, thu được kết quả như trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Tiêu chuẩn tổng hợp điểm đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc

Xếp loại	Tổng điểm đánh giá xếp loại thể lực học sinh (tối đa 80 điểm)
Tốt	≥ 72
Khá	56 - 71
Trung bình	40 - 55
Yếu	24 - 39
Kém	≤ 24

Để đạt được tổng điểm của một mức phân loại nào, không nhất thiết phải đạt được số điểm của từng tiêu chí, từng test theo như mức phân loại của từng tiêu chuẩn loại đó, mà có thể lấy điểm số đạt cao của test này để bù cho điểm đạt thấp của test khác theo quy luật bù trừ, sao cho tổng điểm đạt được nằm trong khoảng xác định của bảng phân loại tổng hợp (bảng 6) với điều kiện không có hơn 3 nội dung ở mức độ yếu và kém.

3. KẾT LUẬN

- Qua quá trình nghiên cứu chặt chẽ đã xác lập được 08 test chuyên môn đặc trưng đảm bảo độ tin cậy và giá trị thông báo cao nhằm đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc, các test bao gồm: Bật cao bằng 2 chân đánh đầu (cm); Chạy 30m xuất phát cao (s); Ném biên có đà (m); Đá bóng xa chân phải (m); Đá bóng xa chân trái (m); Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tiếp (s); Test Cooper (mét); Dẫn bóng 35m luồn cọc sút cầu môn (s).

- Bằng việc xác định mối tương quan thứ bậc giữa kết quả kiểm tra với hiệu suất thi đấu, xác định mối tương quan giữa 2 lần kiểm tra, kết quả nghiên cứu đã chứng minh được cả 08 test lựa đã chọn đều đảm bảo đủ độ tin cậy, tính thông báo, đề tài đã xây dựng được 01 bảng phân loại, 01 bảng điểm tổng hợp theo từng test và 01 bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Goikhơman P.N (1978), *Các tố chất thể lực của vận động viên*, Dịch: Nguyễn Quang Hưng, NXB TDTT Hà Nội.

2. Lê Văn Lẫm, Phạm Xuân Thành (2015), *Giáo trình Đo lường và Đánh giá thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.

3. Nguyễn Vân Hậu (2013), "*Xây dưng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên đội tuyển bóng đá trẻ U19 Tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu*", Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Sư Phạm TDTT TP. HCM

4. Pham Xuân Thành (2007), "*Nghiên cứu tiêu chí đánh giá năng lực nam vận động viên bóng đá trẻ lứa tuổi 14 – 16 (giai đoạn chuyên môn hóa sâu)*", Luân án tiến sĩ giáo dục học, Viên KH TDTT, Ha Nôi..

5. Phạm Ngọc Viễn và cộng sự (2004), "*Chương trình huấn luyện bóng trẻ 11 – 18 tuổi (tập 1, 2, 3)*" NXB TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học: *"Nghiên cứu đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Bắc sau sáu tháng tập luyện"*. Đề tài luận văn cao học, Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội, dự kiến bảo vệ 11/2024.

Ngày nhận bài: 10/8/2024; Ngày đánh giá: 25/8/2024; Ngày duyệt đăng: 06/9/2024.

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC HỌC SINH KHỐI 10 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHƯƠNG MỸ A HÀ NỘI

THE REALITY OF PHYSICAL TRAINING FOR 10TH GRADE STUDENTS AT CHUONG MY A HIGH SCHOOL, HANOI

ThS. Đinh Thị Thảo
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Tóm tắt: Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng thể lực của học sinh khối 10 trường trung học phổ thông Chương Mỹ A – Hà Nội trên các mặt: chương trình môn học, cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên và trình độ thể lực của học sinh. Từ đó làm cơ sở để lựa chọn những nội dung phù hợp nhằm phát triển thể lực cho học sinh khối 10 Nhà trường, qua đó góp phần nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất trường trung học phổ thông Chương Mỹ A – Hà Nội.

Từ khóa: Thực trạng; giáo dục thể chất; học sinh khối 10; trung học phổ thông Chương Mỹ A – Hà Nội.

Abstract: Based on theoretical and practical foundations, the research evaluates the physical fitness of 10th-grade students at Chuong My A High School in Hanoi, focusing on aspects such as the curriculum, facilities, teaching staff, and students' fitness levels. This serves as a basis for selecting appropriate content to develop the physical fitness of 10th-grade students, thereby contributing to improving the quality of physical education at Chuong My A High School in Hanoi.

Keywords: Reality; physical education; grade 10 students; Chuong My A high school – Hanoi.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong trường học có tầm quan trọng đặc biệt trong việc nâng cao sức khoẻ và thể lực; bồi dưỡng các phẩm chất đạo đức và ý chí cho thế hệ trẻ, góp phần tích cực vào việc chuẩn bị nguồn nhân lực phục vụ sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước.

Để nâng cao chất lượng công tác GDTC trong Nhà trường thì điều quan trọng là phải có chương trình, nội dung tập luyện phù hợp với năng lực và trình độ thể lực của học sinh. Tuy nhiên công tác GDTC trong các trường phổ thông vẫn còn nhiều bất cập, chất lượng hiệu quả chưa cao, đặc biệt là yêu cầu về thể lực. Để khắc phục những tình trạng nêu trên, ngoài việc đòi hỏi phải hoàn thiện chương trình GDTC, tăng cường và nâng cao trình độ của giáo viên, đổi mới phương pháp giảng dạy, đầu tư cơ sở vật chất (CSVC) trong Nhà trường...

Qua khảo sát cho thấy, thể lực của học sinh khối 10 trường trung học phổ thông (THPT) Chương Mỹ A – Hà Nội còn yếu, chưa đáp ứng yêu cầu. Nhiều học sinh chưa có sự phát triển tốt về các tố chất thể lực như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, phối hợp vận động... Việc chuẩn bị tốt về mặt thể lực có thể ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả học tập môn học GDTC nói riêng và kết quả học tập các môn học khác nói chung. Vì vậy, việc nghiên cứu đánh giá thực trạng thể lực của học sinh Nhà trường, trên cơ sở đó xây dựng hệ thống bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 10 Nhà trường là một yêu cầu cần thiết.

Xác định được ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *"Đánh giá thực trạng thể lực học sinh khối 10 trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội"*.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1.Thực trạng cơ sở vật chất và đội ngũ giáo viên trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội

2.1.1. Về đội ngũ giáo viên GDTC

Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC của trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC Trường THPT Chương Mỹ A – Hà Nội

Tổng HS	Số GV	Tỷ lệ GV/HS	Trình độ của giáo viên			Thâm niên công tác		
			Sau ĐH	ĐH	Khác	>20 năm	10-20 năm	<10 năm
2050	8	1/256	1	7	0	2	5	1

Qua bảng 1 cho thấy, số lượng giáo viên giảng dạy GDTC của trường THPT Chương Mỹ A – Hà Nội là 08 giáo viên, thực hiện giảng dạy cho 2050 học sinh với tỷ lệ 1/256, 100% các giáo viên đã đạt chuẩn và trên chuẩn về trình độ theo quy định, đa số giáo viên GDTC của Nhà trường có trên 10 năm kinh nghiệm giảng dạy. Về cơ bản với số lượng và chất lượng giáo viên hiện nay của Nhà trường là hợp lý, đảm bảo cho công tác GDTC của Nhà trường.

2.1.2. Về cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ phục vụ công tác GDTC

Điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ phục vụ công tác GDTC của trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Điều kiện cơ sở vật chất của trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội

TT	Cơ sở vật chất	SL	Chất lượng	Mức độ đáp ứng
1	Sân thể dục	2	Sân xi măng	Đáp ứng
2	Sân điền kinh (chạy 100m)	1	Sân đất	Đáp ứng
3	Sân bóng chuyền	1	Sân xi măng	Không đáp ứng
4	Sân đá cầu	4	Sân xi măng	Đáp ứng
5	Sân bóng đá	2	Cỏ nhân tạo	Đáp ứng
6	Sân cầu lông	4	Sân xi măng	Đáp ứng
7	Sân bóng rổ	1	Sân xi măng	Không đáp ứng
8	Bảng rổ	4	Cũ	Đáp ứng
9	Đường chạy bền trong khuôn viên Nhà trường	1	Sân xi măng	Đáp ứng
10	Hố nhảy xa	2	Hố cát	Thiếu
11	Nhà tập đa năng	1	Sàn xi măng	Đáp ứng
11	Vợt cầu lông (chiếc).	30	Cũ, hỏng	Không đáp ứng
12	Bóng đá, bóng chuyền (quả).	20	Cũ	Bình thường
13	Dây nhảy (chiếc).	30	Cũ	Bình thường
14	Đệm nhảy cao (chiếc).	2	Cũ	Thiếu
15	Cầu đá (quả).	15	Cũ	Thiếu
16	Cầu lông (quả).	30	Cũ, hỏng	Không đáp ứng

Qua bảng 2 cho thấy, cơ sở vật chất phục vụ cho công GDTC trường THPT Chương Mỹ A – Hà Nội còn khiêm tốn, thiếu thốn, ảnh hưởng không nhỏ đến việc hoàn thành chương trình môn học và ảnh hưởng đến quá trình phát

triển thể lực cũng như sự phát triển thể chất trong học sinh.

2.1.3. Về chương trình giảng dạy môn GDTC

Thực trạng chương trình dạy môn GDTC khối 10 Trường THPT Chương Mỹ A – Hà Nội, trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng chương trình giảng dạy môn GDTC khối 10 Trường THPT Chương Mỹ A – Hà Nội

TT	Nội dung giảng dạy	Khối 10	
		Số giờ	Tỷ lệ %
1	Lý thuyết	2	2.86
2	Thể dục	10	14.29
3	Các môn nhảy	12	17.14
4	Chạy cự ly ngắn	10	14.29
5	Đẩy tạ	8	11.43
6	Các môn tự chọn	22	31.43
7	Kiểm tra	6	8.57
Tổng cộng		**70**	**100**

Qua bảng 3 cho thấy, trường THPT Chương Mỹ A – Hà Nội đã thực hiện theo đúng chương trình môn học do Bộ GD&ĐT quy định.

2.1.4. Thực trạng việc sử dụng bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu

Thực trạng sử dụng bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh khối 10 trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh khối 10 Trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội

TT	Các dạng bài tập được sử dụng	Tổng thời gian sử dụng bài tập (phút)	Số lần sử dụng (lần)	Tỷ lệ thời gian từng nội dung với tổng thời gian (45 phút)
1	Bài tập phát triển sức nhanh	90	10	20.0%
2	Bài tập phát triển sức mạnh	120	10	28.9%
3	Bài tập phát triển sức bền	80	8	17.8%
4	Bài tập phát triển mềm dẻo	80	10	17.8%
5	Bài tập phát triển khéo léo	70	10	15.5%

Qua bảng 4, cho thấy, do quy định của chương trình giảng dạy trong tiết học về nội dung, thời gian giảng dạy, số lượng học sinh, nên trong quá trình giảng dạy, các giáo viên chủ yếu trang bị cho học sinh khối 10 các dạng bài tập sức mạnh là chính, chưa thực sự có nhiều thời gian quan tâm đến các dạng bài tập phát triển sức nhanh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo cho học sinh. Bên cạnh đó, do thời gian lên lớp của 1 tiết học là 45 phút, nên không thể dành nhiều cho nội dung này.

2.2. Thực trạng thể lực chung của học sinh khối 10 trường THPT Chương Mỹ A – Hà Nội

Đánh giá thực trạng phát triển thể lực chung của học sinh khối 10 trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội theo chuẩn thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo, là: Bật xa tại

chỗ (cm), nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần), chạy con thoi 4 x 10m (s), chạy tùy sức 5 phút (m). Kết quả được trình bày ở bảng 5 và bảng 6.

Ảnh minh họa

Bảng 5. Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh khối 10 Trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội

TT	Chỉ tiêu	Chuẩn thể lực (mức đạt)	$\overline{X} \pm \delta$	C_v (%)	Số HS đạt chuẩn	
					n	%
Nam học sinh (n = 100)						
1	Bật xa tại chỗ (cm)	195	203±16.2	6.23	57	57.0
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	14	14.2±0.7	9.03	45	45.0
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.7	12.7±0.32	8.0	37	37.0
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	920	858±130	7.80	26	26.0
Nữ học sinh (n=100)						
1	Bật xa tại chỗ (cm)	148	149±14.5	6.42	44	44.0
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13	10.7±0.7	7.31	63	63.0
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.3	13.5±0.34	9.7	26	26.0
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	810	840±151	8.34	55	55.0

Bảng 6. Kết quả phân loại thể lực của học sinh khối 10 Trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội

TT	Tiêu chí đánh giá	Xếp loại	Đối tượng	
			Nam học sinh (n =100)	Nữ học sinh (n =100)
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Tốt và Đạt	57	44
		%	57.0	44.0
		Không đạt	43	56
		%	43.0	56.0
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	Tốt và Đạt	45	63
		%	45.0	63.0
		Không đạt	55	37
		%	55.0	37.0
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	Tốt và Đạt	37	26
		%	37.0	26.0
		Không đạt	63	74
		%	63.0	74.0
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Tốt và Đạt	26	55
		%	26.0	55.0
		Không đạt	74	45
		%	74.0	45.0
5	Toàn diện	Tốt và Đạt	41	47
		%	41.0	47.0
		Không đạt	59	53
		%	59.0	53.0

Từ kết quả thu được ở bảng 5 và 6 cho thấy:

Khi đối chiếu theo quy định đạt Chuẩn toàn diện theo thấy: Tỷ lệ đạt tốt và trung bình của học sinh nam khối 10 trường trường THPT

Chương Mỹ A - Hà Nội so với phân loại theo Chuẩn thể lực đạt từ 41.0% đến 47.0%. Tuy nhiên, tỷ lệ học sinh chưa đạt ở mức cao, chiếm từ 53.0% đến 59.0%. Trong đó chỉ tiêu chạy thoi 4 x 10m có tỷ lệ tương đối lớn học sinh không đạt yêu cầu.

Điều này cho thấy, phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu là một việc làm hết sức cần thiết.

3. KẾT LUẬN

- Chương trình giảng dạy môn GDTC cho học sinh khối 10 trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội đã được thực hiện theo đúng chương trình của Bộ GD&ĐT ban hành. Cơ sở vật chất hiện có của Nhà trường còn hạn chế, về cơ bản chưa đáp ứng được hoạt động giảng dạy, học tập môn GDTC và nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của học sinh trong Nhà trường. Đội ngũ giáo viên GDTC của Nhà trường đều đã đạt chuẩn và trên chuẩn theo quy định của Bộ GD&ĐT. Số lần sử dụng các bài tập để phát triển thể lực cho học sinh còn chiếm tỷ lệ thấp, chưa có nhiều tác dụng trong việc phát triển thể lực chung cho học sinh.

- Thể lực của học sinh khối 10 là chưa tốt, số học sinh có kết quả kiểm tra chưa đạt lại chiếm tỉ lệ cao, ở nam học sinh là 57.0%, ở nữ học sinh là 53.0%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về kiểm tra đánh giá thể lực HSSV* ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008.

2. Ủy ban Thể dục thể thao (2003), "*Quyết định số 1589/2003/QĐ-UBTDTT về việc ban hành quy chế tổ chức và hoạt động của câu lạc bộ thể dục thể thao ở cơ sở"* của Bộ trưởng, Chủ nhiệm Ủy ban TDTT.

3 Nguyễn Kỳ Anh - Vũ Đức Thu (1994), "*Những giải pháp thực thi nhằm cải tiến nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong các trường học"*. Tuyển tập Nghiên cứu khoa học thể dục thể thao, NXB Thể dục thể thao.

4. Lê Trường Sơn Chấn Hải (2003), *"Tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa các môn thể thao như một biện pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội"*. Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

5. Thủ tướng Chính phủ (2016), *Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 phê duyệt Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025*.

Nguồn bài bào: Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học (2020): *"Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 10 trường trung học phổ thông Chương Mỹ A - Hà Nội"*. 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: 22/7/2024; Ngày đánh giá: 21/8/2024; Ngày duyệt đăng: 06/9/2024.

THỰC TRẠNG VỀ HOẠT ĐỘNG TẬP LUYỆN NGOẠI KHOÁ THỂ DỤC THỂ THAO CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ ĐÔ HÀ NỘI

THE REALITY OF EXTRACURRICULAR SPORTS TRAINING ACTIVITIES OF STUDENTS OF HANOI METROPOLITAN UNIVERSITY

ThS. Nguyễn Duy Linh
Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Tóm tắt: Tập luyện TDTT ngoại khóa được xác định là một trong những giải pháp quan trọng nhằm phát triển thể chất cho sinh viên, nâng cao chất lượng GDTC trong nhà trường. Để có cơ sở thực tiễn ứng dụng các giải pháp phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa các môn thể thao cho sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội, nghiên cứu đã tiến hành khảo sát, đánh giá thực trạng về cơ cấu, động cơ tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao của sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội.

Từ khóa: Tập luyện TDTT ngoại khóa, tập luyện ngoại khóa các môn thể thao, sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội.

Abstract: Extracurricular sports training is identified as one of the important solutions to develop students' physical fitness and improve the quality of physical education in schools. In order to have a practical basis for applying solutions to develop extracurricular sports training movements for students of Hanoi Metropolitan University, the study conducted a survey and assessed the current situation of the structure and motivation for participating in extracurricular sports training of students of Hanoi Metropolitan University.

Key words: Extracurricular sports training, extracurricular sports training, students of Hanoi Metropolitan University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tiễn đã cho thấy, tập luyện TDTT ngoại khóa sẽ giúp cho sinh viên rèn luyện thể chất, đạo đức tác phong, góp phần định hướng cho giới trẻ lối sống lành mạnh; đồng thời mang lại cho sinh viên sự tự tin, lòng tự hào dân tộc và nêu cao tinh thần yêu nước, rèn luyện ý chí, giáo dục tính tự lập cũng như tinh thần tập thể trong quá trình tập luyện. Bên cạnh đó, tập luyện ngoại khóa còn tạo cho sinh viên có một đời sống tinh thần lành mạnh, tạo hứng thú và niềm đam mê trong học tập và nghiên cứu.

Để có căn cứ đề xuất một số giải pháp tổ chức tập luyện ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội, việc đánh giá thực trạng về hoạt động tập luyện ngoại khoá các môn thể thao của sinh viên là nội dung nghiên cứu quan trọng. Bài viết tiến hành đánh giá khái quát thực trạng nhu cầu, động cơ tham gia tập luyện ngoại khóa TDTT của sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội, làm cơ sở để ứng dụng triển khai các giải pháp tổ chức tập luyện ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội, góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Kết quả xác định động cơ tham gia tập luyện ngoại khoá TDTT

Nghiên cứu tiến hành xác định động cơ tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao của 2150 sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà

Nội theo 2 nhóm tiêu chí gồm: nhóm động cơ chủ quan và nhóm động cơ khách quan.

Bảng 1. Kết quả khảo sát động cơ tập luyện ngoại khoá các môn thể thao của sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội (n = 2150)

TT	Nội dung phỏng vấn	Năm 1 (n = 510)		Năm 2 (n = 560)		Năm 3 (n = 550)		Năm 4 (n = 530)		Tổng cộng (n = 2150)	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	**Động cơ chủ quan**										
	Ham thích.	180	35.29	196	35.00	168	30.55	165	31.13	709	32.98
	Tăng cường sức khoẻ	120	23.53	142	25.36	114	20.73	121	22.83	497	23.12
	Làm đẹp, giảm béo.	12	2.35	23	4.11	43	7.82	34	6.42	112	5.21
	Nâng cao năng lực vận động.	100	19.61	118	21.07	127	23.09	115	21.70	460	21.40
	Chống suy nhược, nhiễm bệnh.	45	8.82	33	5.89	44	8.00	58	10.94	180	8.37
	Thói quen vận động	34	6.67	28	5.00	21	3.82	23	4.34	106	4.93
	Nhu cầu học tập.	10	1.96	12	2.14	23	4.18	9	1.70	54	2.51
	Động cơ khác.	9	1.76	8	1.43	10	1.82	5	0.94	32	1.49
2	**Động cơ khách quan**										
	Nhờ giáo dục trường học	184	36.08	178	31.79	186	33.82	191	36.04	739	34.37
	Ảnh hưởng của truyền thông	53	10.39	47	8.39	65	11.82	38	7.17	203	9.44
	Ảnh hưởng của các trường học	80	15.69	83	14.82	68	12.36	64	12.08	295	13.72
	Ảnh hưởng của gia đình, bạn bè	54	10.59	67	11.96	57	10.36	55	10.38	233	10.84
	Sự hấp dẫn của môn thể thao	124	24.31	158	28.21	147	26.73	160	30.19	589	27.40
	Ảnh hưởng của ngôi sao thể thao	7	1.37	14	2.50	12	2.18	10	1.89	43	2.00
	Động cơ khác	8	1.57	13	2.32	15	2.73	12	2.26	48	2.23

Kết quả ở bảng 1 cho thấy:

Động cơ chủ quan tham gia tập luyện của cả 4 đối tượng sinh viên theo năm học (từ năm thứ nhất đến năm thứ tư) Trường Đại học Thủ đô Hà Nội chủ yếu là do động cơ ham thích thể thao (chiếm 32.98%); tăng cường sức khoẻ (chiếm tỷ lệ 23.12%); do nhu cầu nâng cao năng lực vận động (chiếm tỷ lệ 21.40%). Ngoài ra, cũng có số rất ít ý kiến cho rằng, động cơ tham gia tập luyện ngoại khoá TDTT là để phòng chống bệnh tật (chiếm tỷ lệ 8.37%); do mục tiêu làm đẹp giảm béo (chiếm tỷ lệ 5.21%); do thói quen vận động (chiếm tỷ lệ 4.93%); do nhu cầu học tập (chiếm tỷ lệ 2.51%), do các động cơ khác (chiếm tỷ lệ 1.49%).

Như vậy có thể thấy, về cơ bản, sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội cũng có nhận thức được vai trò, tác dụng của tập luyện ngoại khoá TDTT đến việc tăng cường sức khoẻ và phục vụ học tập, trong đó đa phần sinh viên đều rất ham thích tập luyện ngoại khoá các môn thể thao.

Khi xem xét đến yếu tố động cơ khách quan tham gia tập luyện ngoại khoá các môn thể thao cho thấy: đa số ý kiến cho rằng, việc tập luyện ngoại khoá các môn thể thao là do yếu tố giáo dục của nhà trường (chiếm tỷ lệ 34.37%); do sự hấp dẫn của các môn thể thao tham gia tập luyện (chiếm tỷ lệ 27.40%); do ảnh hưởng của các trường học khác (chiếm tỷ lệ 13.72%); do ảnh hưởng của gia đình, bạn bè

(chiếm tỷ lệ 10.84%); do ảnh hưởng của các phương tiện thông tin đại chúng (chiếm tỷ lệ 9.44%). Ngoài ra số ít các ý kiến còn lại cho rằng, việc tham gia tập luyện ngoại khoá các môn thể thao là do tác động của các ngôi sao thể thao trong và ngoài nước, các VĐV đỉnh cao (chiếm tỷ lệ 2.00%); do các yếu tố khác tác động (chiếm tỷ lệ 2.23%).

Như vậy, tổng hợp những kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: đại đa số sinh viên đều nhận thức được vai trò, tác dụng của tập luyện ngoại khoá các môn thể thao đến sức khoẻ, nâng cao năng lực vận động phục vụ học tập, đồng thời cũng do sự ham thích các môn thể thao. Có thể nói, đây là một trong những yếu tố thuận lợi, và là một trong những nhân tố quan trọng để phát triển phong trào tập luyện ngoại khoá các môn thể thao, góp phần nâng cao chất lượng GDTC trong nhà trường hiện nay.

2.2. Kết quả xác định thực trạng về tần suất, thời gian và hình thức tham tập luyện ngoại khoá TDTT

Để xác định thực trạng về tần suất và thâm niên tham gia tập luyện ngoại khoá các môn thể thao của sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội, nghiên cứu cũng tiến hành khảo sát trên đối tượng 2150 sinh viên các năm thứ nhất đến năm thứ tư. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2 cho thấy:

Đa số sinh viên khi được hỏi đều cho rằng, số buổi tập luyện ngoại khoá các môn thể thao với tần suất tập luyện 1 buổi/1 tuần (chiếm tỷ lệ 47.35%, trong đó sinh viên năm thứ hai chiếm tỷ lệ cao hơn cả là 48.75%); tiếp đến là tần suất tập luyện từ 2 - 3 buổi/1 tuần (chiếm tỷ lệ 26.37%, trong đó sinh viên năm thứ tư chiếm tỷ lệ cao hơn cả là 33.77%); tiếp đến là số sinh viên có tần suất tập luyện 4 buổi/1 tuần (chiếm tỷ lệ 21.95%, trong đó chiếm tỷ lệ cao hơn cả là đối tượng sinh viên năm thứ hai là 24.46%); còn lại số ít sinh viên tham gia tập luyện trên 4 buổi/1 tuần (chiếm tỷ lệ 4.33%).

Bảng 2. Tần suất tham gia tập luyện ngoại khoá trong tuần và thâm niên tham gia tập luyện ngoại khoá các môn thể thao của sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội (n = 2150)

TT	Nội dung phỏng vấn	Năm 1 (n = 510)		Năm 2 (n = 560)		Năm 3 (n = 550)		Năm 4 (n = 530)		Tổng cộng (n = 2150)	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	**Số buổi tập luyện/1 tuần**										
	Tập 1 buổi	243	47.65	273	48.75	262	47.64	240	45.28	1018	47.35
	Tập từ 2 - 3 buổi	131	25.69	129	23.04	128	23.27	179	33.77	567	26.37
	Tập 4 buổi.	117	22.94	137	24.46	134	24.36	84	15.85	472	21.95
	Tập trên 4 buổi	19	3.73	21	3.75	26	4.73	27	5.09	93	4.33
2	**Thâm niên tham gia tập luyện ngoại khoá**										
	Dưới 1 năm.	33	5.89	24	4.29	25	4.55	18	3.40	100	4.65
	Từ 1 đến 2 năm.	149	26.61	138	24.64	133	24.18	113	21.32	533	24.79
	Từ trên 2 năm đến 3 năm.	218	38.93	209	37.32	233	42.36	266	50.19	926	43.07
	Trên 3 năm.	110	19.64	189	33.75	159	28.91	133	25.09	591	27.49

Khi xem xét đến thâm niên tham gia tập luyện ngoại khoá các môn thể thao cho thấy, có sự tương đồng giữa thâm niên tham gia tập luyện và tần suất tập luyện ngoại khoá của sinh viên các năm thứ nhất đến năm thứ tư. Đa số sinh viên được hỏi đều đã có thâm niên tập luyện từ trên 2 năm đến 3 năm (chiếm tỷ lệ 43.07%, trong đó đối tượng sinh viên năm thứ tư chiếm tỷ lệ cao hơn cả là 50.19%); tiếp đến là số sinh viên có thâm niên tập luyện trên 3

năm (chiếm tỷ lệ 27.49%, trong đó đối tượng sinh viên năm thứ hai chiếm tỷ lệ cao hơn cả là 33.75%); từ 1 đến 2 năm chiếm tỷ lệ 24.79% (trong đó sinh viên năm thứ nhất chiếm tỷ lệ cao hơn cả là 26.61%); dưới 1 năm chiếm tỷ lệ thấp (4.65%). Như vậy từ những kết quả nghiên cứu nêu trên có thể thấy, đa số sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội đã ý thức được tác dụng của tập luyện ngoại khoá đến rèn luyện thể lực, sức khoẻ, cũng như ham thích tập luyện các môn thể thao. Nhiều sinh viên đều đã từng tham gia tập luyện ngoại khoá các môn thể thao từ cấp học THPT (trước khi chuyển sang bậc đại học) với thâm niên từ 2 - 3 năm.

2.3. Kết quả xác định thực trạng về môn thể thao, hình thức tham gia và nhu cầu tập luyện ngoại khoá các môn thể thao

Nghiên cứu tiếp tục tiến hành khảo sát về thực trạng các môn thể thao thường xuyên tham gia tập luyện ngoại khoá, hình thức và nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khoá các môn thể thao nếu như được nhà trường tổ chức. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3 cho thấy:

Bảng 3. Kết quả khảo sát về nhu cầu và hình thức tập luyện ngoại khoá các môn thể thao của sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội (n = 2150)

TT	Nội dung phỏng vấn	Năm 1 (n = 510)		Năm 2 (n = 560)		Năm 3 (n = 550)		Năm 4 (n = 530)		Tổng cộng (n = 2150)	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	**Môn thể thao tập luyện ngoại khoá**										
	Bóng đá	119	23.33	123	21.96	111	20.18	109	20.57	462	21.49
	Bóng bàn	81	15.88	92	16.43	67	12.18	57	10.75	297	13.81
	Cờ vua	79	15.49	49	8.75	43	7.82	33	6.23	204	9.49
	Cầu lông	101	19.80	91	16.25	54	9.82	67	12.64	313	14.56
	Bóng chuyền	320	62.75	360	64.29	378	68.73	333	62.83	1391	64.70
	Các môn võ thuật	198	38.82	164	29.29	209	38.00	220	41.51	791	36.79
	Bơi lội	143	28.04	116	20.71	132	24.00	122	23.02	513	23.86
	Điền kinh	19	3.73	23	4.11	22	4.00	36	6.79	100	4.65
	Bóng rổ	24	4.71	43	7.68	54	9.82	47	8.87	168	7.81
	Các môn thể thao khác	32	6.27	21	3.75	12	2.18	25	4.72	90	4.19
2	**Hình thức tham gia tập luyện ngoại khoá**										
	Tự tập luyện	297	58.24	318	56.79	302	54.91	341	64.34	1258	58.51
	Tập luyện theo nhóm	45	8.82	57	10.18	60	10.91	38	7.17	200	9.30
	Tập luyện theo lớp năng khiếu	0	0.00	0	0.00	22	4.00	18	3.40	40	1.86
	Tập luyện theo đội tuyển	24	4.71	30	5.36	25	4.55	11	2.08	90	4.19
	Tập theo giờ học tự chọn	144	28.24	155	27.68	141	25.64	122	23.02	562	26.14
3	**Nhu cầu tập luyện ngoại khoá theo câu lạc bộ**										
	Rất muốn.	416	74.29	442	78.93	423	76.91	435	82.08	1716	79.81
	Bình thường.	82	14.64	106	18.93	118	21.45	87	16.42	393	18.28

TT	Nội dung phỏng vấn	Năm 1 (n = 510)		Năm 2 (n = 560)		Năm 3 (n = 550)		Năm 4 (n = 530)		Tổng cộng (n = 2150)	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
	Không cần thiết.	12	2.14	12	2.14	9	1.64	8	1.51	41	1.91

Về các môn thể thao thường xuyên tập luyện ngoại khoá thì nhu cầu tập luyện của các sinh viên được thể hiện cho 9 môn. Song phải nói rằng, với 3 môn điền kinh, bóng rổ, Cờ Vua có số sinh viên thường xuyên tập luyện chiếm tỷ lệ thấp hơn cả; nhóm thứ 2 là các môn: bơi lội, bóng bàn, bóng đá, cầu lông có tỷ lệ sinh viên tập luyện cao hơn song cũng còn thấp (tỷ lệ dưới 25.00%). Chiếm tỷ lệ cao nhất là nhóm các môn: bóng chuyền và các môn võ thuật có số sinh viên ưa thích tập luyện nhiều hơn cả (bóng chuyền chiếm tỷ lệ 64.70%, các môn võ thuật 36.79%).

Về hình thức tham gia tập luyện: đa số sinh viên đều tham gia tập luyện ngoại khoá các môn thể thao dưới hình thức tự tập (chiếm tỷ lệ 58.51%) hoặc tập luyện theo chương trình tự chọn của môn GDTC (chiếm tỷ lệ 26.14%); tự tập theo nhóm (chiếm tỷ lệ 9.30%); trong khi đó với số lượng từ 1.86% đến 4.19% số sinh viên tham gia tập luyện ngoại khoá dưới hình thức đội tuyển hoặc lớp năng khiếu thể thao của nhà trường, thì qua khảo sát cho thấy, số sinh viên này được nhà trường tuyển chọn vào các đội tuyển tham gia thi đấu các giải thể thao của nhà trường tham gia các giải thể thao sinh viên ở khu vực Hà Nội và toàn quốc, và chỉ tham gia tập luyện vào thời điểm nhất định trước khi thi tham gia thi đấu. Qua kết quả ở bảng 3 còn cho thấy, nhà trường chưa tổ chức các hình thức tập luyện ngoại khoá theo mô hình câu lạc bộ thể thao cho sinh viên. Do đó, để tạo điều kiện cũng như thu hút sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao, việc quan tâm xây dựng mô hình tổ chức, quản lý phong trào tập luyện ngoại khoá một cách có tổ chức là hết sức cần thiết. Mặc dù vậy, theo hướng dẫn của Ngành Giáo dục và Đào tạo, nhà trường cũng đã tổ chức cho sinh viên tập luyện ngoại khóa các môn thể thao theo hình thức nội dung tự chọn trong chương trình môn học GDTC (chiếm tỷ lệ 26.14%).

Khi tìm hiểu về nhu cầu tham gia tập luyện dưới các hình thức câu lạc bộ thể thao cho thấy, số sinh viên đánh giá rất cao, số phiếu hỏi có nguyện vọng tham gia chiếm tỷ lệ đến 79.81%.

2.4. Khảo sát ý kiến của sinh viên về các yếu tố ảnh hưởng đến tập luyện ngoại khóa TDTT

Nhằm tìm hiểu thực trạng về công tác GDTC cho sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội, nghiên cứu cũng đã tiến hành phỏng vấn 2150 sinh viên các năm học thứ nhất đến thứ tư về các yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động tập luyện ngoại khoá TDTT. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 4 cho thấy:

Bảng 4. Kết quả khảo sát sinh viên về các yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động ngoại khóa TDTT tại Trường Đại học Thủ đô Hà Nội (n = 2150)

TT	Yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động ngoại khoá TDTT	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
1	Không có giảng viên hướng dẫn.	1039	**48.33**
2	Không có thời gian.	918	**42.70**
3	Không có đủ điều kiện sân bãi dụng cụ tập luyện.	149	**6.93**
4	Không được sự ủng hộ bạn bè.	23	**1.07**
5	Không ham thích môn thể thao nào.	21	**0.98**

Khi tìm hiểu ý kiến đánh giá của sinh viên về yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động ngoại khoá thể dục thể thao, những yếu tố chính được đa số các ý kiến đánh giá lựa chọn bao gồm: do chương trình học tập văn hoá nặng nề nên không sắp xếp được thời gian để tham gia tập luyện ngoại khoá (chiếm tỷ lệ 42.70%); không có tổ chức, giáo viên hướng dẫn (chiếm tỷ lệ 48.33%); không có điều kiện sân bãi dụng cụ tập luyện (chiếm tỷ lệ 6.93%); số rất ít các ý kiến còn lại cho rằng do không ham thích tập luyện ngoại khoá môn thể thao nào (chiếm tỷ lệ 0.98%) và do không được bạn bè ủng hộ (chiếm tỷ lệ 1.07%).

3. KẾT LUẬN

1. Công tác GDTC nói chung và hoạt động tập luyện ngoại khóa TDTT nói riêng cho sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội về cơ bản đã thu được những kết quả nhất định như: phần lớn các em sinh viên đều ham thích tập luyện TDTT (chiếm 32.98%), và nhận thức được tác dụng của tập luyện TDTT đến sức khỏe và phát triển thể lực (tăng cường sức khoẻ chiếm tỷ lệ 23.12%, nâng cao năng lực vận động (chiếm tỷ lệ 21.40%). Các sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao với một động cơ tốt và cơ cấu tương đối đồng đều, trong đó, môn bóng chuyền được các em sinh viên ham thích tập luyện ngoại khóa hơn hẳn so với các môn thể thao khác (chiếm tỷ lệ 64.70%).

2. Kết quả khảo sát ý kiến của sinh viên đã đánh giá được các điều kiện về nguồn nhân lực, cũng như công tác tổ chức của nhà trường còn có những hạn chế nhất định. Nhà trường chưa bố trí được đội ngũ giảng viên tham gia phụ trách, hướng dẫn sinh viên tập luyện ngoại khóa một cách có hiệu quả; chưa xây dựng được mô hình câu lạc bộ TDTT nhằm tạo điều kiện và thu hút sinh viên tham gia tập luyện ngoại khóa TDTT, trong khi nhu cầu tham gia câu lạc bộ TDTT của sinh viên là tương đối cao (chiếm tỷ lệ 79.81%).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Văn Lẫm, Phạm Xuân Thành (2008), *Giáo trình thể dục thể thao trường học*, NXB TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Xuân Sinh, Nguyễn Gắng (2001), *"Nghiên cứu hiệu quả hoạt động ngoại khóa theo loại hình CLB TDTT hoàn thiện đối với sự phát triển thể chất của các trường đại học ở thành phố Huế"*, Tuyển tập nghiên cứu khoa học giáo dục thể chất, sức khỏe trong trường học các cấp (lần III), NXB TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Đức Thành (2013), *Xây dựng nội dung và hình thức tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa của sinh viên một số trường đại học ở thành phố Hồ Chí Minh*, Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài: *"Nghiên cứu giải pháp tổ chức tập luyện ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội"* - Đề tài khoa học công nghệ cấp cơ sở Trường Đại học Thủ đô Hà Nội năm 2023 - 2024. Đề tài đã hoàn thành giai đoạn 2 và dự kiến được bảo vệ trước Hội đồng khoa học vào tháng 12/2024.

Ngày nhận bài: 26/8/2024; Ngày đánh giá: 05/9/2024; Ngày duyệt đăng: 20/9/2024.

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ TỔ HỢP CÁC BƯỚC NHẢY CHACHACHA NHẰM NÂNG CAO KHẢ NĂNG PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG CHO NỮ HỌC SINH ĐỘI TUYỂN DANCE SPORT TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG NHƯ THANH THANH HÓA

EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF THE COMBINATION OF CHACHACHA DANCE STEPS TO IMPROVE MOVEMENT COORDINATION FOR FEMALE STUDENTS OF THE DANCE SPORT TEAM AT NHU THANH HIGH SCHOOLS, THANH HOA

ThS. Mai Thị Thanh Thủy, CN. Lê Thị Ly
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng một số phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, kết quả nghiên cứu đã đánh giá hiệu quả tổ hợp các bước nhảy chachacha nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường Trung học phổ thông Như Thanh, Thanh Hóa. Qua kiểm nghiệm trong thực tiễn cho thấy, các bài tập mà đề tài lựa chọn bước đầu đã mang lại những hiệu quả nhất định trong việc nâng cao khả năng phối hợp vận động cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Hiệu quả; Nhảy Chachacha; Dance Sport; Khả năng phố hợp vận động; Nữ học sinh Trung học phổ thông.

Abstract: Using some routine research methods in the field of physical education and sports, the study evaluated the effectiveness of a combination of chachacha dance steps to improve coordination ability for female students of the school's Dance Sport team at Nhu Thanh High School, Thanh Hoa. Through practical testing, it has been shown that the exercises initially selected by the project have brought certain effectiveness in improving motor coordination ability for research subjects.

Keywords: Effective; Chachacha Dance; Dance Sport; Ability to coordinate movement; Female high school student.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Dance Sport được phát triển mạnh mẽ trên khắp thế giới, trong kỳ thế vận hội năm 2000 môn này được coi như một môn trình diễn. Dance Sport được du nhập, phát triển ở Việt Nam và được nhiều thanh thiếu niên hâm mộ, hưởng ứng. Dance Sport là môn thể thao hiện đại có nhiều sắc thái nhất, hoàn thiện nhất cho con người hiện đại. Khi tập luyện môn thể thao này con người sẽ được phát triển đầy đủ các tố chất thể lực như: Sức mạnh, sức nhanh, sức bền, mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động. Quá trình tập luyện sẽ tạo cho thân hình có vẻ đẹp cân đối, thời trang và rất duyên dáng. Đặc biệt môn thể thao này còn mang trong nó vẻ đẹp của tâm hồn đầy quyến rũ.

Dance Sport gồm rất nhiều những điệu nhảy khác nhau như: Rumba, Chachacha, Jive, Samba, Paso, Tango, Slow waltz... Trong đó điệu nhảy Chachacha là một trong những điệu nhảy mạnh mẽ, cuốn hút, với những kỹ thuật động tác nhanh, mạnh, những chuyển động của hông, bàn chân, tay vai và toàn bộ cơ thể, được xem là một trong những phương tiện rất tốt để phát triển khả năng phối hợp vận động cho người tập.

Vấn đề nghiên cứu phát triển khả năng phối hợp vận động đã được nhiều tác giả quan tâm như: Nguyễn Thị Huế (2012), Đinh Văn

Vinh (2014), Trần Thị Thu Huyền (2014)... Các tác giả trên chủ yếu nghiên cứu đến vấn đề phát triển khả năng phối hợp vận động cho học sinh dựa trên việc ứng dụng các bài tập thể dục như Aerobic, thể dục thẩm mỹ... Tuy nhiên, vẫn chưa có đề tài nào nghiên cứu ứng dụng tổ hợp các bước nhảy Chachacha nhằm phát triển khả năng phối hợp vận động cho học sinh trung học phổ thông (THPT).

Xuất phát từ lý do trên chúng tôi đề xuất nghiên cứu: *"Đánh giá hiệu quả tổ hợp các bước nhảy Chachacha nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa"*.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng khả năng phối hợp vận động của nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa

2.1.1. Lựa chọn test đánh giá khả năng phối hợp vận động của nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa

Qua nghiên cứu, tổng hợp tài liệu chuyên môn và các công trình nghiên cứu của các nhà khoa học tác giả tổng hợp được 04 test thường dùng để đánh giá khả năng phối hợp vận động của vận động viên Dance Sport. Để việc lựa chọn các test đánh giá khả năng phối hợp vận động được chính xác, khách quan và phù hợp với đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu phỏng vấn, 2 lần cách nhau 2 tuần. Các test được lựa chọn cần phải đảm bảo các yêu cầu có ít nhất từ 80% số ý kiến mức đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn, kết quả hai lần phỏng vấn phải đảm bảo độ tính đồng nhất. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá khả năng phối hợp vận động của đối tượng nghiên cứu

TT	TEST	Kết quả phỏng vấn								χ^2	P
		Lần 1 (n=20)				Lần 2 (n=20)					
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
1	Đứng tư thế số 4 Rombergio (s)	*19*	*95*	*1*	*5*	*20*	*100*	*0*	*0*	*1.03*	*>0.05*
2	Năng lực học động tác (điểm)	*20*	*100*	*0*	*0*	*20*	*100*	*0*	*0*	*0.00*	*>0.05*
3	Đi thăng bằng đổi hướng (m)	*20*	*100*	*0*	*0*	*20*	*100*	*0*	*0*	*0.00*	*>0.05*
4	Khả năng nhịp điệu (điểm)	*19*	*95*	*1*	*5*	*18*	*90*	*2*	*10*	*0.36*	*>0.05*

Qua bảng 1 cho thấy, ở tất cả các kết quả quan sát qua hai lần phỏng vấn của các test đều có χ^2 tính < χ^2 bảng, nên sự khác biệt giữa hai giá trị quan sát của mẫu không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P>0.05 (5%). Như vậy, đề tài đã xác định được 4 test đánh giá đánh giá khả năng phối hợp vận động của nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa đó là các test:

- Đứng tư thế số 4 Rombergio (s)
- Năng lực học động tác (điểm)
- Đi thăng bằng đổi hướng (m)
- Khả năng nhịp điệu (điểm)

Để xác định độ tin cậy của các test trên đối tượng nghiên cứu, đề tài đã sử dụng phương pháp lặp lại (Retest) nhằm kiểm tra mức độ tương quan về kết quả giữa hai lần lập test cùng điều kiện và đối tượng, thời gian giữa hai

lần kiểm tra là 02 tuần. Kết quả thu được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Xác định độ tin cậy của các test trên đối tượng nghiên cứu

TT	Các test	r	p
1	Đứng tư thế số 4 Rombergio (s)	0.88	<0.05
2	Năng lực học động tác (điểm)	0.90	<0.05
3	Đi thăng bằng đổi hướng (m)	0.82	<0.05
4	Khả năng nhịp điệu (điểm)	0.89	<0.05

Như vậy có thể thấy, sau hai lần lập test đều có mối tương quan mạnh. Có nghĩa các test trên đủ độ tin cậy, chứng tỏ các test đã lựa chọn đều có thể sử dụng để đánh giá khả năng phối hợp vận động cho đối tượng nghiên cứu.

2.1.2. Đánh giá thực trạng khả năng phối hợp vận động của nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa

Kết quả đánh giá thực trạng khả năng phối hợp vận động của nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng khả năng phối hợp vận động của nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa

TT	Các test	$\bar{x} \pm \delta$	Cv %
1	Đứng tư thế số 4 Rombergio (s)	12.3 ± 3.2	3.1
2	Năng lực học động tác (điểm)	6.5 ± 0.9	2.97
3	Đi thăng bằng đổi hướng (m)	20.6 ± 3.8	3.04
4	Khả năng nhịp điệu (điểm)	7.1 ± 1.02	3.85

Qua bảng 3 cho thấy khả năng thăng bằng tĩnh ở tư thế đứng số 4 Rombergio của nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa là 12.3 ± 3.2; Năng lực học động tác đạt 6.5 ± 0.9 điểm; Đi thăng bằng đổi hướng đạt 20.6 ± 3.8 m; Khả năng nhịp điệu đạt 7.1 ± 1.02 điểm. Như vậy, có thể thấy rằng khả năng phối hợp vận động của nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa đạt mức trung bình khá, khi thực hiện các bài tập, năng lực học động tác và khả năng nhịp điệu vẫn còn mắc 3 - 4 lỗi, các test dứng tư thế số 4 Rombergio và đi thăng bằng đổi hướng kết quả cũng chưa cao.

Vì vậy có thể thấy rằng việc nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa là hết sức cần thiết.

2.2 Đánh giá hiệu quả tổ hợp các bước nhảy Chachacha nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa.

2.2.1. Lựa chọn tổ hợp các bước nhảy Chachacha nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa.

Từ cơ sở lý luận, thực tiễn, qua phân tích, đánh giá thực trạng nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa. Qua tham khảo và tổng hợp các tài liệu có liên quan, đề tài đã tiến hành lựa chọn và đề xuất tổ hợp các bước nhảy Chachacha nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa. Để đánh giá tính

khách quan tổ hợp các bước nhảy Chachacha đã lựa chọn, đề tài tiến hành phỏng vấn các giảng viên, giáo viên, huấn luyện viên có kinh nghiệm đang trực tiếp giảng dạy môn GDTC tại một số trường trên địa bàn tỉnh Thanh Hóa và các chuyên gia, HLV Dance Sport thành phố Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn tổ hợp các bước nhảy Chachacha nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa

TT	Nội dung tổ hợp điệu nhảy cha cha cha	Kết quả phỏng vấn (n=20)			
		Đồng ý lựa chọn		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Tổ hợp 1: Thực hiện 10 vũ hình trong thời gian 1’30’’	17	85	3	15
2	Tổ hợp 2: Thực hiện 15 vũ hình trong thời gian 1’30’’	18	90	2	10
3	Tổ hợp 3: Thực hiện 20 vũ hình trong thời gian 1’30’’	16	80	4	20

Từ kết quả tại bảng 4, đề tài lựa chọn được 03 tổ hợp với 80% số người được hỏi đồng ý. Các tổ hợp này được đề tài lựa chọn để thực nghiệm kiểm chứng tác dụng của nó với việc nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa.

2.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả tổ hợp các bước nhảy Cha cha cha nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa.

**** Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm***

Để có thể đánh giá khách quan, chính xác hiệu quả của tổ hợp các bước nhảy Cha cha cha mà đề tài đã lựa chọn, trong việc nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa. Đề tài đã lựa chọn 16 nữ học sinh đội tuyển Dance Sport và được chia làm hai nhóm, nhóm thực nghiệm 8 học sinh và nhóm đối chứng 8 học sinh. Trước khi tiến hành thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra mức độ đồng đều của cả hai nhóm. Các đối tượng được kiểm tra trong cùng một ngày, cùng một địa điểm và cùng dụng cụ phương tiện kiểm tra. Số liệu kiểm tra được xử lý theo thuật toán so sánh 2 số trung bình quan sát. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm sư phạm

TT	Test kiểm tra	Nhóm ĐC (n=8)	Nhóm TN (n=8)	t	p
1	Đứng tư thế số 4 Rombergio (s)	12.5 ± 3.1	12.8 ± 2.9	1.14	> 0.05
2	Năng lực học động tác (điểm)	6.5 ± 0.5	6.6 ± 0.3	0.59	> 0.05
3	Đi thăng bằng đổi hướng (m)	20.8 ± 3.3	19.9 ± 3.2	1.84	> 0.05
4	Khả năng nhịp điệu (điểm)	7.1 ± 1.02	7.16 ± 1.0	0.87	> 0.05

Qua kết quả trình bày ở bảng 5 cho thấy: Thành tích các test kiểm tra giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác xuất $p > 0.05$. Điều đó chứng tỏ thành tích các test giữa hai nhóm là không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác là khả năng phối hợp vận động trước thực nghiệm của 2 nhóm là tương đương nhau.

**** Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.***

Trước khi triển khai thực nghiệm đề tài đã xây dựng tiến trình thực nghiệm dựa trên kế hoạch và tiến trình giảng dạy, huấn luyện môn GDTC mỗi tuần có 3 tiết ngoại khóa. Đề tài đã

xây dựng tiến trình ứng dụng tổ hợp điệu nhảy Cha cha cha nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động, trong 6 tuần thực nghiệm.

Thực nghiệm được tiến hành trong 6 tuần gồm 18 giáo án. Nhóm thực nghiệm ngoài học tập phần kỹ thuật cơ bản giống nhau thì còn tập luyện tổ hợp điệu nhảy Cha cha cha nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động. Nhóm thực nghiệm được tập tổ hợp các bước nhảy Cha cha cha mà đề tài đã lựa chọn và xếp sắp trong tiến trình với thời gian mỗi buổi tập 20 phút. Trong khi đó nhóm đối chứng dùng thời lượng này để tập luyện các bài tập thông lệ mà các giáo viên vẫn sử dụng để nâng cao khả năng phối hợp vận động cho học sinh. Tất cả mọi điều kiện khác như sân bãi, dụng cụ phục vụ cho 2 nhóm là giống nhau.

Sau khi kết thúc thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra lấy số liệu đánh giá hiệu quả của tổ hợp các bước nhảy Cha cha cha đã lựa chọn. Số liệu thu được chúng tôi đã xử lý bằng thuật toán so sánh 2 số trung bình. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Kết quả kiểm tra 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm sư phạm

TT	Test kiểm tra	Nhóm ĐC (n=8)	Nhóm TN (n=8)	t	p
1	Đứng tư thế số 4 Rombergio(s)	12.9 ± 3.01	14.8 ± 2.76	3.34	< 0.05
2	Năng lực học động tác (điểm)	6.6 ± 0.5	7.6 ± 0.2	3.27	< 0.05
3	Đi thăng bằng đổi hướng (m)	20.9 ± 3.0	24.02 ± 2.8	3.85	< 0.05
4	Khả năng nhịp điệu (điểm)	7.19 ± 1.01	7.82 ± 0.7	2.98	< 0.05

Qua kết quả trình bày ở bảng 6 cho thấy: Thành tích kiểm tra sau thực nghiệm của các chỉ tiêu khả năng phối hợp vận động của nữ học sinh giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có thành tích $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác xuất $p < 0.05$. Điều đó chứng tỏ, thành tích của 2 nhóm có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, thành tích các chỉ tiêu khả năng phối hợp vận động sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng. Kết quả này đã chứng tỏ hiệu quả của tổ hợp các bước nhảy Cha cha cha mà đề tài lựa chọn đã có hiệu quả tốt đối với việc nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xác định được 4 test đánh giá đánh giá khả năng phối hợp vận động của nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa. Qua kiểm tra, đánh giá cho thấy, khả năng phối hợp vận động của đối tượng nghiên cứu chủ yếu đạt mức trung bình khá.

Đề tài lựa chọn được 03 tổ hợp các bước nhảy Chachacha để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa. Qua kiểm nghiệm trong thực tiễn, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã mang lại những hiệu quả nhất định trong việc nâng cao khả năng phối hợp vận động cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về kiểm tra đánh giá thể lực HSSV* ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008.

2. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp NCKH TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.

4. Thủ tướng Chính phủ (2016), *Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 phê duyệt Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025*.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Lê Thị Ly (2023), Bài viết được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp: *"Lựa chọn tổ hợp các bước nhảy Cha cha cha nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nữ học sinh đội tuyển Dance Sport trường THPT Như Thanh, Thanh Hóa"*, đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 15/8/2024; Ngày đánh giá: 26/8/2024; Ngày duyệt đăng: 10/9/2024.

Ảnh minh họa

LỰA CHỌN BÀI TẬP THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU NHẰM NÂNG CAO HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG NGOẠI KHÓA CHO NỮ HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ NGUYỄN TRI PHƯƠNG, QUẬN BA ĐÌNH, HÀ NỘI

CHOOSING AEROBIC EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES FOR FEMALE STUDENTS AT NGUYEN TRI PHUONG SECONDARY SCHOOL BA DINH DISTRICT, HANOI

TS. Phạm Thị Hương[1], CN. Trịnh Quang Hà [2]
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội[1], HV Cao học K10[2]

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong lĩnh vực thể dục thể thao, quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 06 bài tập thể dục nhịp điệu để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa cho nữ học sinh trung học cơ sở Nguyễn Tri Phương, quận Ba Đình, Hà Nội. Sau quá trình kiểm nghiệm trong thực tiễn, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã có những tác động tích cực trong việc nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Lựa chọn, bài tập, thể dục nhịp điệu, hoạt động ngoại khóa, nữ học sinh, trung học cơ sở.

Abstract: Using basic research methods in the field of physical education and sports, the research has selected 06 aerobic exercises for practical application to improve the effectiveness of extracurricular activities for female students of Nguyen Tri Phuong secondary school, Ba Dinh district, Hanoi. After practical testing, the selected exercises have had positive effects in improving the effectiveness of extracurricular activities for research subjects.

Keywords: Choices, Exercises, Aerobics, extracurricular activities, female students, secondary school.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường là một mặt giáo dục quan trọng không thể thiếu. GDTC góp phần lớn trong việc bồi dưỡng nâng cao sức khoẻ cho học sinh vừa là nhân tố trực tiếp tác động vào các mặt khác của quá trình giáo dục như: Giáo dục đạo đức, giáo dục trí tuệ, giáo dục khả năng thẩm mỹ và giáo dục lao động. Vì vậy, GDTC là công tác luôn được Đảng và nhà nước quan tâm, trong hệ thống giáo dục từ mầm non đến đại học.

Thể dục nhịp điệu (TDNĐ) là những bài tập bao gồm các động tác cử động trong chuỗi thao tác - hành vi vận động của chủ đích tập luyện thân thể, phát triển các tố chất và năng lực vận động cơ thể. Các bài tập có cấu trúc vận động hợp lý (co và duỗi, cơ gây nên hoạt động của các khớp) trong điều khiển các bộ phận cơ thể với sự huy động sức lực để tạo ra các biên độ và tốc độ vận động (có thay đổi) theo ý muốn.

Qua khảo sát sơ bộ tại một số Trường THCS trên địa bàn quận Ba Đình TP. Hà Nội cho thấy, công tác GDTC trong các nhà trường vẫn còn nhiều tồn tại: Cơ sở vật chất còn thiếu thốn từ diện tích sân chơi đến trang thiết bị dụng cụ phục vụ công tác ngoại khóa TDTT. Chương trình nội khóa biên soạn còn nhiều bất cập, có nội dung được soạn thảo nhưng lại không có điều kiện để thực hiện. Bên cạnh đó các giáo viên giảng dạy môn học này chưa chú trọng nhiều đến việc ứng dụng các bài tập bổ trợ, đặc biệt là các bài tập TDNĐ. Những tồn tại này làm ảnh hưởng không nhỏ đến chất

lượng GDTC nói chung, cũng như sự phát triển thể lực của học sinh nói riêng để nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa.

Có nhiều công trình nghiên cứu đến ảnh hưởng của TDNĐ đối với sức khỏe cho các đối tượng khác nhau, song việc nghiên cứu ứng dụng TDNĐ để nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa cho nữ học sinh Trường THCS Nguyễn Tri Phương quận Ba Đình Hà Nội chưa được các tác giả quan tâm. Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành đề tài: *"Lựa chọn bài tập thể dục nhịp điệu nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa cho nữ học sinh Trường trung học cơ sở Nguyễn Tri Phương, quận Ba Đình, Hà Nội"*.

Phương pháp nghiên cứu: Phân tích tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập TDNĐ nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa cho nữ học trường THCS Nguyễn Tri Phương quận Ba Đình Hà Nội

2.1.1. Căn cứ lựa chọn bài tập TDNĐ cho nữ học sinh trường THCS Nguyễn Tri Phương quận Ba Đình Hà Nội

Đề tài xác định các căn cứ lựa chọn bài tập thông qua phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, đã tổng hợp được 5 căn cứ theo góc độ lý luận sư phạm. Để đảm bảo tính khách quan đề tài tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên để tiến hành lựa chọn các căn cứ thông qua phiếu hỏi, các phiếu có tỉ lệ từ 75% số phiếu tán thành trở lên sẽ được lựa chọn làm cở sở cho quá trình nghiên cứu các bước tiếp theo. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn xác định căn cứ lựa chọn bài tập thể dục nhịp điệu (n=28)

TT	Căn cứ lựa chọn bài tập	Kết quả			
		Cần	Tỷ lệ %	Không cần	Tỷ lệ %
1	Căn cứ vào chương trình GDTC	16	100	0	0
2	Căn cứ vào mục đích, nhiệm vụ, yêu cầu của GDTC	16	100	0	0
3	Căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lý, giới tính, giải phẫu của lứa tuổi	15	93.75	1	6.25
4	Căn cứ vào điều kiện sân bãi dụng cụ	14	87.50	2	12.5
5	Bài tập TDNĐ có cấu trúc điển hình khả năng dùng sức tích cực và ý thức điều khiển các yếu tố không gian, thời gian	12	75.00	4	25

Kết quả bảng 1 cho thấy, cả 5/5 căn cứ đề tài đưa ra phỏng vấn trong việc lựa chọn bài tập TDNĐ cho đối tượng nghiên cứu đều đạt tỷ lệ tán thành cao (từ 75% trở lên). Do vậy, đề tài sẽ áp dụng cả 5 căn cứ nêu trên áp dụng vào việc lựa chọn các bài tập trong quá trình nghiên cứu.

2.1.2. Lựa chọn bài tập TDNĐ nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa cho nữ học trường THCS Nguyễn Tri Phương quận Ba Đình Hà Nội

Qua phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo, đề tài tổng hợp được 16 bài tập TDNĐ được các chuyên gia, giáo viên thường sử dụng để nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa cho đối tượng nghiên cứu. Để đảm bảo độ tin cậy, đề tài tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên GDTC đang giảng dạy tại các trường THCS tại quận Ba Đình.

Nội dung lựa chọn bài tập được đánh giá ở 3 mức: Thường xuyên sử dụng - 3 điểm; Không thường xuyên sử dụng - 2 điểm; Không sử dụng: - 1 điểm. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hoạt động ngoại khóa cho nữ học trường THCS Nguyễn Tri Phương quận Ba Đình Hà Nội

TT	Bài tập	Lớp 7 (n=28)		Lớp 8 (n=26)		Lớp 9 (n=26)	
		Điểm	tỷ lệ %	Điểm	tỷ lệ %	Điểm	tỷ lệ %
1	Bài tập TDNĐ 15 bước cơ bản	51	60.71	49	62.82	47	60.26
2	Bài tập liên hoàn 8 động tác	***59***	***70.24***	***76***	***97.44***	51	65.38
3	Bài tập liên hoàn 12 động tác	50	59.52	***70***	***89.74***	50	64.1
4	Bài tập liên hoàn 10 động tác	***77***	***91.67***	53	67.95	***77***	***91.67***
5	Bài tập liên hoàn 14 động tác	56	66.67	50	64.1	51	65.38
6	Bài tập liên hoàn 16 động tác	55	65.48	51	65.38	47	60.26
7	Bài tập liên hoàn 18 động tác	56	66.67	53	67.95	***67***	***85.9***
8	Bài tập tổ hợp các động tác tay chân thân mình	56	66.67	51	65.38	51	65.38
9	Bài tập tổ hợp các động tác chạy chạy thường, nâng cao đùi	50	59.52	49	62.82	51	65.38
10	Bài tập tổ hợp các động tác đá chân kết hợp với tay	42	50	44	56.41	47	60.26
11	Bài tập tổ hợp các động tác bật nhảy kết hợp với tay, thân mình	56	66.67	53	67.95	51	65.38
12	Bài tập tổ hợp các động tác bật nhảy: chụm chân tách chân	55	65.48	51	65.38	51	65.38
13	Bài tập tổ hợp các động tác với trước, ngang	42	50	44	56.41	47	60.26
14	Bài tập tổ hợp các động tác cắt kéo trước sau	56	66.67	53	67.95	51	65.38
15	Bài tập tổ hợp các động tác phối hợp chân với tay, lườn	50	59.52	53	67.95	47	60.26
16	Bài tập tổ hợp các động tác chống xấp, chống ngửa, chống nghiêng	42	50	51	65.38	51	65.38

Qua kết quả ở bảng 2, đề tài lựa chọn được 06 bài tập TDNĐ cho 3 khối bao gồm: *Khối 7 (02 bài tập):* Bài tập liên hoàn 8 động tác và Bài tập liên hoàn 10 động tác; *Khối 8 (02 bài tập):* Bài tập liên hoàn 8 động tác và Bài tập liên hoàn 12 động tác; *Khối 9 (02 bài tập):* Bài tập liên hoàn 10 động tác và Bài tập liên hoàn 18 động tác.

2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập đã lựa chọn nhằm nâng cao hoạt động ngoại khóa cho nữ học trường THCS Nguyễn Tri Phương quận Ba Đình Hà Nội

2.2.1 Tổ chức thực nghiệm:

Phương pháp thực nghiệm: Sử dụng phương pháp so sánh song song.

Thời gian thực nghiệm: Từ tháng 01/2024 đến tháng 04/2024 chia làm 2 giai đoạn (tháng 01- 02/2024 và tháng 03-04/2024 với tổng số 32 buổi).

Địa điểm thực nghiệm: Trường THCS Nguyễn Tri Phương quận Ba Đình Hà Nội.

Đối tượng thực nghiệm: Khối 7 gồm 62 học sinh; Khối 8 gồm 66 học sinh và khối 9 gồm 64 học sinh được chia thành 2 nhóm theo lớp trên cơ sở ngẫu nhiên.

Nhóm thực nghiệm: Gồm 98 nữ học sinh, trong đó: Khối 7 (31 em); Khối 8 (34 em) và khối 9 (33 em) vẫn tập luyện theo chương trình hoạt động ngoại khóa nhà trường quy định và kết hợp tập với 06 bài tập TDNĐ mà đề tài đã lựa chọn, thời gian tập là: 2 buổi/tuần mỗi buổi kéo dài 10 – 15 phút.

Nhóm đối chứng: Gồm 94 nữ học sinh, trong đó: Khối 7 (31 em); Khối 8 (32 em) và khối 9 (31 em) tập luyện theo chương trình hoạt động ngoại khóa nhà trường đang áp dụng.

2.2.2 Đánh giá hiệu quả bài tập

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra thể lực của học sinh hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm) theo quyết định 53/2008 của Bộ GD&ĐT. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực của nữ học sinh hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm) thời điểm trước thực nghiệm

Lớp	Các Test	Nhóm thực nghiệm $\bar{X}\pm\sigma$	Nhóm đối chứng $\bar{X}\pm\sigma$	So sánh sự khác biệt	
				t	P
Khối 7	Bật xa tại chỗ (cm)	150.25±4.5	150.46±4.55	0.18	>0.05
	Chạy 30m XPC (s)	6.76±0.56	6.78±0.55	0.14	>0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.58±2.13	13.6±2.15	0.04	>0.05
	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	818.56±60.78	819.32±67.44	0.05	>0.05
Khối 8	Bật xa tại chỗ (cm)	152.48±4.63	152.69±4.68	0.18	>0.05
	Chạy 30m XPC (giây)	6.64±0.52	6.66±0.58	0.15	>0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	14.78±2.33	14.8±7.68	0.01	>0.05
	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	840.56±63.18	841.32±9.68	0.07	>0.05
Khối 9	Bật xa tại chỗ (cm)	154.71±4.76	154.92±4.81	0.18	>0.05
	Chạy 30m XPC (s)	6.52±0.48	6.54±0.47	0.17	>0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.98±2.53	16±2.55	0.03	>0.05
	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	862.56±65.58	863.32±72.24	0.04	>0.05

Kết quả ở bảng 3 cho thấy, trước thực nghiệm kết quả kiểm tra, đánh giá của cả hai nhóm ở từng khối học đều không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (với $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất P>0,05). Hay nói cách khác, trình độ thể lực của 2 nhóm (đối chứng và thực nghiệm) là tương đương nhau.

Kết quả sau thực nghiệm:

Sau 32 buổi thực nghiệm sư phạm, thông qua các hoạt động ngoại khóa đề tài đã tiến hành kiểm tra đánh giá về mặt thể lực của hai nhóm (thực nghiệm và đối chứng). Kết quả thu được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực của nữ học sinh hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm) thời điểm sau thực nghiệm

Lớp	Các Test	Nhóm thực nghiệm $\bar{X} \pm \sigma$	Nhóm đối chứng $\bar{X} \pm \sigma$	So sánh sự khác biệt	
				t	P
Khối 7	Bật xa tại chỗ (cm)	160.25±4.76	157.46±4.35	2.41	<0.05
	Chạy 30m XPC (s)	6.16±0.46	6.58±0.35	4.05	<0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.58±2.03	14.02±2.05	3.01	<0.05
	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	874.56±64.78	839.32±67.44	2.10	<0.05
Khối 8	Bật xa tại chỗ (cm)	164.34±4.63	156.69±4.68	6.67	<0.05
	Chạy 30m XPC (s)	5.93±0.46	6.36±0.48	3.71	<0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.78±2.43	13.38±2.68	0.63	<0.05
	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	905.48±68.18	871.35±68.68	2.02	<0.05
Khối 9	Bật xa tại chỗ (cm)	165.51±6.36	158.62±6.81	4.18	<0.05
	Chạy 30m XPC (s)	5.85±0.43	6.24±0.43	3.63	<0.05
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.58±1.73	16.29±2.75	2.23	<0.05
	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	922.76±58.58	894.3650.24	2.09	<0.05

Kết quả tại bảng 4 cho thấy, sau thực nghiệm trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu đã có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất thống kê với P<0,05,. Như vậy, việc ứng dụng các bài tập TDNĐ mà đề tài lựa chọn đã bước đầu mang lại những hiệu quả nhất định trong việc nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa cho các em nữ học sinh THCS Nguyễn Tri Phương.

Để thấy rõ hơn sự phát triển rèn luyện thể lực thông qua hoạt động ngoại khóa, đề tài tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng thể lực của hai nhóm (thực nghiệm và đối chứng) ở thời điểm trước và sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Nhịp tăng trưởng thể lực của nữ học sinh hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm)

Lớp	Các Test	W nhóm thực nghiệm (%)	W nhóm đối chứng (%)	Chênh lệch (%)
Khối 7	Bật xa tại chỗ (cm)	6.44	4.55	1.89
	Chạy 30m XPC (s)	9.29	2.99	6.29
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.72	3.04	10.68
	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	6.62	2.41	4.20
Khối 8	Bật xa tại chỗ (cm)	7.49	2.59	4.90
	Chạy 30m XPC (s)	11.30	4.61	6.69
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19.63	13.26	6.37
	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	7.44	3.51	3.93
Khối 9	Bật xa tại chỗ (cm)	6.75	2.36	4.39
	Chạy 30m XPC (s)	10.83	4.69	6.14
	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	9.54	1.80	7.74
	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	6.74	3.53	3.21

Qua bảng 5 cho thấy, sau thực nghiệm ở cả 2 nhóm đều có sự gia tăng về kết quả kiểm tra theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng

trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng từ 1.89% - 10.68%.

Như vậy, sau 4 tháng thực nghiệm các bài tập TDNĐ mà đề tài lựa chọn đã có tác động tích cực trong việc nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa cho nữ học sinh Trường THCS Nguyễn Tri Phương, quận Ba Đình, Hà Nội.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 06 bài tập TDNĐ cho nữ học sinh Trường THCS Nguyễn Tri Phương, đó là: Bài tập liên hoàn 8 động tác và Bài tập liên hoàn 10 động tác (dành cho khối 7); Bài tập liên hoàn 8 động tác và Bài tập liên hoàn 12 động tác (dành cho khối 8); Bài tập liên hoàn 10 động tác và Bài tập liên hoàn 18 động tác (dành cho khối 9).

Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập TDNĐ mà đề tài lựa chọn đã có tác động tích cực trong việc nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa cho nữ học sinh Trường THCS Nguyễn Tri Phương, quận Ba Đình, Hà Nội. Trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu ở nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng từ 1.89% - 10.68% với độ tin cậy thống kê cần thiết $P<0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp NCKH TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

5. Quyết định số 1076/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ: Phê duyệt Đề án tổng thể phát triển GDTC và TTTH giai đoạn 2016 - 2020, định hướng đến năm 2025.

Nguồn bài báo: Trịnh Quang Hà (2024), Bài báo trích từ luận văn Thạc sỹ *"Lựa chọn bài tập thể dục nhịp điệu nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa cho nữ học sinh Trường trung học cơ sở Nguyễn Tri Phương quận Ba Đình thành phố Hà Nội"* - Thông qua báo cáo kết quả vào tháng 10/2024 - trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 14/8/2024; Ngày đánh giá: 25/8/2024; Ngày duyệt đăng: 10/9/2024.

XÂY DỰNG MÔ HÌNH CÂU LẠC BỘ THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHƯƠNG MỸ A

DEVELOPING AN EXTRACURRICULAR SPORTS CLUB MODEL FOR STUDENTS OF CHUONG MY A HIGH SCHOOL

CN. Nguyễn Quốc Minh
Trường Trung học phổ thông Chương Mỹ A

Tóm tắt: Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, nghiên cứu tiến hành xây dựng mô hình Câu lạc bộ Thể dục thể thao Ngoại khóa cho học sinh trường trung học phổ thông Chương Mỹ A, thành phố Hà Nội. Qua khảo nghiệm cho thấy, mô hình Câu lạc bộ Thể dục thể thao ngoại khóa do đề tài xây dựng đảm bảo phù hợp và khả thi, cho phép ứng dụng vào thực tiễn tại trường trung học phổ thông Chương Mỹ A, thành phố Hà Nội.

Từ khóa: Mô hình; Câu lạc bộ thể dục Thể thao ngoại khóa; trung học phổ thông Chương Mỹ A.

Abstract: Based on theory and practice, research is conducted to build a model of an extracurricular sports club for students at Chuong My A high school, Hanoi city. Through testing, it has been shown that the extracurricular sports club model developed by the project is suitable and feasible, allowing for practical application at Chuong My A high school, Hanoi city.

Key words: Model; extracurricular sports club; Chuong My A high school.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong trường học các cấp là thực hiện mục tiêu phát triển thể chất cho học sinh, góp phần vào việc đào tạo con người phát triển toàn diện, đào tạo họ thành những người chủ tương lai của đất nước. Thế hệ trẻ Việt Nam ngày nay đang được sống và học tập dưới một chế độ ưu việt - chế độ xã hội chủ nghĩa, được thừa hưởng những thành quả vĩ đại của ông cha ta để lại trong sự nghiệp chiến đấu xây dựng và bảo vệ Tổ quốc được Đảng và Nhà nước hết sức quan tâm, chăm sóc.

Tập luyện thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa là hình thức tập luyện tự nguyện nhằm củng cố và tăng cường sức khỏe, duy trì và nâng cao khả năng hoạt động thể lực, rèn luyện cơ thể và phòng chống bệnh tật, giáo dục các tố chất thể lực và ý chí. Hình thức buổi tập này đòi hỏi phát huy được tính tự giác tích cực của cá nhân người tập. Nội dung tập luyện không quy định chặt chẽ mà phù hợp với sở thích, nhu cầu và hứng thú của mỗi người. Hoạt động TDTT ngoại khóa bao gồm các giờ tự học của học sinh, các buổi tập luyện đội tuyển để tham gia các giải thi đấu. Hoạt động TDTT ngoại khóa là phương tiện để hợp lí hóa chế độ hoạt động, nghỉ ngơi tích cực, giữ gìn và nâng cao năng lực hoạt động, học tập của học sinh trong suốt thời kì học tập trong nhà trường, cũng như đảm bảo chuẩn bị thể lực chung và chuyên môn. Tuy nhiên, việc tổ chức hướng dẫn học sinh tập luyện ngoại khóa để hoàn thiện các nội dung học tập chính khóa hiện nay ở nhà trường còn nhiều hạn chế, chưa phát động được phong trào tự giác tập luyện của học sinh. Việc tổ chức hoạt động của các câu lạc bộ (CLB) thể thao chưa được coi trọng, số lượng học sinh tham gia còn hạn chế. Do đó, việc tăng cường tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh, nhất là học sinh bậc THPT có ý nghĩa đặc biệt quan trọng.

Xuất phát từ những lý do nêu trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *"Xây dựng mô hình CLB TDTT ngoại khóa cho học sinh trường trung học phổ thông Chương Mỹ A, thành phố Hà Nội".*

Phương pháp nghiên cứu: nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp chuyên gia; phương pháp phỏng vấn tọa đàm; phương pháp mô hình hóa; phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xây dựng mô hình, cơ cấu tổ chức CLB TDTT ngoại khóa cho học sinh trường trung học phổ thông Chương Mỹ A, thành phố Hà Nội

2.1.1. Cơ sở lý luận về mô hình CLB TDTT trong các trường học

CLB TDTT cơ sở là một tổ chức xã hội về TDTT; là nền tảng tế bào của hệ thống tổ chức, quản lý TDTT, là đơn vị cơ sở TDTT; người tập trong CLB là những người có cùng sở thích về hoạt động TDTT trên cơ sở tự nguyện, tự giác; tổ chức quản lý và hoạt động có tổ chức theo quy chế, pháp luật hiện hành (Thông tư số 18/2011/TT-BVHTTDL ngày 2/12/2011 quy định mẫu về tổ chức và hoạt động của CLB TDTT cơ sở) và có kế hoạch chương trình khoa học.

CLB thể thao ngoài giờ học cho học sinh trong các trường học là một loại hình CLB theo lứa tuổi và theo khối lớp do Ban Giám hiệu nhà trường, tổ GDTC và hội phụ huynh học sinh nhà trường tổ chức và quản lý. Đó là một phương thức hoạt động của nhà trường và các tổ chức xã hội nhằm đem lại quyền và lợi ích vận động thể chất: bao gồm các hoạt động rèn luyện thể chất, tập thể dục, thể thao, phát triển năng khiếu, thẩm mỹ, chế độ dinh dưỡng, cùng các buổi sinh hoạt dã ngoại, cắm trại, và du khảo khám phá thiên nhiên, quyền nghỉ ngơi vui chơi giải trí tích cực cho học sinh. Đây là loại hình CLB công lập do nhà nước đầu tư là chính về cơ sở vật chất, kinh doanh hoạt động và xây dựng nguồn nhân lực cán bộ nhằm quản lý và vận hành cho CLB. Loại này chủ yếu có CLB TDTT trường học, TDTT trong các cơ quan hành chính sự nghiệp và CLB TDTT cấp xã, phường, thị trấn.

Đặc điểm cơ bản của CLB TDTT: 1) Đặc điểm quần chúng, tự nguyện, tự giác; 2) Trình độ tổ chức quản lý CLB TDTT cơ sở ở trình độ cao; 3) Đặc điểm phi lợi nhuận của CLB TDTT cơ sở; 4) CLB TDTT cơ sở là trung tâm để triển khai việc tập luyện, huấn luyện và thi đấu thể thao; 5) CLB TDTT cơ sở mang những truyền thống văn hóa, đặc điểm phát triển kinh tế - xã hội của vùng miền lãnh thổ; 6) Đặc điểm tự quản trong quản lý, tự bảo đảm nguồn lực cho hoạt động của CLB TDTT cơ sở; 7) Đảm bảo tính khoa học trong huấn luyện và hướng dẫn cho người tập.

Chức năng CLB TDTT: Tuyên truyền, vận động những người có cùng sở thích để tự nguyện tổ chức, phổ biến, hướng dẫn hoạt động TDTT nhằm thoả mãn nhu cầu rèn luyện thân thể, vui chơi giải trí, nâng cao sức khoẻ, cải thiện đời sống văn hoá, tinh thần và nâng cao thành tích thể thao cho người tập.

2.1.2. Xây dựng mô hình, cơ cấu tổ chức CLB TDTT ngoại khóa cho học sinh trường trung học phổ thông Chương Mỹ A, thành phố Hà Nội

Căn cứ xây dựng mô hình CLB: 1) Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31 tháng 01 năm 2015 của Chính phủ quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường; 2) Công văn số 4557/BGDĐT-GDTC ngày ngày 24 tháng 8 năm 2023 của Bộ GD&ĐT về việc hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ GDTC, hoạt động thể thao và y tế trường học năm học 2023 – 2024; 3) Thông tư số 18/2011/TT-BVHTTDL ngày 02 tháng 12 năm 2011 của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch quy định mẫu về tổ chức và hoạt động của CLB TDTT cơ sở; 4) Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 của Bộ GD&ĐT ban hành Chương trình giáo dục phổ thông.

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, đồng thời trên cơ sở ý kiến các chuyên gia và tham khảo các mô hình tổ chức, quản lý của các Khoa, Trung tâm, Bộ môn GDTC và các CLB thể thao nhà trường, nghiên cứu tiến

hành xây dựng mô hình cơ cấu tổ chức quản lý CLB TDTT ngoại khóa cho học sinh trường THPT Chương Mỹ A theo mô hình sau đây (sơ đồ 1). Qua đó nghiên cứu đã xây dựng được chức năng, nhiệm vụ của từng nhóm và của toàn thể các cán bộ, thành viên trong từng nhóm như sau:

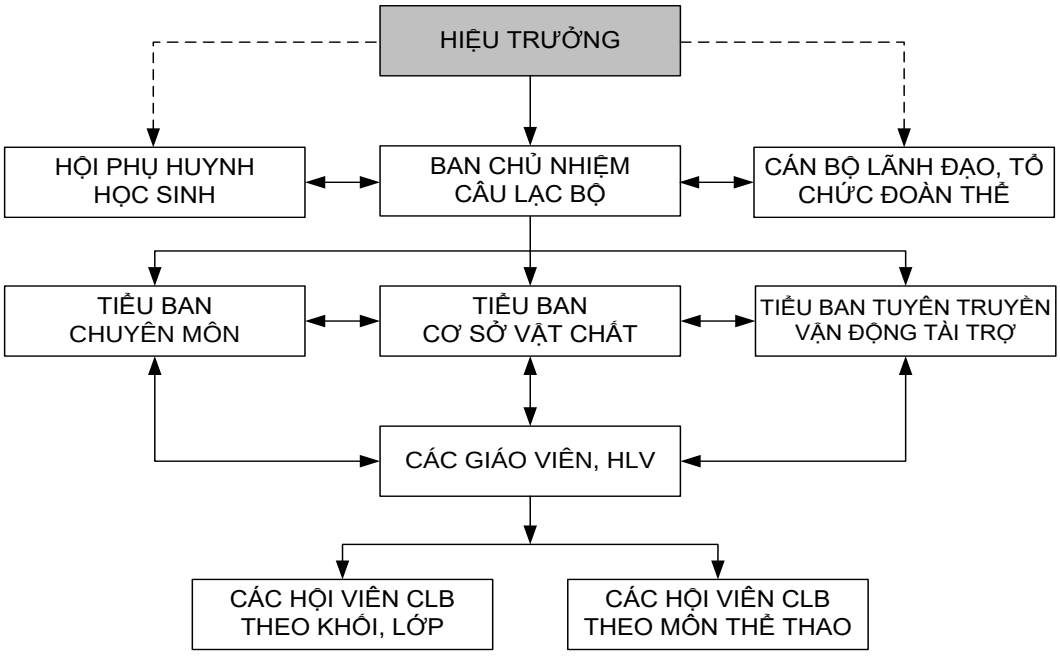
- *Ban Giám hiệu nhà trường (Hiệu trưởng):* Chịu trách nhiệm trước Sở Giáo dục và Đào tạo và tập thể nhà trường về kết quả thực hiện theo chức năng, nhiệm vụ, cũng như kết quả hoạt động của các CLB thể thao ngoài giờ học và các CLB thành viên. Tổ chức, chỉ đạo, định hướng phát triển CLB.

- *Ban Chủ nhiệm CLB: Chịu* trách nhiệm trước Hiệu trưởng nhà trường về các kết quả thực hiện nhiệm vụ theo nhóm chức năng, nhiệm vụ GDTC 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 và toàn thể các CLB thành viên. 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, cán bộ chuyên môn và hướng dẫn viên CLB.

- *Tiểu ban cơ sở vật chất:* Nhiệm vụ quản lý cơ sở vật chất dụng cụ, kho tàng của bộ môn, 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 CLB, 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.



SƠ ĐỒ 1. CƠ CẤU TỔ CHỨC QUẢN LÝ CÂU LẠC BỘ THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA TẠI TRƯỜNG THPT CHƯƠNG MỸ A, THÀNH PHỐ HÀ NỘI

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

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. Khảo nghiệm mức độ phù hợp, tính khả thi của mô hình CLB TDTT ngoại khóa đã xây dựng

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lần 1 xác định mức độ phù hợp về mô hình CLB TDTT ngoại khóa cho học sinh trường THPT Chương Mỹ A (n = 30)

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn xếp theo mức độ ưu tiên										Điểm trung bình
		Mức 1		Mức 2		Mức 3		Mức 4		Mức 5		
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
I.	**Về mức độ phù hợp của mô hình CLB**											
1	Cơ cấu tổ chức	0	0.00	0	0.00	0	0.00	2	6.67	28	93.33	**4.93**
2	Chức năng, nhiệm vụ	0	0.00	0	0.00	0	0.00	1	3.33	29	96.67	**4.97**
3	Mối quan hệ chỉ đạo	0	0.00	0	0.00	0	0.00	3	10.00	27	90.00	**4.90**
II.	**Về tính khả thi trong điều kiện áp dụng**											
1	Định hướng của lãnh đạo các cấp	0	0.00	0	0.00	0	0.00	4	13.33	26	86.67	**4.87**
2	Điều kiện CSVC	0	0.00	0	0.00	0	0.00	3	10.00	27	90.00	**4.90**
3	Mô hình tổ chức, quản lý chung	0	0.00	0	0.00	0	0.00	5	16.67	25	83.33	**4.83**
4	Nguồn nhân lực	0	0.00	0	0.00	0	0.00	2	6.67	28	93.33	**4.93**

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lần 2 xác định mức độ phù hợp về mô hình CLB TDTT ngoại khóa cho học sinh trường THPT Chương Mỹ A (n = 30)

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn xếp theo mức độ ưu tiên										Điểm trung bình
		Mức 1		Mức 2		Mức 3		Mức 4		Mức 5		
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
I.	**Về mức độ phù hợp của mô hình CLB**											
1	Cơ cấu tổ chức	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.33	29	96.67	**4.97**
2	Chức năng, nhiệm vụ	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	6.67	28	93.33	**4.93**
3	Mối quan hệ chỉ đạo	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	10.00	27	90.00	**4.90**
II.	**Về tính khả thi trong điều kiện áp dụng**											
1	Định hướng của lãnh đạo các cấp	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	10.00	27	90.00	**4.90**
2	Điều kiện CSVC	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	13.33	26	86.67	**4.87**
3	Mô hình tổ chức, quản lý chung	0	0.0	0	0.0	0	0.0	4	13.33	26	86.67	**4.87**
4	Nguồn nhân lực	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	6.67	28	93.33	**4.93**

Nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn (02 lần) với các chuyên gia về mức độ phù hợp, tính khả thi của mô hình tổ chức, quản lý CLB TDTT ngoại khóa. Nghiên cứu đã đưa ra các 5 mức độ ưu tiên và thang điểm đánh giá theo thang đo Likert để làm cơ sở để đánh giá mức độ đồng nhất của các ý kiến. Kết quả thu được ở bảng 1 và 2 cho thấy:

Về mức độ phù hợp của mô hình CLB: đại đa số các ý kiến đều đánh giá và xếp ở mức độ phù hợp cho đến rất phù hợp (chiếm tỷ lệ từ 96.67% đến 100.00%). Ở kết quả phỏng vấn lần thứ hai cũng cho diễn biến tương tự. Hầu hết các ý kiến đều xếp ở mức độ phù hợp đến rất phù hợp (chiếm tỷ lệ từ 96.67% đến 100.00%).

Về tính khả thi trong triển khai áp dụng tại nhà trường: đại đa số các ý kiến đều xếp ở mức độ khả thi cho đến rất khả thi (chiếm tỷ lệ từ 96.67% đến 100.00% ở lần phỏng vấn thứ nhất; 93.33% đến 100.00% ở lần phỏng vấn thứ hai) trong các điều kiện CSVC, mô hình tổ chức, nguồn nhân lực của nhà trường.

Trên cơ sở kết quả thu được ở các bảng 1 và 2, nghiên cứu đã tiến hành so sánh kết quả giữa 2 lần phỏng vấn về mức độ phù hợp, tính khả thi của mô hình CLB TDTT ngoại khóa đã xây dựng.

Bảng 3. So sánh kết quả qua 2 lần phỏng vấn xác định mức độ phù hợp, tính khả thi của mô hình CLB TDTT ngoại khóa cho học sinh trường THPT Chương Mỹ A (n = 30)

TT	Nội dung	Điểm trung bình		So sánh		P
		Lần 1	Lần 2	$\chi^2_{tính}$	$\chi^2_{bảng}$	
I.	**Về mức độ phù hợp của mô hình CLB TDTT**					
1	Cơ cấu tổ chức	**4.93**	**4.97**	**5.811**	**7.815**	>0.05
2	Chức năng, nhiệm vụ	**4.97**	**4.93**	**3.487**		>0.05
3	Mối quan hệ chỉ đạo	**4.90**	**4.90**	**5.813**		>0.05
II.	**Về tính khả thi trong điều kiện áp dụng**					
1	Định hướng của lãnh đạo các cấp	**4.87**	**4.90**	**3.488**	**7.815**	>0.05
2	Điều kiện CSVC	**4.90**	**4.87**	**5.815**		>0.05
3	Mô hình tổ chức, quản lý chung	**4.83**	**4.87**	**3.490**		>0.05
4	Nguồn nhân lực	**4.93**	**4.93**	**5.817**		>0.05

Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3 cho thấy: không có sự khác biệt rõ rệt giữa kết quả phỏng vấn lần thứ nhất và lần thứ hai về mức độ phù hợp của mô hình CLB TDTT ngoại khóa, cũng như tính khả thi của mô hình CLB TDTT ngoại khóa trong điều kiện áp dụng (với $\chi^2_{tính}$ đều < $\chi^2_{bảng}$ với P > 0.05). Hay nói cách khác, đã có sự tương đồng về ý kiến đánh giá (ý kiến đánh giá rất cao về mức độ phù hợp, tính khả thi) của các chuyên gia qua 02 lần phỏng vấn và hội thảo về mô hình CLB TDTT ngoại khóa cho học sinh trường THPT Chương Mỹ A mà quá trình nghiên cứu đã xây dựng. Đây là cơ sở khoa học quan trọng để triển khai áp dụng mô hình CLB TDTT ngoại khóa cho học sinh nhà trường trong thực tiễn, góp phần nâng cao hiệu quả GDTC trong nhà trường.

3. KẾT LUẬN

- Nghiên cứu đã xây dựng được mô hình CLB TDTT ngoại khoá cho học sinh trường THPT Chương Mỹ A.

- Mô hình CLB TDTT ngoại khóa đều đảm bảo mức độ phù hợp, tính khả thi trong điều kiện áp dụng tại trường THPT Chương Mỹ A thông qua ý kiến đánh giá của các chuyên gia.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2011), *Thông tư số 18/2011/TT-BVHTTDL ngày 02 tháng 12 năm 2011 quy định mẫu về tổ chức và hoạt động của câu lạc bộ thể dục thể thao cơ sở.*

2. Trần Kim Cương (2010), *Nghiên cứu những giải pháp phát triển các loại hình câu lạc bộ TDTT cơ sở trong điều kiện phát triển kinh tế - xã hội ở tỉnh Ninh Bình*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội

3. Lê Văn Cường (2005), "Xây dựng mô hình và thiết chế hoạt động TDTT cấp cơ sở", *Tạp chí thể thao,* (số 17), tr.26 - 27.

4. Lê Văn Lẫm, Phạm Xuân Thành (2008), *Giáo trình thể dục thể thao trường học,* NXB TDTT, Hà Nội.

5. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2006), *Lý luận phương pháp giáo dục thể chất trong trường học,* NXB TDTT, Hà Nội.

6. Uỷ ban TDTT (2003), *Quyết định số 1589/2003/QĐ-UBTDTT ngày 19/09/2003 về Quy chế tổ chức và hoạt động của Câu lạc bộ TDTT ở cơ sở.*

Nguồn bài báo: Nguyễn Quốc Minh, Bài báo được trích một phần từ kết quả sáng kiến kinh nghiệm cấp trường năm học 2023-2024: *"Xây dựng mô hình Câu lạc bộ Thể dục thể thao Ngoại khóa cho học sinh trường trung học phổ thông Chương Mỹ A - thành phố Hà Nội"*.

Ngày nhận bài: 14/8/2024; Ngày đánh giá: 28/8/2024; Ngày duyệt đăng: 15/09/2024.

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ KHÁNH TRUNG - YÊN KHÁNH - NINH BÌNH

THE REALITY OF PHYSICAL EDUCATION AT KHANH TRUNG SECONDARY SCHOOL - YEN KHANH - NINH BINH

TS. Phạm Anh Tuấn[1], CN. Trương Thị Thủy[2]
Trường ĐHSP TDTT Hà Nội[1], Trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình[2]

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất của trường Trung học cơ sở Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình về các mặt như: cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên, mức độ yêu thích và tính tích cực học tập môn giáo dục thể chất, nhận thức về vai trò, vị trí của công tác giáo dục thể chất trong nhà trường, kết quả học tập môn giáo dục thể chất và xếp loại thể lực của học sinh. Trên cơ sở đó sẽ có những bước nghiên cứu tiếp theo về việc lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực cho học sinh nhà trường.

Từ khóa: Biện pháp; công tác giáo dục thể chất; học sinh Trung học cơ sở; thể lực; thực trạng.

Abstract: Using conventional research methods in the field of physical education and sports, the study evaluates the current situation of physical education at Khanh Trung Secondary School in Yen Khanh, Ninh Binh, focusing on aspects such as facilities, teaching staff, students' interest and active participation in physical education, awareness of the role and importance of physical education within the school, academic performance in physical education, and students' physical fitness classification. Based on this evaluation, further research will be conducted to identify measures to improve the physical fitness of the students at the school.

Key word: Measure; Physical education work; Secondary school students; Physical fitness; Reality.

Ảnh minh họa

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để công tác giáo dục thể chất (GDTC) trong các nhà trường thật sự hiệu quả và chất lượng 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 học sinh, sinh viên. Tuy nhiên, hiệu quả của công tác GDTC trong các trường Trung học cơ sở (THCS) hiện nay vẫn còn hạn chế. Công tác GDTC trong các trường học vẫn còn mang nặng tính hình thức, thực trạng thể lực của học sinh còn nhiều hạn chế, nguyên nhân một phần là do điều kiện trang thiết bị, sân bãi dụng cụ tập luyện còn thiếu. Quá trình quản lý, chỉ đạo, tổ chức vận dụng nội dung, hình thức

tập luyện trong các nhà trường còn nhiều nơi chưa hợp lý. Chương trình môn học GDTC chưa phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của học sinh nên kết quả học tập và trình độ thể lực chưa cao.

Công tác GDTC luôn được trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình quan tâm và phát triển. Dưới sự giảng dạy của các thầy, cô trong tổ GDTC nhiều mục tiêu đặt ra bước đầu đã thu được những kết quả nhất định. Tuy nhiên, công tác GDTC của nhà trường còn nhiều hạn chế, đặc biệt là còn nhiều học sinh chưa đạt tiêu chuẩn thể lực do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành.

Từ những phân tích trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: " *Thực trạng công tác GDTC trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình".*

Phương pháp nghiên cứu: Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng những phương pháp sau: phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng về cơ sở vật chất và đội ngũ giáo viên GDTC trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình

** Về cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC*

Cơ sở vật chất (CSVC), trang thiết bị phục vụ cho công tác GDTC của trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình

TT	Loại hình sân bãi, dụng cụ	Số lượng	Chất lượng		
			Tốt	Khá	TB
1	Đường chạy	01	0	0	1
2	Sân bóng đá mini	01	0	0	1
3	Sân bóng chuyền	01	0	1	0
4	Sân bóng rổ	01	0	1	0
5	Sân cầu lông	02	0	2	0
6	Sân đá cầu	02	0	2	0
7	Bàn bóng bàn	01	0	0	1
8	Hố nhảy xa	02	0	2	0
9	Đồng hồ bấm giây	03	0	3	0
10	Nhà Đa năng	01	0	1	0
11	Bàn Cờ vua	10	5	5	0
12	Quả bóng chuyền	30	2	15	13
13	Quả bóng đá	10	2	4	4
14	Quả bóng rổ	20	3	10	7

Qua bảng 1 cho thấy, nhà trường đã quan tâm đến công tác GDTC, đầu tư cho công tác GDTC. Tuy nhiên, chất lượng CSVC chủ yếu ở mức khá và trung bình, đây là một trong những nguyên nhân ảnh hưởng đến chất lượng công tác GDTC nói chung và việc phát triển thể lực cho học sinh nhà trường nói riêng.

Từ thực tế trên cho thấy, trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình cần có kế hoạch đầu tư cải tạo, nâng cấp và xây dựng mới CSVC, trang thiết bị, dụng cụ tập luyện... để nâng cao hiệu quả của công tác GDTC trong nhà trường.

** Về đội ngũ giáo viên GDTC*

Để đánh giá thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC của nhà trường, đề tài tiến hành khảo sát số lượng, trình độ của các giáo viên. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình

Năm học	Số lượng	Tỷ lệ giáo viên/học sinh	Giới tính		Thâm niên công tác		Trình độ		
			Nam	Nữ	> 10 năm	> 15 năm	Cao đẳng	Đại học	Thạc Sỹ
2023 2024	3	1/400	2	1	1	2	0	3	0

Qua bảng 2 cho thấy, đội ngũ giáo viên TDTT ở trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình cả 03 giáo viên đều có trình độ đại học chiếm tỷ lệ 100%. Như vậy, đội ngũ giáo viên GDTC của trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình về cơ bản đã đạt chuẩn theo yêu cầu của Bộ GD&ĐT quy định. Tuy nhiên, số lượng học sinh nhiều mà đội ngũ giáo viên GDTC lại quá ít với tỷ lệ 400 học sinh/1giáo viên. Mỗi giáo viên đảm nhận khoảng 09 lớp trong một năm học nên mật độ dày và cường độ làm việc lớn ảnh hưởng rất nhiều đến quá trình giảng dạy, chuẩn bị giáo án,... Bên cạnh đó giáo viên GDTC còn phải đảm nhận thêm công việc khác như: chủ nhiệm, phụ trách đội TN TPHCM, tổ chức phong trào tập luyện ngoại khoá và thi đấu thể thao... Vì vậy, có thể coi đây là một trong những nguyên nhân ảnh hưởng trực tiếp đến công tác này.

2.2. Thực trạng về nhận thức của cán bộ quản lý, giáo viên và học sinh đối với vai trò, vị trí của công tác GDTC trong nhà trường

** Về nhận thức của cán bộ quản lý, giáo viên và học sinh đối với vai trò, vị trí của công tác GDTC*

Để làm rõ được độ nhận thức của cán bộ quản lý, giáo viên và học sinh đối với vai trò vị trí của công tác GDTC trong nhà trường, đề tài tiến hành bằng phiếu điều tra hỏi các đối tượng là cán bộ quản lý, giáo viên GDTC, giáo viên các môn học khác và học sinh THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng nhận thức về vị trí, vai trò của của công tác GDTC trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình (n= 1258)

TT	Đối tượng	Nhận thức			
		Rõ	Tỷ lệ %	Chưa rõ	Tỷ lệ %
1	Cán bộ quản lý (2)	2	100	0	0
2	Giáo viên (48)	36	75.0	12	25.0
3	Học sinh (1208)	603	49.9	605	50.1
Tổng		**641**	**50.95**	**617**	**49.05**

Kết quả bảng 3 cho thấy: Các cán bộ quản lý đã nhận thức rõ vị trí, vai trò của công tác GDTC. Tuy nhiên, còn nhiều giáo viên, học sinh trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình nhận thức chưa rõ về vị trí, vai trò của GDTC. Cụ thể số người chưa rõ là 641 người chiếm 50.95%, đây là một nguyên nhân ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng công tác GDTC của nhà trường. Từ nhận thức như trên dẫn đến sự quan tâm của cán bộ quản lý, giáo viên và học sinh nhà trường đối với công tác GDTC là rất hạn chế. Như vậy, để công tác GDTC của nhà trường phát triển tốt và thực sự có hiệu quả cần phải có sự phối hợp thường

xuyên, chặt chẽ của các đơn vị chức năng và đặc biệt là sự thay đổi về nhận thức của chính các em học sinh.

** Về mức độ yêu thích học tập môn GDTC*

Để đánh giá mức độ yêu thích tập luyện TDTT của học sinh trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình , đề tài tiến hành phỏng vấn trực tiếp 900 học sinh thuộc cả 4 khối, theo 4 mức: Rất thích, thích, bình thường và không thích. Mức độ yêu thích tập luyện TDTT của học sinh trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Mức độ yêu thích tập luyện TDTT của học sinh trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình (n=1208)

TT	Mức độ	n	Tỷ lệ %
1	Rất thích	362	29.97
2	Thích	386	31.95
3	Bình thường	285	23.59
4	Không thích	175	14.49

Qua bảng 4 cho thấy: Đa số học sinh trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình yêu thích và rất yêu thích tập luyện TDTT. Tuy nhiên, vẫn còn 23.59% học sinh có thái độ bình thường với tập luyện TDTT, 14.49% học sinh không thích, thậm chí có thái độ sợ hãi trong tập luyện TDTT. Chính vì vậy, việc tuyên truyền và có các biện pháp tác động để các học sinh nhóm này yêu thích, tích cực tham gia tập luyện TDTT là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

** Về tính tích cực học tập môn GDTC*

Để đánh giá mức độ tích cực của học sinh trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình với việc tập luyện TDTT, đề tài tiến hành phỏng vấn học sinh về mức độ tích cực học tập của học sinh biểu hiện qua các hành vi học tập môn GDTC. Kết quả đánh giá mức độ tích cực của học sinh trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình với việc tập luyện TDTT được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Mức độ tích cực của học sinh trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh Ninh Bình với việc tập luyện TDTT (n=1208)

TT	Mức độ	n	Tỷ lệ %
1	Rất tích cực	375	31.04
2	Tích cực	397	32.86
3	Bình thường	256	21.19
4	Không tích cực	180	14.91

Qua bảng 5 cho thấy: Đa số học sinh trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình có thái độ rất tích cực và tích cực với việc tập luyện TDTT. Tuy nhiên, vẫn còn có tỷ lệ 21.19% học sinh có thái độ bình thường, 14.91% học sinh có thái độ không tích cực với việc tập luyện TDTT. Do vậy, cần có các giải pháp tác động để các học sinh nhóm này tích cực tham gia học tập và tập luyện TDTT.

2.3. Thực trạng kết quả học tập môn GDTC và xếp loại thể lực của học sinh trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình

** Về việc thực hiện chương trình môn GDTC*

Chương trình môn GDTC của trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình ở mỗi lớp là 70 tiết trong năm học, được phân bổ cho các nội dung giáo dục với như sau:

Bảng 6. Thời lượng thực hiện chương trình môn GDTC bậc THCS theo chương trình phổ thông mới

TT	Nội dung	Thời lượng
1	Vận động cơ bản	45%
2	Bài tập thể dục	10%
3	Thể thao tự chọn	35%
4	Đánh giá cuối học kì, cuối năm học	10%

Qua bảng 6 cho thấy: Chương trình môn GDTC của trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình đã được triển khai theo đúng thông tư 32/2008/TT-BGDĐT của Bộ GD&ĐT đó là, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh, bảo đảm tất cả học sinh đều được học tập, rèn luyện với nội dung phù hợp, đáp ứng các yêu cầu cần đạt về phẩm chất và năng lực.

** Về kết quả học tập môn GDTC*

Đánh giá kết quả học tập môn GDTC và mức độ hoàn thiện các tố chất thể lực của học sinh trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình theo tiêu chuẩn RLTL do Bộ GD&ĐT quy định, đề tài tổng hợp kết quả học tập môn GDTC của học sinh nhà trường trong 3 năm học gần đây. Kết quả được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. Kết quả học tập môn GDTC của học sinh trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình trong 3 năm học gần đây

Năm học	Số lượng	Khá giỏi		Đạt		Không đạt	
		n	%	n	%	n	%
2021 – 2022	1176	235	19.98	741	63.01	200	17.01
2022 – 2023	1192	242	20.31	751	63.00	199	16.69
2023 - 2024	1208	243	20.12	762	63.08	203	16.80
Trung bình		-	20.14	-	63.03	-	16.83

** Nguồn: Tổ GDTC trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình*

Kết quả ở bảng 7 cho thấy: Học sinh trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình đạt yêu cầu về kết quả học tập môn GDTC trong 3 năm học vừa qua có tỷ lệ học sinh đạt khá và giỏi là 20.14%, tỷ lệ học sinh có kết quả mức trung bình là 63.03%, vẫn còn nhiều học sinh chưa đạt yêu cầu về kết quả học tập môn GDTC chiếm tỷ lệ 16.83%. Thông qua việc đánh giá kết quả học tập môn GDTC của học sinh cho thấy, công tác GDTC của nhà trường vẫn còn tồn tại một số vấn đề, đòi hỏi lãnh đạo nhà trường, các đơn vị có liên quan, đặc biệt là những người làm công tác GDTC quan tâm, khắc phục vấn đề này.

** Về xếp loại thể lực*

Để đánh giá trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu, đề tài sử dụng các chỉ tiêu đánh giá theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT, ngày 18/9/2008. Kết quả kiểm tra phân loại thực trạng thể lực của học sinh trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình học kỳ I năm học 2023 – 2024 được trình bày tại bảng 8.

Bảng 8. Kết quả xếp loại thể lực của học sinh trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình học kỳ I năm học 2023 – 2024 (n=1208)

TT	Đối tượng	Xếp loại					
		Tốt		Đạt		Chưa đạt	
		n	%	n	%	n	%
1	**Khối 6 (n=312)**	62	19.87	195	62.50	55	17.63
2	**Khối 7 (n=306)**	61	19.93	192	62.75	53	17.32
3	**Khối 8 (n=302)**	63	20.86	190	62.91	49	16.23
4	**Khối 9 (n=288)**	60	20.83	182	63.20	46	15.97
Trung bình		-	**20.37**	-	**62.84**	-	**16.79**

** Nguồn: Tổ GDTC trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình*

Ảnh minh họa

Kết quả tại bảng 8 cho thấy, tỷ lệ ở mức tốt, đạt cũng như mức không đạt của học sinh các khối là khác nhau, song sự chênh lệch này là không đáng kể. Tuy nhiên, chúng ta thấy số lượng học sinh trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình, chưa đạt mức tiêu chuẩn còn khá cao, điều này phản ảnh công tác GDTC của nhà trường còn có nhiều vấn đề. Trung bình xếp loại thể lực của 4 khối: loại tốt là 20.37%, loại đạt là 62.84% và loại chưa đạt là 16.79%. Kết quả xếp loại thể lực cũng tương ứng với kết quả học tập môn GDTC của học sinh Nhà trường trong năm học vừa qua.

3. KẾT LUẬN

- Chất lượng CSVC phục vụ công tác GDTC của trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình chủ yếu ở mức khá và trung bình. Để nâng cao chất lượng, hiệu quả của công tác GDTC, Nhà trường cần có kế hoạch đầu tư cải tạo, nâng cấp và xây dựng

mới CSVC, trang thiết bị, dụng cụ tập luyện. Đội ngũ giáo viên GDTC của trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình về cơ bản đã đạt chuẩn theo yêu cầu của Bộ GD&ĐT quy định nhưng còn thiếu về số lượng.

- Đa số học sinh trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình yêu thích và rất yêu thích tập luyện TDTT, có thái độ rất tích cực và tích cực với việc tập luyện TDTT. Tuy nhiên, còn nhiều giáo viên, học sinh nhà trường nhận thức chưa rõ về vị trí, vai trò của GDTC.

- Chương trình môn GDTC của trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình đã được triển khai theo đúng thông tư 32/2008/TT-BGDĐT của Bộ GD&ĐT. Tuy nhiên, số lượng học sinh trường THCS Khánh Trung - Yên Khánh - Ninh Bình, chưa đạt tiêu chuẩn còn khá cao, trung bình xếp loại thể lực của 4 khối: loại tốt là 20.37%, loại đạt là 62.84% và loại chưa đạt là 16.79%. Kết quả xếp loại thể lực cũng tương ứng với kết quả học tập môn GDTC của học sinh nhà trường trong năm học vừa qua.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về kiểm tra đánh giá thể lực HSSV* ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008.

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Chương trình giáo dục phổ thông*, ban hành kèm theo Thông tư 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018.

3. Nguyễn Kỳ Anh - Vũ Đức Thu (1994), "*Những giải pháp thực thi nhằm cải tiến, nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong các trường đại học"*. Tuyển tập Nghiên cứu khoa học thể dục thể thao, NXB TDTT Hà Nội.

4. Nguyễn Duy Quyết (2020), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.

5. Thủ tướng Chính phủ (2016), *Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 phê duyệt Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025*.

Nguồn bài báo: Trương Thị Thủy (2024), Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học (2024): *"Nghiên cứu lựa chọn biện pháp nhằm nâng cao thể lực cho học sinh khối 8 trường THCS Khánh Trung – Yên Khánh – Ninh Bình"*. Luận văn dự kiến bảo vệ tháng 11/2024 tại hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 22/7/2024; Ngày đánh giá: 22/8/2024; Ngày duyệt đăng: 10/9/2024.