

# LỰA CHỌN BIỆN PHÁP TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO HỌC SINH KHỐI 8 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ ALPHA SCHOOL – HÀ NỘI

## SELECTING MEASURES TO ORGANIZE EXTRACURRICULAR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES TO IMPROVE THE PHYSICAL FITNESS FOR GRADE 8 STUDENTS AT ALPHA SCHOOL SECONDARY SCHOOL, HANOI

TS. Nguyễn Thành Hưng<sup>1</sup>, ThS. Trần Văn Toàn<sup>2</sup>

Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội<sup>1</sup>, Trường trung học cơ sở Alpha school – Hà Nội<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Trên cơ sở khảo sát thực trạng công tác giáo dục thể chất và hoạt động thể thao ngoại khóa của học sinh trường trung học cơ sở Alpha School – Hà Nội, đề tài đã lựa chọn và xây dựng nội dung chi tiết của 5 biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho học sinh khối 8 Nhà trường. Cả 5 biện pháp đều đạt điểm trung bình rất cao về tính cần thiết và tính khả thi. Đây là cơ sở khoa học vững chắc để áp dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao thể lực cho học sinh khối 8 tại Nhà trường.

**Từ khóa:** Biện pháp; thể thao ngoại khóa; học sinh khối 8; Trường Trung học cơ sở Alpha School Hà Nội.

**Abstract:** Based on a survey of the current state of physical education and extracurricular sports activities for students at Alpha Secondary School in Hanoi, this study has selected and developed the detailed content for five measures for organizing extracurricular physical education and sports activities aimed at improving the physical fitness of 8<sup>th</sup>-grade students. All five measures received very high mean scores in terms of both necessity and feasibility. These findings provide a solid scientific basis for their practical application to enhance the physical fitness of 8<sup>th</sup>-grade students at the school.

**Keywords:** Measures; extracurricular sports; 8<sup>th</sup> grade students; Alpha Secondary School in Hanoi.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua, chất lượng giáo dục trong trường học các cấp nói chung, công tác giáo dục thể chất (GDTC) nói riêng đã có những chuyển biến rõ rệt. Tuy nhiên, bên cạnh những mặt mạnh đạt được của giáo dục trong trường học các cấp nói chung, GDTC vẫn còn bộc lộ những hạn chế, tồn tại và thiếu hụt nhất định. Thực tế từ trước tới nay môn học GDTC ở các cấp vẫn không ít Nhà trường coi là môn học phụ. Chính vì vậy, sự quan tâm và đầu tư của một số trường đối với môn học này chưa thật đầy đủ, cơ sở vật chất trang thiết bị phục vụ giảng dạy, tập luyện vẫn còn nhiều thiếu thốn, sự quan tâm của các cấp lãnh đạo chưa

thật đúng mức. Qua khảo sát thực trạng công tác GDTC và hoạt động thể thao ngoại khóa của trường trung học cơ sở (THCS) Alpha School - Hà Nội cho thấy: các hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa chưa phong phú, đa dạng; trình độ thể lực chung của học sinh đạt mức trung bình, vẫn còn tỷ lệ học sinh chưa đạt theo tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực học sinh sinh viên. Do đó, cần có các biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa góp phần nâng cao thể lực cho học sinh.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành “Lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa

*nâng cao thể lực cho học sinh Trường trung học cơ sở Alpha School - Hà Nội”.*

Để đạt được mục tiêu nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán học thống kê.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Lựa chọn các biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá nhằm nâng cao thể lực cho học sinh khối 8 Trường THCS Alpha School - Hà Nội**

#### **2.1.1. Xác định các nguyên nhân ảnh hưởng đến hoạt động TDTT ngoại khoá của học sinh khối 8 Trường THCS Alpha School - Hà Nội**

Qua quá trình điều tra thực trạng, phân tích phiếu hỏi và tổng hợp ý kiến từ thực tế, đề tài xác định các nhóm nguyên nhân chính ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng và phong trào hoạt động TDTT ngoại khóa của học sinh khối 8 tại trường như bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy, hoạt động TDTT ngoại khóa của học sinh khối 8 chịu sự tác động tổng hòa từ nhiều phía. Trong đó, việc nâng cao nhận thức cho học sinh, đổi mới hình thức tổ chức và tối ưu hóa điều kiện cơ sở vật chất là những vấn đề cốt lõi, cấp thiết cần phải giải quyết bằng các biện pháp phù hợp.

#### **2.1.2. Lựa chọn biện pháp**

Kết quả phỏng vấn lựa chọn các biện pháp được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 1. Nguyên nhân ảnh hưởng đến hoạt động TDTT ngoại khoá của học sinh khối 8 Trường THCS Alpha School - Hà Nội (n=20)**

| TT | Nội dung                                                                                                                   | Kết quả |      |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
|    |                                                                                                                            | n       | %    |
| 1  | Học sinh khối 8 chưa nhận thức đúng/đủ về vị trí, vai trò của GDTC và TDTT ngoại khóa                                      | 19      | 95.0 |
| 2  | Cơ sở vật chất, sân bãi chưa tối ưu hóa hiệu suất, bảo quản chưa hợp lý                                                    | 18      | 90.0 |
| 3  | Thiếu hụt kinh phí tổ chức, cơ chế xã hội hóa thể thao học đường chưa mạnh                                                 | 16      | 80.0 |
| 4  | Đội ngũ giáo viên mỏng, thiếu lực lượng hướng dẫn viên chuyên sâu theo môn                                                 | 15      | 75.0 |
| 5  | Một bộ phận giáo viên hạn chế về phương pháp đổi mới, tổ chức phong trào hấp dẫn                                           | 8       | 40.0 |
| 6  | Các hình thức tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa của trường chưa phong phú, đa dạng, chưa phù hợp với sở thích của học sinh | 18      | 90.0 |

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá nhằm nâng cao thể lực cho học sinh Trường THCS Alpha School - Hà Nội (n =20)**

| TT | Các biện pháp                                                                                                                                                                  | Ưu tiên 1 |      | Ưu tiên 2 |      | Ưu tiên 3 |      | Tổng điểm | Tỷ lệ % |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|---------|
|    |                                                                                                                                                                                | n         | điểm | n         | điểm | n         | điểm |           |         |
| 1  | Nâng cao nhận thức cho học sinh về vị trí và vai trò của công tác GDTC và hoạt động TDTT trong trường học                                                                      | 20        | 60   | 0         | 0    | 0         | 0    | 60        | 100     |
| 2  | Tăng cường khai thác, sử dụng hiệu quả, bảo quản hợp lý cơ sở vật chất sẵn để phục vụ hoạt động TDTT nội và ngoại khóa                                                         | 19        | 57   | 1         | 2    | 0         | 0    | 59        | 98.3    |
| 3  | Tăng cường kinh phí cho hoạt động TDTT ngoại khóa, xã hội hóa TDTT trong trường học                                                                                            | 18        | 54   | 1         | 2    | 1         | 1    | 58        | 96.7    |
| 4  | Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ cho giáo viên, tăng cường hướng dẫn viên TDTT                                                                        | 17        | 51   | 2         | 4    | 1         | 1    | 56        | 93.3    |
| 5  | Khắc phục hạn chế về năng lực chuyên môn của giáo viên                                                                                                                         | 3         | 9    | 4         | 8    | 13        | 13   | 30        | 50.0    |
| 6  | Tăng cường các hình thức hoạt động TDTT ngoại khóa, tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh thường xuyên, xây dựng các câu lạc bộ thể thao và tổ chức các giải thể thao | 19        | 57   | 1         | 2    | 0         | 0    | 59        | 98.3    |

Qua bảng 2 cho thấy: Trong 6 biện pháp đề xuất của đề tài có 5 biện pháp được các cán bộ quản lý và giáo viên GDTC của Trường THCS Alpha School - Hà Nội tán thành cao với kết quả phỏng vấn đạt điểm từ 56 đến 60 điểm (từ 93.3% đến 100%) ý kiến tán thành và chỉ có 1 biện pháp không đạt chỉ đạt được 30 điểm. Căn cứ nguyên tắc lựa chọn biện pháp, đề tài lựa chọn các biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa có mức độ ưu tiên cao để áp dụng thực nghiệm nâng cao thể lực chung cho học sinh khối 8 Trường THCS Alpha School - Hà Nội.

## **2.2. Xây dựng nội dung biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh khối 8 Trường THCS Alpha School - Hà Nội**

### **2.2.1. Biện pháp 1: Nâng cao nhận thức cho học sinh về vị trí và vai trò của công tác GDTC và hoạt động TDTT trong trường học**

- *Mục đích:* Tuyên truyền nâng cao nhận thức và trách nhiệm của lãnh đạo Nhà trường, các tổ chức đoàn thể, tổ môn có liên quan đến phong trào TDTT của Nhà trường, cũng như tuyên truyền nâng cao ý thức học tập của học sinh, nhận thức vị trí và vai trò của rèn luyện nâng cao sức khỏe và xây dựng lối sống lành mạnh.

#### *- Nội dung biện pháp*

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

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

#### *- Các đơn vị thực hiện*

Ban Giám hiệu Nhà trường chỉ đạo thực hiện.

Tổ GDTC, Chi đội thiếu niên Tiền phong Hồ Chí Minh, các giáo viên chủ nhiệm phối hợp với Hội Cha mẹ học sinh thực hiện.

### **2.2.2. Biện pháp 2: Tăng cường khai thác, sử dụng hiệu quả, bảo quản hợp lý cơ sở vật chất sẵn để phục vụ hoạt động TDTT nội khóa và ngoại khóa**

- *Mục đích:* Tận dụng và bảo quản tốt cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường để phục vụ công tác GDTC nội khóa và ngoại khóa, hạn chế khó khăn do thiếu trang thiết bị dụng cụ tập luyện, giúp hoạt động GDTC của Nhà trường có hiệu quả tốt hơn.

#### *- Nội dung biện pháp*

Nhà trường giao cho Tổ GDTC rà soát và sử dụng có hiệu quả cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường trong việc tập luyện các môn thể thao. Ví dụ: Sử dụng nhà thể chất để tập luyện các môn như đá cầu, cầu lông, bóng chuyền... khi không có giờ học, tổ chức các câu lạc bộ trong Nhà trường sử dụng cơ sở vật chất sẵn có...

Có chế độ bảo quản phù hợp với mỗi loại trang thiết bị, dụng cụ, cơ sở vật chất tập luyện. Tăng cường phát động thi đua có sáng kiến kinh nghiệm về việc tận dụng và bảo quản hợp lý cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường.

Tăng cường giáo dục ý thức bảo vệ của công cho học sinh Nhà trường, tăng cường phát động các phong trào tiết kiệm, chống lãng phí và phát động thi đua tiết kiệm, chống lãng phí trong tập luyện GDTC trong toàn trường.

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

+ Xã hội hóa công tác tổ chức các hoạt động câu lạc bộ TDTT trên cơ sở các sân tập của Nhà trường để thu hút học sinh tham gia tập luyện, từng bước tăng cường trang thiết bị, dụng cụ tập luyện cho học sinh.

#### *- Các đơn vị phối hợp thực hiện*

- + Ban Giám hiệu Nhà trường chỉ đạo.
- + Tổ GDTC, các tổ chức đoàn thể và các câu lạc bộ tự quản và có chức năng quản lý trong trường thực hiện.

**2.2.3. Biện pháp 3: Tăng cường kinh phí cho hoạt động TDTT ngoại khóa, xã hội hóa TDTT trong trường học**

- *Mục đích:* tăng cường các nguồn lực cho công tác giáo dục thể chất và hoạt động thể thao ngoại khóa, đặc biệt là nguồn tài chính phục vụ cho công tác tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh.

- *Nội dung biện pháp*

Tận dụng tối đa định mức kinh phí của Nhà trường dành cho GDTC và các hoạt động thể thao để mua sắm trang thiết bị phục vụ cho giảng dạy và tập luyện các môn thể thao trong giờ học chính khóa cũng như ngoại khóa đảm bảo cả về số lượng và chất lượng.

Tổ GDTC phối hợp với Hội đồng đội, Tổng phụ trách Đội và các tổ chức đoàn thể trong trường xây dựng kế hoạch đề nghị tăng cường đầu tư kinh phí cho hoạt động thể thao ngoại khóa.

Bên cạnh đó, phối hợp với các đơn vị ngoài trường xã hội hóa công tác TDTT đề nghị đầu tư cho hoạt động ngoại khóa.

- *Các đơn vị phối hợp thực hiện*

- + Ban giám hiệu Nhà trường chỉ đạo thực hiện.
- + Ban thanh tra, tổ chuyên môn; Tổ GDTC chủ trì thực hiện.

**2.2.4. Biện pháp 4: Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ cho giáo viên, tăng cường hướng dẫn viên TDTT**

- *Mục đích:* Nâng cao trình độ chuyên môn và nghiệp vụ sư phạm cho giáo viên, làm giảm tải về thời gian giảng dạy chính khóa. Tạo điều kiện thuận lợi cho GV tham gia tổ chức các hoạt động ngoại khóa TDTT.

- *Nội dung biện pháp*

- + Xây dựng kế hoạch cử giáo viên tham gia bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn

nghiệp vụ, cử giáo viên tham gia các lớp bồi dưỡng trọng tài.

- + Tăng cường sinh hoạt chuyên môn trong tổ, tổ chức các chuyên đề bồi dưỡng về chuyên môn nhất là những nội dung liên quan đến việc đổi mới nội dung và phương pháp dạy học.

- + Tăng cường công tác quản lý, thanh tra, kiểm tra hồ sơ giảng dạy của giáo viên như: Chương trình, kế hoạch, giáo án giảng dạy của giáo viên, nâng cao chất lượng, giáo án giảng dạy, tăng cường công tác bình giảng, dự giờ...

- *Các đơn vị phối hợp thực hiện:*

- + Ban Giám hiệu Nhà trường chỉ đạo thực hiện.
- + Ban thanh tra, tổ chuyên môn; Tổ GDTC chủ trì thực hiện.

**2.2.5. Biện pháp 5: Tăng cường các hình thức hoạt động TDTT ngoại khóa, tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh thường xuyên, xây dựng các câu lạc bộ thể thao và tổ chức các giải thể thao**

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

- *Nội dung biện pháp*

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

- + Có các hình thức khuyến khích học sinh có năng khiếu thông qua những giải thưởng và ưu đãi đặc biệt cho những em tham gia tích cực và đem lại thành tích cho Nhà trường qua các giải thi đấu.

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

## Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

chức hoạt động ngoại khóa các môn thể thao có đông học sinh có nhu cầu tập luyện như: điền kinh, cầu lông, bóng đá, cờ vua, thể dục, sau đó tới các môn các môn thể thao khác nếu có điều kiện.

+ Tổ chức xây dựng các câu lạc bộ thể thao cho đội ngũ cán bộ, giáo viên và học sinh theo các khóa, lớp.

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

+ Thành lập các đội tuyển và tổ chức tập luyện tham gia các giải thi đấu học sinh trong cụm và cấp huyện.

+ Thành lập các câu lạc bộ TDTT của Nhà trường nhằm thu hút các em đến tập luyện thường xuyên như võ thuật, bóng đá, cầu lông, bóng rổ. Qua đó học sinh vừa phát triển thể lực, tăng cường sức khỏe, vừa có thêm kỹ năng, kỹ xảo vận động. Tập luyện TDTT gián tiếp giúp các em tiến bộ hơn trong học tập các môn văn hóa khác.

+ Bám sát kế hoạch của Nhà trường để xây dựng kế hoạch tổ chức các hoạt động thi đấu các môn thể thao hợp lý, hiệu quả.

+ Duy trì các giải thi đấu thể thao truyền thống của Nhà trường hàng năm, định kỳ hội khỏe phù đồng của Nhà trường với các trường bạn và tổ chức xã hội khác trong và ngoài địa phương, qua đó tích cực thu hút các nhà tài trợ, tài trợ kinh phí cho các hoạt động thể thao trong Nhà trường.

### - Các đơn vị phối hợp thực hiện

Ban Giám hiệu là thường trực tổ chức, điều hành trực tiếp tổ GDTC của Nhà trường. Đối với câu lạc bộ cấp trường thì do đại diện Ban Giám hiệu là chủ tịch, các phòng chức năng, Công Đoàn, các giáo viên chủ nhiệm là thành viên.

## 2.3. Khảo nghiệm tính cần thiết và tính khả thi của các giải pháp (n=20)

Để đánh giá mức độ tương thích cũng như khả năng ứng dụng vào thực tế, chúng tôi tiếp tục tiến hành khảo nghiệm về "Tính cần thiết" và "Tính khả thi" của các biện pháp. Kết quả khảo nghiệm được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3. Kết quả khảo nghiệm tính cần thiết và tính khả thi của các giải pháp đề xuất (n=20)**

| TT | Biện pháp                                                                                                                                                                      | Tính cần thiết |            | Tính khả thi |            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------|--------------|------------|
|    |                                                                                                                                                                                | Điểm TB        | Lệch chuẩn | Điểm TB      | Lệch chuẩn |
| 1  | Nâng cao nhận thức cho học sinh về vị trí và vai trò của công tác GDTC và hoạt động TDTT trong trường học                                                                      | 2.95           | 0.22       | 2.80         | 0.41       |
| 2  | Tăng cường khai thác, sử dụng hiệu quả, bảo quản hợp lý cơ sở vật chất sẵn để phục vụ hoạt động TDTT nội và ngoại khóa                                                         | 2.90           | 0.31       | 2.75         | 0.44       |
| 3  | Tăng cường kinh phí cho hoạt động TDTT ngoại khóa, xã hội hóa TDTT trong trường học                                                                                            | 2.80           | 0.41       | 2.60         | 0.50       |
| 4  | Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ cho giáo viên, tăng cường hướng dẫn viên TDTT                                                                        | 2.75           | 0.44       | 2.65         | 0.49       |
| 5  | Tăng cường các hình thức hoạt động TDTT ngoại khóa, tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh thường xuyên, xây dựng các câu lạc bộ thể thao và tổ chức các giải thể thao | 2.90           | 0.31       | 2.85         | 0.37       |

Qua kết quả ở bảng 3 cho thấy, cả 5 biện pháp trên đều được các chuyên gia đánh giá cao ở cả tính cần thiết và tính khả thi. Có nghĩa là, hệ thống biện pháp do đề tài lựa chọn

đảm bảo cơ sở khoa học vững chắc, phù hợp với điều kiện thực tiễn tại Trường THCS Alpha School - Hà Nội và hoàn toàn có thể triển khai rộng rãi nhằm nâng cao thể lực cho học sinh khối 8 Nhà trường.

### **3. KẾT LUẬN**

Từ những kết quả nghiên cứu của đề tài, cho phép đi đến những kết luận sau:

- Hoạt động TDTT ngoại khóa của học sinh khối 8 Trường THCS Alpha School – Hà Nội đang chịu sự tác động tổng hòa và thiếu tích cực từ nhiều nguyên nhân cả khách quan lẫn chủ quan. Trong đó, rào cản lớn nhất xuất phát từ nhận thức chưa đúng và đủ của học sinh về vai trò của công tác GDTC và tập luyện ngoại khóa

- Trên cơ sở khoa học, lý luận sư phạm và bám sát diễn biến thực trạng, đề tài đã lựa chọn được 5 biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa tối ưu cho học sinh khối 8. Hệ thống 5 biện pháp này đã được xây dựng đề cương chi tiết bao gồm mục đích, nội dung hành động cụ thể và phân cấp đơn vị thực hiện rõ ràng.

- Kết quả khảo nghiệm định lượng cho thấy, cả 5 biện pháp đều đạt điểm trung bình rất cao ở cả tính cần thiết và tính khả thi là cơ sở khoa học vững chắc, phù hợp với đặc thù của Trường THCS Alpha School – Hà Nội và hoàn toàn đủ điều kiện áp dụng vào thực tiễn để nâng cao thể lực cho học sinh khối 8 Nhà trường.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Ngũ Duy Anh, Vũ Đức Thu (2003), *“Tình hình phát triển thể chất của học sinh phổ thông ở nước ta trong những thập kỷ qua”*, Kỷ yếu Hội nghị khoa học thể thao.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 về việc ban hành *quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho HSSV*.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008, ban hành *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*.
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. Viện khoa học TDTT (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm 2001)*, NXB TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Trần Văn Toàn (2024), Bài báo được trích dẫn từ Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học: *“Lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nâng cao thể lực cho học sinh Trường trung học cơ sở Alpha School - Hà Nội”*, Luận văn đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 21/02/2026; Ngày đánh giá: 10/3/2026; Ngày duyệt đăng: 20/3/2023