

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 khỏe 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 (CSVCh) 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

**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

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.

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	Hồ nhảy xa	2	Hồ cát	Thiếu
11	Nhà tập đa năng	1	Sân 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. Thực trạng chương trình dạy môn GDTC khối 10 Trường THPT Chương Mỹ A – Hà Nội, trình bày ở bảng 3.

2.1.3. Về chương trình giảng dạy môn GDTC

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. 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.

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

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: Bất xa tại

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

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