

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG NỘI DUNG THỂ THAO NGOẠI KHOÁ CHO HỌC SINH LỚP 11 TRƯỜNG THPT PHAN HUY CHÚ - HUYỆN QUỐC OAI, THÀNH PHỐ HÀ NỘI

RESEARCH ON SELECTION AND APPLICATIONS OF EXTRACURRICULAR SPORTS ACTIVITIES FOR 11TH GRADE STUDENTS AT PHAN HUY CHU HIGH SCHOOL - QUOC OAI DISTRICT, HANOI

Bùi Quang Hải¹, Nguyễn Thị Hải Uyên²

Trường ĐH Sư phạm TĐTT Hà Nội¹,

Trường THPT Phan Huy Chú, Quốc Oai, Hà Nội²

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao, kết quả nghiên cứu đã ứng dụng nội dung thể thao ngoại khóa là môn Đá cầu và Cầu lông vào chương trình tập cho học sinh lớp 11 trường THPT Phan Huy Chú - huyện Quốc Oai thành phố Hà Nội. Học kỳ II năm học 2022- 2023, nội dung giảng dạy chi tiết 2 môn thể thao đã ứng dụng vào thực tế và khẳng định hiệu quả công tác GDTC của nhà trường được nâng lên rõ rệt, phong trào tập luyện TĐTT ngoại khóa phát triển và lan tỏa tới học sinh các khối khác trong nhà trường. Thể lực cũng như kỹ năng thực hiện kỹ thuật Đá cầu và Cầu lông của 48 nam, nữ học sinh nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng với $P < 0,05\%$.

Từ khóa: Đá cầu và Cầu lông; thể thao ngoại khóa; nội dung giảng dạy chi tiết.

Abstract: Using routine research methods in physical education and sports, the research results have applied extracurricular sports activities such as Shuttlecock and Badminton to the training program for 11th grade students at Phan Huy Chu High School – Quoc Oai District, Hanoi. In the second semester of 2022-2023, the detailed teaching content of 2 sports has been applied in practice and confirmed the effectiveness of the school's physical education work, tournaments have been improved, and extracurricular sports training styles have developed and spread to students of other grades in the school. The physical strength as well as skills in performing shuttlecock and badminton techniques of 48 male and female students in the experimental group is better than the control group with $P < 0.05\%$.

Keywords: Shuttlecock and Badminton; extracurricular sports; detailed teaching content.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Với hơn 5 năm xây dựng và phát triển trường THPT Phan Huy Chú - huyện Quốc Oai thành phố Hà Nội mặc dù còn non trẻ, nhưng nhà trường luôn đề cao mục tiêu của sự nghiệp đào tạo, giáo dục thế hệ trẻ vì tương lai của đất nước, của xã hội. Nhà trường luôn quan tâm đến tác GDTC cho học sinh các khối lớp 10, 11, 12 toàn trường. Nhà trường chú trọng đầu tư, mua sắm trang thiết bị mới phục vụ cho tập luyện TĐTT, tăng cường đội ngũ giáo viên GDTC nhằm đáp ứng với nhu cầu và số lượng học sinh không ngừng tăng lên. Tuy vậy các hoạt động thể thao ngoại khóa trong

học sinh hầu như chưa được phát triển. Đến nay chưa có học sinh các khối lớp của nhà trường được tập luyện thể thao ngoại khóa có sự điều hành và hướng dẫn của giáo viên GDTC. Chính vì vậy tổ bộ môn thể dục của nhà trường đã bắt đầu quan tâm vấn đề thể thao ngoại khóa cho học sinh.

Hiện nay, đã có một số công trình nghiên cứu về giáo dục thể chất trong trường học như: Bùi Quang Hải (2003); Vũ Thu Hiền (2005), Vũ Đức Văn (2008), Phạm Thế Cường (2012), Phạm Thanh Lương (2020)... Tuy nhiên, đến nay vẫn chưa có tác giả nào nghiên cứu hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh trường

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

THPT Phan Huy Chú - huyện Quốc Oai, thành phố Hà Nội. Xuất phát từ lý do trên chúng tôi tiến hành: "*Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng nội dung thể thao ngoại khoá cho học sinh lớp 11 trường THPT Phan Huy Chú - huyện Quốc Oai, Thành phố Hà Nội*".

Các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao 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 và phương pháp toán học thống kê được sử dụng để giải quyết mục đích, nhiệm vụ nghiên cứu đã đề ra.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn và xây dựng nội dung thể thao ngoại khoá cho học sinh lớp 11 trường trung học phổ thông Phan Huy Chú - huyện Quốc Oai, thành phố Hà Nội.

2.1.1. Lựa chọn nội dung thể thao ngoại khoá cho học sinh lớp 11 trường trung học phổ thông Phan Huy Chú - huyện Quốc Oai, thành phố Hà Nội

Căn cứ các cơ sở lý luận và thực tế cũng như các nguyên tắc đề ra khi lựa chọn nội dung môn thể thao ngoại khoá cho học sinh khối 11 trường THPT Phan Huy Chú - huyện Quốc Oai thành phố Hà Nội, đề tài tiến hành phỏng vấn 32 chuyên gia để lựa chọn nội dung thể thao ngoại khoá cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả phỏng vấn 32 cán bộ quản lý, giáo viên dạy môn Giáo dục thể chất đã chọn được hai môn Đá cầu và Cầu lông với ý kiến phỏng vấn đồng ý từ 80% trở lên.

2.1.2. Xây dựng nội dung thể thao ngoại khoá cho học sinh lớp 11 trường trung học phổ thông Phan Huy Chú - huyện Quốc Oai, thành phố Hà Nội

2.1.2.1. Xây dựng nội dung giảng dạy ngoại khoá môn Đá cầu

- Phần lý thuyết: Mục đích truyền thụ cho học sinh những kiến thức cơ bản về lý thuyết Đá cầu để các em hiểu rõ về giá trị của môn

thể thao dân tộc này. Nội dung truyền thụ những kiến thức cơ bản cho học sinh như gồm:

- + Lịch sử và ý nghĩa, tác dụng của Đá cầu.
- + Các nguyên lý cơ bản của các kỹ thuật Đá cầu.

- + Luật thi đấu Đá cầu.
- + Phương pháp tổ chức thi đấu Đá cầu.
- + Phương pháp trọng tài thi đấu Đá cầu.
- Phần thực hành: Mục đích hình thành cho học sinh nắm được những kỹ thuật, chiến thuật cơ bản của Đá cầu để có thể tổ chức vui chơi và thi đấu môn Đá cầu. Nội dung hướng dẫn những kỹ năng cơ bản cho học sinh như sau:

- Các kỹ thuật tâng cầu.
- Các kỹ thuật chuyền cầu.
- Các kỹ thuật đỡ cầu.
- Các kỹ thuật phát cầu.
- Các kỹ thuật di chuyển.
- Các kỹ thuật tấn công.
- Các chiến thuật trong thi đấu đá đơn, đá đôi.

- Một số bài tập thể lực cơ bản.
- Thực hành thi đấu và trọng tài đá cầu.

Kiểm tra đánh giá kết quả tiếp thu và tập luyện của học sinh về những vấn đề cơ bản của cả lý thuyết và thực hành, coi trọng phần thực hành.

3.1.2.2. Xây dựng nội dung giảng dạy ngoại khoá môn Cầu lông

- Phần lý thuyết: Mục đích truyền thụ cho học sinh nhóm thực nghiệm những kiến thức cơ bản về lý thuyết môn Cầu lông để các em nhận rõ được giá trị của môn thể thao hiện đại này. Nội dung truyền thụ những kiến thức cơ bản cho học sinh như:

- + Lịch sử và ý nghĩa, tác dụng của môn Cầu lông.
- + Các nguyên lý cơ bản của các kỹ thuật môn Cầu lông.
- + Luật thi đấu Cầu lông.
- + Phương pháp tổ chức thi đấu Cầu lông.
- + Phương pháp trọng tài thi đấu Cầu lông.
- Phần thực hành: Mục đích hình thành cho học sinh nắm được những kỹ năng cơ bản của

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

môn Cầu lông để có thể tổ chức vui chơi và thi đấu môn Cầu lông. Nội dung hướng dẫn những kỹ năng cơ bản cho học sinh tập luyện như sau:

- + Các kỹ thuật cầm vợt và di chuyển.
- + Các kỹ thuật đánh cầu.
- + Các kỹ thuật phát cầu.
- + Các kỹ thuật đập cầu, chém cầu và bả nhỏ.
- + Các kỹ thuật võ cầu và bạt cầu.
- + Các kỹ thuật trong đánh đơn và đánh đôi.
- + Các chiến thuật trong đánh đôi nam nữ.
- + Một số bài tập thể lực.
- + Thực hành thi đấu Cầu lông.
- + Thực hành trọng tài thi đấu Cầu lông.

Kiểm tra đánh giá kết quả tiếp thu cả lý thuyết và thực hành của học sinh về những vấn đề cơ bản, coi trọng nội dung thực hành.

2.2. Ứng dụng nội dung thể thao ngoại khoá cho học sinh lớp 11 trường trung học phổ thông Phan Huy Chú - huyện Quốc Oai, thành phố Hà Nội

2.2.1. Xây dựng kế hoạch thực nghiệm nội dung giảng dạy ngoại khoá môn Đá cầu và Cầu lông

Sau khi lựa chọn và xây dựng được nội dung giảng dạy ngoại khoá môn Đá cầu và Cầu lông cho học sinh lớp 11 trường THPT Phan Huy Chú - huyện Quốc Oai, thành phố Hà Nội, đề tài tiến hành thực nghiệm để đánh giá hiệu quả của chúng trong thực tiễn giảng dạy.

Đối tượng thực nghiệm: đề tài chọn ngẫu nhiên lớp 11A và 11B với tổng số có tất cả 96 nam, nữ học sinh. Quá trình thực nghiệm được chia thành 2 nhóm:

NĐC là học sinh lớp 11A: 48 học sinh trong đó có 24 nam và 24 nữ. NĐC học thể dục nội khoá như các lớp 11 khác, không được tập thể thao ngoại khoá.

NTN là học sinh lớp 11B: 48 học sinh trong đó có 24 nam và 24 nữ, NTN ngoài chương

trình thể dục nội khoá như quy định, các em còn được tập thêm theo giáo án ngoại khoá của đề tài đã xây dựng và được phân chia thành 2 lớp, lớp 24 học sinh nam học Đá cầu, lớp 24 học sinh nữ học Cầu lông.

Có hai giáo viên trực tiếp điều hành và hướng dẫn. Mỗi giáo viên phụ trách một lớp.

Thời gian tổ chức thực nghiệm trong học kỳ 2 năm học 2022-2023 với tổng số 16 tuần theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Tuần thứ nhất là công tác chuẩn bị, tuần 16 (tuần cuối năm) dành cho kiểm tra đánh giá các mặt của thực nghiệm, còn lại 14 tuần. Mỗi tuần cho học sinh học tập hai buổi vào chiều thứ 3 và chiều thứ 5, từ 16 giờ đến 17 giờ 30', chia thành 2 tiết học tập, mỗi tiết 45 phút. Tổng số 16 tuần tập luyện ngoại khoá với 32 buổi với 64 tiết học. Giờ lý thuyết và thực hành được giảng dạy lồng ghép trong từng buổi tập. Quá trình thực nghiệm được tiến hành tại trường THPT Phan Huy Chú - huyện Quốc Oai thành phố Hà Nội.

Trước khi tiến hành thực nghiệm sư phạm, đề tài tiến hành kiểm tra, đánh giá xếp loại thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ giáo dục và Đào tạo ban hành.

2.2.2. Kết quả thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm sư phạm, đề tài tiến hành kiểm tra, đánh giá xếp loại thể lực theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ giáo dục và Đào tạo ban hành.

Đề tài tiến hành kiểm tra thể lực của 96 học sinh NĐC và NTN. Kiểm tra thể lực thông qua 4 test là: nằm ngửa gập bụng 30 giây (số lần), bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m xuất phát cao (giây) và chạy 5 phút (m). Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm đối với nam học sinh được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực của nam học sinh khối 11 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

| TT | Các Test | NĐC (n=24) | NTN (n = 24) | So sánh | |
|----|-------------------------------|-------------|--------------|---------|--------|
| | | | | t | p |
| 1 | Nằm ngửa gập bụng 30 giây(sl) | 22 ±0.89 | 21 ±0.75 | 1,23 | > 0,05 |
| 2 | Bật xa tại chỗ (cm) | 217,5±13.6 | 216,5±13.6 | 1,36 | > 0,05 |
| 3 | Chạy 30 m XPC(giây) | 5,45 ± 0,68 | 5,38 ± 0,68 | 1,21 | > 0,05 |
| 4 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 982.5±78.3 | 980,5±69.3 | 1,22 | > 0,05 |

Kết quả trình bày ở bảng 1 cho thấy, ở các test đánh giá thể lực đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ với $p > 0,05$. Như vậy thể lực của nam học sinh ở NĐC và NTN trước thực nghiệm tương đương nhau, giữa 2 nhóm không có sự khác biệt với $p > 0,05$.

Kết quả kiểm tra thể lực trước thực nghiệm của nữ học sinh được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực của nữ học sinh khối 11 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

| TT | Các Test | NĐC (n = 24) | NTN (n = 24) | So sánh | |
|----|--------------------------------|---------------|--------------|---------|-------|
| | | | | t | P |
| 1 | Nằm ngửa gập bụng 30 giây (sl) | 18,00 ± 6,50 | 19 ± 7,5 | 1.78 | >0,05 |
| 2 | Bật xa tại chỗ (cm) | 172,5±. 23,50 | 171,5±13.6 | 1.28 | >0,05 |
| 3 | Chạy 30m XPC (s) | 5,85 ± 0,68 | 5,68 ± 0,62 | 1.45 | >0,05 |
| 4 | Chạy 5 phút (m) | 901,5±98,50 | 895,5± 96.3 | 1.39 | >0,05 |

Qua bảng 2 cho thấy, tất cả các Test đánh giá giữa NĐC và NTN tương đương. Sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$.

Sau 16 tuần thực nghiệm theo tiến trình đã xây dựng (từ tháng 02/2023 đến tháng 5/2023),

chúng tôi tiến hành kiểm tra lại thể lực cho học sinh lớp 11 trường THPT Phan Huy Chú - huyện Quốc Oai, Thành phố Hà Nội của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm nhằm đánh giá hiệu quả của môn thể thao ngoại khóa đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực của nam học sinh khối 11 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

| TT | Các Test | NĐC (n = 24) | NTN(n =24) | So sánh | |
|----|--------------------------------|--------------|-------------|---------|-------|
| | | | | t | P |
| 1 | Nằm ngửa gập bụng 30 giây (sl) | 23 ±0.70 | 26 ± 0.55 | 2.75 | <0,05 |
| 2 | Bật xa tại chỗ (cm) | 225,5±13.6 | 229,5±13.6 | 2.85 | <0,05 |
| 3 | Chạy 30m XPC (s) | 5,40 ± 0,68 | 5,22 ± 0,68 | 2.68 | <0,05 |
| 4 | Chạy 5 phút (m) | 983.5±70 | 991,5± 50 | 2.70 | <0,05 |

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm ở bảng 3 cho thấy, cả 4 Test kiểm tra thể lực nam học sinh khối 11 của NTN đều tốt hơn NĐC với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05\%$.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm đối với nữ học sinh lớp 11 trường THPT Phan Huy Chú - huyện Quốc Oai, Thành phố Hà Nội được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực của nữ học sinh khối 11 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

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

| TT | Các Test | NĐC (n = 24) | NTN(n = 24) | So sánh | |
|----|-------------------------------|---------------|--------------|---------|-------|
| | | | | t | P |
| 1 | Nằm ngửa gập bụng 30 giây (s) | 19,00 ± 8,5 | 23 ± 6,5 | 2,73 | <0,05 |
| 2 | Bật xa tại chỗ (cm) | 175,5±. 30,50 | 180,5±15,50 | 2,85 | <0,05 |
| 3 | Chạy 30m XPC (s) | 5,70±0,60 | 5,45±0,68 | 2,70 | <0,05 |
| 4 | Chạy 5 phút (m) | 898,5±95,5 | 908,5± 92,00 | 2.73 | <0,05 |

Qua kết quả kiểm tra sau thực nghiệm ở nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05\%$.

bảng 4 cho thấy, cả 4 Test đánh giá thể lực nữ học sinh khối 11 của nhóm thực nghiệm đều tốt hơn nhóm đối chứng với sự khác biệt có ý

Kết quả kiểm tra đánh giá xếp loại thể lực của nam nữ học sinh khối 11 NĐC và NTN sau thực nghiệm được trình bày trên bảng 5.

Bảng 5. Kết quả xếp loại thể lực của nam nữ học sinh khối 11 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

| TT | Xếp loại | NĐC (n = 48) | | NTN(n = 48) | |
|----|-----------|--------------|-------|-------------|-------|
| | | n | % | n | % |
| 1 | Tốt | 14 | 29,16 | 18 | 37,50 |
| 2 | Đạt | 26 | 54,16 | 30 | 62,50 |
| 3 | Không đạt | 8 | 16,66 | 0,00 | 0,00 |

Qua kết quả bảng 5 cho thấy, nhóm đối chứng trong số 48 nam, nữ học sinh khối 11 có 14 em xếp loại thể lực tốt, chiếm 29,16%; 26 em xếp loại đạt, chiếm 54,16%; 08 em không đạt chiếm 16,66 %. Ở nhóm thực nghiệm trong số 48 nam nữ học sinh khối 11 có 18 em xếp loại thể lực tốt, chiếm 37,50%; 30 em xếp loại

đạt, chiếm 62,50%; không có em nào không đạt chiếm 0,00 %.

Để làm rõ hơn tính hiệu quả của việc tập luyện TĐTT ngoại khóa, đề tài đã tiến hành so sánh sau thực nghiệm mức độ đạt được của các mặt cơ bản của hoạt động TĐTT nội khóa và ngoại khóa sau học kỳ II năm học 2022-2023. Kết quả trình bày tại bảng 6.

Bảng 6. So sánh mức độ đạt được của các mặt cơ bản giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

| TT | Các mặt cơ bản | NĐC (n=48) | | | NTN (n=48) | | | So sánh NĐC và NTN |
|----|--|------------|-----------------|-------------------|------------|-----------------|-------------------|--------------------|
| | | Tốt (%) | Đạt yêu cầu (%) | K.đạt yêu cầu (%) | Tốt (%) | Đạt yêu cầu (%) | K.đạt yêu cầu (%) | |
| 1 | Góp phần nâng cao chất lượng học lực chung tổng thể các môn học cho học sinh lớp 11 | 41,3 | 58,7 | 0 | 70,8 | 29,2 | 0 | NTN > NĐC |
| 2 | Nâng cao thể lực cho học sinh lớp 11 | 29,16 | 54,16 | 16,66 | 37,50 | 62,50 | 0,00 | NTN > NĐC |
| 3 | Hình thành kỹ năng thi đấu cơ bản cho học sinh lớp 11 về hai môn thể thao Đá cầu và Cầu lông | 0 | 0 | 100 | 25,00 | 75,00 | 0,00 | NTN > NĐC |

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

Qua bảng 6 cho thấy, mức độ đạt được ở các mặt của NTN đều cao hơn NĐC. Cụ thể: Thể thao ngoại khóa đã góp phần nâng cao chất lượng học lực chung tổng thể các môn học cho học sinh lớp 11. NĐC có 41,3% tỉ lệ học sinh đạt loại tốt và 57,8% đạt yêu cầu, không có học sinh không đạt yêu cầu; NTN kết quả học tập tốt hơn với 70,8 % tỉ lệ học sinh đạt loại tốt và 29,2% đạt yêu cầu, không có học sinh không đạt yêu cầu; kết quả học tập thể dục nội khoá: NTN tốt hơn NĐC, không có em nào không đạt yêu cầu, trong khi nhóm đối chứng vẫn còn 16,66 % các em không đạt yêu cầu. Kết quả kỹ năng cơ bản thi đấu Đá cầu và Cầu lông, NTN đạt loại tốt là 25%, đạt yêu cầu 75%, trong khi đó NĐC không có em nào đạt yêu cầu chiếm tỷ lệ 100% (vì không được học hai nội dung thể thao ngoại khóa).

Tổng hợp kết quả nghiên cứu qua các bảng trên cho thấy, việc ứng dụng nội dung 2 môn thể thao ngoại khóa Đá cầu và Cầu lông cho nam nữ học sinh lớp 11 THPT Phan Huy Chú - huyện Quốc Oai, Thành phố Hà Nội đã thu được kết quả tốt, hiệu quả công tác GDTC của nhà trường được nâng lên rõ rệt, phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa đã phát triển và lan tỏa tới học sinh các khối khác trong nhà trường(khối 10, 12).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53 ngày 18 tháng 9 năm 2008, ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
 2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho HS, SV.*
 3. Nguyễn Bá Điệp (2016), “*Đổi mới hoạt động thể thao ngoại khóa bằng hình thức CLB góp phần phát triển thể chất cho học sinh THPT Tỉnh Sơn La*”, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
 4. Trần Hữu Hùng (2014), “*Nghiên cứu cải tiến hình thức và nội dung tập luyện TDTT cho học sinh THCS khu vực cao nguyên Gia Lai – Kon Tum*”, Luận án Tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
- Nguồn bài báo:** Nguyễn Thị Hải Uyên (2023), Luận văn thạc sĩ giáo dục học “*Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng nội dung thể thao ngoại khóa cho học sinh lớp 11 trường THPT Phan Huy Chú - huyện Quốc Oai, Thành phố Hà Nội*”.

Ngày nhận bài: 6/10/2023; Ngày đánh giá: 15/10/2023; Ngày duyệt đăng: 08/11/2023.

Nghiên cứu cho minh chứng thuyết phục qua thực tế kết quả 48 nam nữ học sinh nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng về thể lực với $p < 0,05\%$; 2 môn Đá cầu và Cầu lông 100% em đạt yêu cầu trở lên, trong khi đó nhóm đối chứng 100% không đạt yêu cầu do không thực hiện nội dung thể thao ngoại khoá Đá cầu và Cầu lông.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên đã lựa chọn được hai môn thể thao Đá cầu, Cầu lông và xây dựng được nội dung giảng dạy 2 môn thể thao này một cách chi tiết sau học kỳ II năm 2023 ứng dụng vào thực tế, kết quả đã khẳng định hiệu quả công tác GDTC của nhà trường được nâng lên rõ rệt, phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa đã phát triển và lan tỏa tới học sinh các khối khác trong nhà trường. 48 nam nữ học sinh NTN tốt hơn NĐC về thể lực với $P < 0,05\%$; 2 môn Đá cầu và Cầu lông 100% em đạt yêu cầu trở lên, trong khi đó NĐC 100% không đạt yêu cầu do không thực hiện nội dung thể thao ngoại khóa.

Kết quả kỹ năng cơ bản thi đấu Đá cầu và Cầu lông, NTN đạt loại tốt là 25%, đạt yêu cầu 75%, NĐC không có em nào đạt yêu cầu chiếm tỷ lệ 100%.