

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BIỆN PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO HỌC SINH KHỐI 10 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHƯƠNG MỸ B - HÀ NỘI

EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF MEASURES TO IMPROVE GENERAL PHYSICAL FITNESS FOR STUDENTS OF GRADE 10 OF CHUONG MY B HIGH SCHOOL – HA NOI

ThS. Mai Thiện Chí

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Tóm tắt: Trên cơ sở đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất tại trường Trung học phổ thông Chương Mỹ B - Hà Nội. Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, đề tài tiến hành đánh giá hiệu quả một số biện pháp nâng cao thể lực cho học sinh khối 10 nhà trường. Sau quá trình thực nghiệm cho thấy, các biện pháp mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn bước đầu đã mang lại những hiệu quả nhất định trong việc phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Hiệu quả, công tác giáo dục thể chất, thể lực chung, học sinh khối 10, trường trung học phổ thông Chương Mỹ B – Hà Nội.

Abstract: Based on the assessment of the current status of physical education at Chuong My B High School - Hanoi. Using routine research methods in the field of physical education and sports, the project evaluates the effectiveness of a number of measures to improve physical fitness for grade 10 school students. After the experimental process, it was shown that the measures selected and applied in practice by the project initially brought certain effectiveness in developing general physical fitness for the research subjects.

Key word: Effective, physical education work, general fitness, grade 10 students; Chuong My B High School – Hanoi.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác giáo dục thể chất (GDTC) và thể thao trường học là một phần quan trọng trong mục tiêu giáo dục toàn diện của ngành Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT), nhằm trang bị kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản và hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao (TDTT) thường xuyên cho trẻ em, học sinh, sinh viên; gắn GDTC, thể thao trong trường học với giáo dục ý chí, đạo đức, lối sống, kỹ năng sống; đáp ứng nhu cầu vui chơi giải trí lành mạnh cho trẻ em, học sinh, sinh viên, đồng thời, góp phần phát hiện, đào tạo năng khiếu và tài năng thể thao cho đất nước.

Công tác GDTC trong trường trung học phổ thông (THPT) Chương Mỹ B – Hà Nội được thực hiện một cách nghiêm túc theo sự chỉ đạo và hướng dẫn của Sở GD&ĐT TP Hà

Nội. Các giờ học GDTC bao gồm các giờ học bắt buộc và những hoạt động TDTT ngoài giờ của học sinh. Phong trào tập luyện TDTT cũng như công tác GDTC cho học sinh do nhiều yếu tố khách quan và điều kiện chi phối, đặc biệt là phụ thuộc vào mức độ nhận thức của cán bộ quản lý các cấp, giáo viên và phụ huynh học sinh, ngoài ra còn phụ thuộc và điều kiện sân bãi dụng cụ và trình độ giáo viên hướng dẫn, kinh phí phục vụ tập luyện ngoài khóa cũng như thi đấu... để đẩy mạnh phong trào tập luyện TDTT, góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC trong nhà trường nói chung và tăng cường thể chất cho học sinh các trường TDTT nói riêng một cách có hiệu quả.

Vấn đề nghiên cứu các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC và phát triển thể lực cho học sinh, sinh viên trong trường các cấp đã được nhiều tác giả quan tâm

nghiên cứu như: Nguyễn Hồng Minh (2002), Nguyễn Duy Linh (2005), Bùi Thị Thuý (2009), Lê Tiến Dũng (2015)... Những công trình trên có ý nghĩa to lớn trong việc nâng cao chất lượng rèn luyện của học sinh, sinh viên. Nhận thức được điều đó, xuất phát từ yêu cầu nâng cao thể lực cho học sinh nhà trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “*Đánh giá hiệu quả một số biện pháp nâng cao thể lực cho học sinh khối 10 Trường THPT Chương Mỹ B – Hà Nội*”.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu đề tài 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 quan sát sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn biện pháp nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh khối 10 trường THPT Chương Mỹ B – Hà Nội

Qua phân tích thực trạng công tác tổ chức, quản lý công tác GDTC cho học sinh

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu (n = 30)

TT	Các biện pháp	Rất cần Thiết		Cần Thiết		Không cần Thiết	
		n	%	n	%	n	%
1	<i>Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền, giáo dục về vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC</i>	22	73.3	5	10.00	3	6.7
2	<i>Cải tạo, mua sắm, sử dụng hợp lý, tận dụng triệt để và bảo quản tốt các trang thiết bị dụng cụ phục vụ công tác GDTC của trường</i>	26	86.7	4	13.3	0	0
3	<i>Cải tiến phương pháp, phương tiện giảng dạy môn học GDTC phù hợp với điều kiện của nhà trường và đặc điểm học sinh</i>	23	76.7	6	20	1	0
4	<i>Tăng cường tổ chức, nâng cao chất lượng hoạt động của các lớp năng khiếu, các đội tuyển thể thao có giáo viên hướng dẫn</i>	24	80.0	5	16.7	1	3.3
5	<i>Thành lập, đưa vào hoạt động các câu lạc bộ thể thao cho các đối tượng là cán bộ, giáo viên, học sinh các khối</i>	27	90.0	3	10.0	0	0
6	<i>Tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lý, thoả đáng cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, học sinh tham gia sinh hoạt tại các câu lạc bộ, lớp năng khiếu.</i>	15	50.0	7	23.3	8	26.7
7	<i>Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, các giải thi đấu thể thao toàn trường các môn thể thao.</i>	24	80.0	4	13.3	2	6.7
8	<i>Tăng cường lực lượng giáo viên</i>	12	40.0	10	33.3	8	26.7

khối 10 trường THPT Chương Mỹ B – Hà Nội, qua tham khảo các tài liệu, các công trình nghiên cứu của các tác giả đã công bố có liên quan, đề tài đã tiến hành lựa chọn và đề xuất các biện pháp nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh khối 10 trường THPT Chương Mỹ B – Hà Nội.

Đề tài 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 các trường THPT trên địa bàn Hà Nội, các trường Đại học TDTT như: Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, khoa GDTC trường Đại học Sư phạm Hà Nội... Nội dung phỏng vấn của đề tài là lựa chọn các biện pháp đã xác định, đồng thời xác định mức độ ưu tiên của các biện pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC mà đề tài đưa ra ở 3 mức ưu tiên sau đây: Mức ưu tiên 1: Biện pháp rất cần thiết; mức ưu tiên 2: Biện pháp cần thiết; mức ưu tiên 3: Biện pháp không cần thiết. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Có 6/8 biện pháp mà đề tài đưa ra được đa số các ý kiến trả lời lựa chọn với trên 70.00% ý kiến xếp ở mức độ rất cần thiết. Đồng thời, qua tọa đàm trực tiếp với các đối tượng phỏng vấn cho thấy, các ý kiến trả lời đều cho rằng, để nâng cao hiệu quả của công tác GDTC qua đó nâng cao thể lực chung cho học sinh khối 10 trường THPT Chương Mỹ B – Hà Nội, cần thiết phải áp dụng đồng thời tất cả các biện pháp trên vào thực tiễn quá trình tổ chức, quản lý phong trào tập luyện TDTT tại nhà trường.

2.2. Đánh giá hiệu quả của các biện pháp nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh khối 10 trường THPT Chương Mỹ B – Hà Nội

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Thời gian tổ chức thực nghiệm sư phạm được tiến hành từ tháng 07/2021 đến tháng 05/2022 ứng với 01 năm học). Đây là thời điểm bắt đầu học kỳ đầu của năm học mới mà các đối tượng nghiên cứu đang tham gia học tập tại trường, cụ thể là học sinh khối 10 bắt đầu vào học kỳ I năm học 2021 - 2022.

Khi xác định hiệu quả của các biện pháp nâng cao thể lực đã lựa chọn, đề tài căn cứ vào các tiêu chí sau:

- Kết quả học tập trong chương trình môn GDTC.

- Kiểm tra đánh giá theo nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Trước khi tiến hành thực nghiệm sư phạm, đề tài tiến hành kiểm tra, đánh giá thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành tại quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 19 tháng 8 năm 2008, từ đó làm căn cứ để so sánh kết quả kiểm tra đánh giá sau thực nghiệm.

Các đối tượng thực nghiệm này đều được áp dụng các biện pháp nâng cao thể lực mà quá trình nghiên cứu của đề tài đã xây dựng. Đồng thời được tham gia các lớp năng khiếu, các đội tuyển thể thao với các biện pháp, hình thức tổ chức, quản lý một cách chặt chẽ với có sự phối

hợp đồng bộ của các đơn vị có liên quan trong nhà trường.

2.2.2. Kết quả thực nghiệm sư phạm

Do điều kiện về thời gian và phạm vi nghiên cứu, tác động của cá nhân, nên trong quá trình thực nghiệm đề tài không thực hiện biện pháp 2 “*Cải tạo, mua sắm, Sử dụng hợp lý, tận dụng triệt để và bảo quản tốt các trang thiết bị dụng cụ phục vụ công tác GDTC của trường*” vì liên quan đến nguồn ngân sách và phải trải qua các quá trình phức tạp để có thể đáp ứng được nên chỉ có thể tiến hành ứng dụng trong thực tiễn 05 biện pháp sau:

*** Biện pháp 1. Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC**

Tiến hành đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC theo đúng nội dung và cách làm đã xây dựng của đề tài. Kết quả thu được:

- Phối hợp với các Đoàn Thanh niên Nhà trường và các phòng chức năng quán triệt các chỉ thị Nghị quyết của Đảng và nhà nước về công tác TDTT trong trường học. Cụ thể đã tổ chức được 05 buổi tuyên truyền, hội thi và chiếu phim tuyên truyền và quán triệt các chỉ thị, nghị quyết của Đảng và Nhà nước về công tác TDTT.

- Tuyên truyền bằng hệ thống hình ảnh, pano, áp phích về tầm quan trọng của TDTT với sức khỏe. Cụ thể toàn trường đều có các khẩu hiệu như: “Khỏe để xây dựng và bảo vệ tổ quốc”; “Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương chủ tịch Hồ Chí Minh”; “Hình ảnh Bác Hồ tập tạ”...

- Tổ GDTC đưa ra quy định: Giáo viên giảng dạy TDTT phải có nhiệm vụ thông qua bài giảng liên hệ với thực tế giúp học sinh hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của TDTT. 100% giáo viên GDTC có mục liên hệ với thực tế giúp học sinh hiểu được lợi ích, tác dụng của TDTT.

- Khuyến khích học sinh theo dõi trên các phương tiện thông tin đại chúng hàng

ngày, đọc thêm sách báo... để tìm hiểu các thông tin TDTT của nước ta và thế giới.

*** Biện pháp 3. Cải tiến phương pháp, phương tiện giảng dạy môn GDTC phù hợp với điều kiện của nhà trường và đặc điểm học sinh.**

- Tổ môn đã sắp xếp, phân bổ lại nội dung chương trình môn học cho phù hợp, cân đối giữa học lý thuyết và học thực hành. Cụ thể, thời gian giảng dạy lý thuyết được phân đều ra các học kỳ và được đưa vào giữa mỗi học kỳ, gần khoảng thời gian kiểm tra 1 tiết của môn GDTC. Như vậy, thời gian học tập của sinh viên không bị cắt giảm, đồng thời học sinh vẫn đủ kiến thức các lý thuyết và thực hành để hoàn thành tốt bài thi của mình.

- Tiến hành xây dựng mới và hoàn thiện hồ sơ môn học như chương trình môn học, kế hoạch năm học, giáo án giảng dạy, hệ thống giáo trình và tài liệu tham khảo phục vụ môn học, hệ thống tiêu chuẩn kiểm tra, đánh giá... Cụ thể: Tổ môn đã có hệ thống chương trình môn học, kế hoạch năm học, giáo án giảng dạy đầy đủ, hệ thống sách giáo khoa và tài liệu tham khảo phục vụ môn học đang được đầu tư xây dựng.

- 100% giáo viên tổ GDTC sử dụng phương pháp dạy học theo hướng tích cực hóa người học bằng cách: Đưa thêm các tiết học lý thuyết vào giảng dạy để học sinh hiểu rõ mục đích ý nghĩa của việc tập luyện TDTT, tận dụng tối đa thời gian giành cho học sinh tập luyện, tăng cường sử dụng phương pháp trò chơi và thi đấu, tạo tình huống để học sinh tham gia hoạt động tích cực. Chú ý việc phát triển thể lực là chính trong mỗi giờ học. Khi kiểm tra đánh giá kết quả học tập của học sinh đã nghiêm túc khách quan và công bằng, có người giám sát quá trình thực hiện.

*** Biện pháp 4. Tăng cường tổ chức, nâng cao chất lượng hoạt động của các lớp năng khiếu, các đội tuyển thể thao có giáo viên hướng dẫn.**

- Tổ chức tập luyện các đội tuyển Điền kinh, Bóng đá, cầu lông, bóng bàn và cờ vua

tập luyện đều đặn vào các buổi chiều thứ 3, thứ 5 và thứ 5 có giáo viên đảm nhận theo chương trình cụ thể của từng giáo án huấn luyện.

- Các đội tuyển tham gia các giải thi đấu tại Hội khỏe phù Đồng và các giải hội thao của huyện, thành phố đạt được những thành tích đáng khích lệ.

***Biện pháp 5. Thành lập, đưa vào hoạt động các câu lạc bộ thể thao cho các đối tượng là cán bộ, giáo viên, học sinh các khối theo hình thức xã hội hoá.**

- Tiến hành điều tra thực trạng nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa của sinh viên để tổ chức hoạt động ngoại khóa các môn thể thao có đông sinh viên yêu thích và có nhu cầu tập luyện. Kết quả, môn thể thao được đông đảo sinh viên nhà trường yêu thích và có nhu cầu tập luyện gồm: Bóng đá, cầu lông, bóng rổ, thể dục thẩm mỹ và điền kinh. Trên cơ sở đó, tổ GDTC đã cử giáo viên tổ chức tập luyện ngoại khóa các môn học, đồng thời đào tạo hướng dẫn viên phụ giúp trong từng môn.

- Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa quanh năm đồng thời cử 01 giáo viên đứng ra tổ chức và kiểm tra việc tập luyện TDTT ngoại khóa cho sinh viên trong mỗi buổi tập luyện.

- Đào tạo được 09 hướng dẫn viên 05 môn thể thao được bộ môn đứng ra tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa. Đây vừa là lực lượng hướng dẫn sinh viên tham gia tập luyện, vừa là lực lượng quản lý sân bãi, dụng cụ, tình hình tập luyện và quân số sinh viên tham gia tập luyện để phản ánh lại với tổ GDTC của Nhà trường.

- Đã tiến hành phát động phong trào tập luyện TDTT trên toàn trường thông qua giáo viên tổ GDTC và thông qua đoàn Thanh niên nhà trường.

- Xây dựng chế độ khuyến khích sinh viên tham gia các hoạt động TDTT ngoại khóa như: Cộng điểm rèn luyện, cộng điểm học tập môn GDTC hoặc cử giáo viên tham gia tổ chức và giám sát các hoạt động TDTT ngoại khóa.

*** Biện pháp 6. Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, các giải thi đấu thể thao toàn trường các môn thể thao.**

- Tổ chức các giải thi đấu thể thao trong phạm vi toàn trường. Kết quả, năm học 2021 - 2022 đã tổ chức được 02 giải thi đấu bóng đá và 03 giải thi đấu cầu lông, thu hút tổng số hơn 200 lượt học sinh tham gia thi đấu.

- Tổ chức giao lưu thi đấu thể thao giữa các đơn vị trong và ngoài trường. Cụ thể đã tổ chức được 5 buổi thi đấu giao hữu bóng đá,

bóng chuyền và cầu lông với các đơn vị trong và ngoài trường.

2.2.3. Đánh giá sự phát triển về trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Đề tài sử dụng 4/6 tiêu chí đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực trước thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu (n_{nam} = 248; n_{nữ} = 202)

TT	Nội dung kiểm tra	Giới tính	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	Số người đạt yêu cầu	Tỷ lệ %
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	≥ 198	197.68 $\pm$ 9.65	162	65.3
		Nữ	≥ 149	148.62 $\pm$ 9.03	103	51
2	Chạy 30m XPC (s)	Nam	≤ 5.90	6.18 $\pm$ 0.58	157	63.3
		Nữ	≤ 6.90	6.98 $\pm$ 0.68	102	50.5
3	Chạy con thoi 4 $\times$ 10m (s)	Nam	≤ 12.60	12.85 $\pm$ 1.08	148	59.7
		Nữ	≤ 13.20	14.52 $\pm$ 1.11	94	46.5
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	≥ 930	925.84 $\pm$ 51.99	113	45.6
		Nữ	≥ 830	826.08 $\pm$ 49.40	86	42.6

Qua bảng 2 cho thấy: Số học sinh có trình độ thể lực ở mức đạt yêu cầu so với nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể ở các nội dung kiểm tra còn thấp (thấp nhất là nội dung đánh giá sức bền - chạy 5 phút chiếm tỷ 45.6% số học sinh đạt yêu cầu đối với nam và 42.6% đối với nữ; cao nhất là nội dung đánh giá sức mạnh chi dưới - bật xa tại chỗ nam chiếm tỷ lệ 65.3% đối với nam và 51% đối với nữ).

So sánh trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm (09 tháng ứng với 1 năm học), 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 môn học GDTC, đồng thời được tham gia tập luyện tại các lớp năng khiếu, các câu lạc bộ thể thao tự chọn cũng như các hình thức tập luyện khác do quá trình nghiên cứu của đề tài đã đề xuất và xây dựng. Để đánh giá hiệu quả các biện pháp nâng cao thể lực đã xây dựng, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực theo nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể và kết quả học tập môn GDTC. Qua đó so sánh với kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. So sánh trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm
($n_{\text{nam}} = 248$; $n_{\text{nữ}} = 202$)

TT	Nội dung kiểm tra	Giới tính	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		Sự khác biệt		Trước TN		Sau TN		W%
				Trước TN	Sau TN	t	P	Số học sinh đạt yêu cầu	Tỷ lệ %	Số học sinh đạt yêu cầu	Tỷ lệ %	
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	≥ 198	197.7 $\pm$ 9.6	199.8 $\pm$ 9.3	3.698	<0.05	162	65.3	214	86.3	27.7
		Nữ	≥ 149	148.6 $\pm$ 9.0	155.4 $\pm$ 8.7	3.785	<0.05	103	51	145	71.8	33.9
2	Chạy 30m XPC (s)	Nam	≤ 5.90	6.18 $\pm$ 0.58	5.72 $\pm$ 0.46	2.689	<0.05	157	63.3	202	81.5	25.1
		Nữ	≤ 6.90	6.98 $\pm$ 0.68	6.75 $\pm$ 0.58	2.654	<0.05	102	50.5	142	70.3	32.8
3	Chạy con thoi 4 $\times$ 10m (s)	Nam	≤ 12.60	12.85 $\pm$ 1.08	12.48 $\pm$ 1.06	2.587	<0.05	148	59.7	189	76.2	24.3
		Nữ	≤ 13.20	14.52 $\pm$ 1.11	13.18 $\pm$ 1.12	2.452	<0.05	94	46.5	126	62.4	29.2
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	≥ 930	925.8 $\pm$ 51.9	938.8 $\pm$ 50.7	3.658	<0.05	113	45.6	169	68.1	39.6
		Nữ	≥ 830	826.1 $\pm$ 49.4	842.0 $\pm$ 48.3	3.485	<0.05	86	42.6	121	59.9	33.8
	$\bar{W}$	Nam	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25.2
		Nữ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	33.6

Qua bảng 3 cho thấy: Sau thực nghiệm, trình độ thể lực (theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể) của cả nam, nữ đối tượng thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$). Diễn biến thành tích đạt được ở cả 04 test đánh giá trình độ thể lực chung theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của đối tượng nghiên cứu (ở cả nam và nữ) sau thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với thời điểm trước thực nghiệm, đồng thời tỷ lệ số học sinh đạt yêu cầu ở các nội dung kiểm tra cũng cao hơn so với trước thực nghiệm, nhịp tăng trưởng trung bình của nam trung bình đạt 25.2% và của nữ trung bình đạt 33.6%.

3. KẾT LUẬN

- Qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 06 biện pháp nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh khối 10 trường THPT Chương Mỹ B – Hà Nội.

- Sau quá trình thực nghiệm, các biện pháp đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại những hiệu quả nhất định trong việc nâng cao thể lực chung cho học sinh khối 10 trường THPT Chương Mỹ B – Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên* (quyết định số 53/2008/QĐ - BGĐT ngày 18/9/2008).
2. 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.
3. Chính phủ (2015), *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP*, ngày 31/1/2015 *Quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường*.
4. Chính phủ (2016), *Quyết định số 1076/QĐ-TTg*, ngày 17/ 6/2016 *Phê duyệt Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025*.

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

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

Nguồn bài báo: Bài viết được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học (2022): “*Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng một số biện pháp nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh khối 10 Trường THPT Chương Mỹ B – 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: 10/11/2024; Ngày đánh giá: 24/11/2024; Ngày duyệt đăng: 09/12/2024.