

GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN THỂ DỤC AEROBIC CẤP TRUNG HỌC CƠ SỞ TẠI THÀNH PHỐ VINH

Ngô Thị Như Thơ*

Tóm tắt:

Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đề tài đã lựa chọn và xây dựng được 09 giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn Thể dục Aerobic cho học sinh cấp THCS tại thành phố Vinh, đồng thời ứng dụng 07 giải pháp trong thực tiễn bước đầu đã cho hiệu quả tích cực.

Từ khóa: Giải pháp, học sinh THCS, Aerobic, Thành phố Vinh.

Solutions to develop aerobics exercising in secondary schools in Vinh city

Summary:

On the basis of theory and practice, by the methods of scientific research, the topic has selected and developed 09 solutions to develop aerobics exercising for secondary school pupils in Vinh city, at the same time, applied 07 solutions which have positively effects initially.

Keywords: Solution, secondary school pupils, Aerobic, Vinh city

ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc liên kết những bước vũ đạo cơ bản của Thể dục aerobic cùng với cấu trúc hoạt động của tay kết hợp với âm nhạc, nhằm mục đích tạo ra sự năng động, nhịp điệu và những chuỗi động tác liên tục trên sàn và dưới sàn đã hình thành nên những bài tập Aerobic đa dạng, có tác dụng không chỉ phát triển thể chất cho học sinh, mà còn làm tăng giá trị thẩm mỹ và điều chỉnh hài hòa trạng thái tâm lý cho học sinh trong hoạt động học tập. Nhận thấy tầm quan trọng và ý nghĩa thiết thực, Liên đoàn Thể dục Việt Nam lần đầu tiên đã đưa môn Thể dục aerobic vào chương trình thi đấu Hội khỏe Phù Đổng toàn quốc lần thứ VI năm 2004. Năm 2012, Hội khỏe Phù Đổng toàn quốc lần thứ VIII, khu vực 3, thành phố Vinh là đơn vị đứng ra tổ chức, nhưng đội chủ nhà đã không tham gia thi đấu Thể dục aerobic do chưa có đội tuyển.

Thành phố Vinh là trung tâm kinh tế, chính trị của tỉnh Nghệ An và đã được Chính phủ quy hoạch để trở thành trung tâm kinh tế - văn hóa của vùng Bắc Trung Bộ. Trong đó, các hoạt động TDTT nội khóa và ngoại khóa đã nhận được sự quan tâm của các cấp ủy Đảng, chính

quyền, tuy nhiên, chưa phát triển đồng đều các môn, hiệu quả chưa thực sự tương xứng với tiềm lực kinh tế của địa phương và nhu cầu xã hội, trong đó có Thể dục aerobic. Vậy nên, trong công văn số 112/ CV-PGD ban hành ngày 29/08/2012 của Phòng giáo dục thành phố Vinh đã chỉ đạo về công tác Giáo dục thể chất trong nhà trường năm học 2012 – 2013 và xác định cần phát triển Thể dục aerobic trong các trường Tiểu học và THCS toàn thành phố.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn tọa đàm, Phương pháp quan sát sư phạm, Phương pháp thực nghiệm sư phạm, Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Cơ sở lý luận và thực tiễn xây dựng giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn Thể dục Aerobic trong các trường trung học cơ sở tại thành phố Vinh

1.1. Cơ sở lý luận lựa chọn và xây dựng giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn Thể dục Aerobic

*ThS, Trường Đại học Vinh; Email:

Để có thể đề xuất, đưa ra các giải pháp, đề tài tiến hành xác định nguyên tắc và các căn cứ để lựa chọn và xây dựng các giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn Thể dục Aerobic trong các trường THCS trên địa bàn Thành phố Vinh.

Về nguyên tắc: Nguyên tắc xuất phát từ thực tiễn; Nguyên tắc tính đồng bộ; Nguyên tắc tính khả thi và đảm bảo tính khoa học; Nguyên tắc tính hiệu quả.

Về căn cứ:

Thứ nhất, căn cứ vào các nguyên tắc lựa chọn và xây dựng giải pháp.

Thứ hai, căn cứ vào các văn bản pháp quy của Nhà nước về công tác GDTC trong các trường phổ thông; Các văn bản chỉ đạo của Sở GD&ĐT Nghệ An, phòng Giáo dục thành phố Vinh trong việc phát triển môn Thể dục aerobic cấp THCS.

Thứ ba, căn cứ vào cơ sở thực tiễn là nội dung chương trình môn Thể dục, thực trạng cơ sở vật chất giảng dạy môn học, đội ngũ giáo viên, huấn luyện viên, thực trạng về nhu cầu tập luyện của học sinh.

Thứ tư, căn cứ vào điều kiện kinh tế, xã hội của Thành phố Vinh và xu thế phát triển của môn Thể dục aerobic ở Việt Nam nói chung, tại thành phố Vinh nói riêng.

Thứ năm, căn cứ vào kết quả phỏng vấn các chuyên gia trong việc lựa chọn các giải pháp.

1.2. Cơ sở thực tiễn xây dựng giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn Thể dục Aerobic trong các trường Trung học cơ sở tại Thành phố Vinh

Trên cơ sở nguyên tắc và các căn cứ để lựa chọn và xây dựng đã nêu đề tài đã đề xuất 3 nhóm (nhóm giải pháp hành chính, nhóm giải pháp kinh tế và nhóm giải pháp nhận thức) với 12 giải pháp cụ thể. Nhằm đảm bảo tính khoa học và khách quan, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 31 chuyên gia là cán bộ Sở GD&ĐT Nghệ An, cán bộ Phòng Giáo dục Thành phố Vinh, huấn luyện viên, giảng viên môn Thể dục Aerobic tại Đại học TDTT Bắc Ninh, Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh, Đại học Vinh để lựa chọn những giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn Thể dục Aerobic cấp THCS tại thành phố Vinh.

Kết quả phỏng vấn cho thấy: có 7 giải pháp

có ý kiến đồng thuận chiếm tỉ lệ từ 85% trở lên được lựa chọn làm giải pháp phát triển phong trào tập luyện môn Thể dục aerobic cấp THCS tại thành phố Vinh gồm:

Giải pháp 1: Tăng cường sự lãnh đạo, chỉ đạo của các sở, ban, ngành có liên quan trong việc phát triển phong trào tập luyện môn Thể dục aerobic cấp THCS.

Mục đích: Ban hành các văn bản chỉ đạo, đây là cơ sở pháp lý thúc đẩy sự phát triển phong trào và định hướng, xác định lộ trình thực hiện.

Nội dung, cách thức thực hiện: Cơ quan trực tiếp chỉ đạo là Sở GD&ĐT Nghệ An, Phòng Giáo dục Thành phố Vinh. Cần xây dựng, phê duyệt và ban hành chương trình, kế hoạch phát triển lâu dài và bền vững môn Thể dục Aerobic. Các nội dung cụ thể: kế hoạch đào tạo giáo viên nguồn, tập huấn chuyên môn hàng năm; tổ chức các giải thi đấu; đầu tư cơ sở vật chất; xây dựng định mức khen thưởng.

Giải pháp 2. Tổ chức đào tạo giáo viên nguồn và cộng tác viên môn Thể dục aerobic cho giáo viên Thể dục và học sinh có năng khiếu cấp THCS và duy trì các lớp tập huấn chuyên môn thường xuyên.

Mục đích: Đào tạo đội ngũ cán bộ có chuyên môn về Thể dục aerobic trong các trường THCS để phụ trách và tổ chức các CLB ngoại khoá, huấn luyện các đội tuyển cấp trường tham gia thi đấu các cấp. Việc duy trì các lớp tập huấn chuyên môn giúp các giáo viên, huấn luyện viên tiếp cận được những thay đổi, bổ sung mới nhất về luật, điều lệ thi đấu Thể dục Aerobic.

Nội dung, cách thức tiến hành: Tổ chức các lớp tập huấn chuyên môn về kỹ năng trọng tài, huấn luyện bài thi môn Thể dục Aerobic cho giáo viên thể dục cấp THCS dưới sự hướng dẫn, giảng dạy của các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên môn Thể dục Aerobic. Mở các lớp tập huấn thường xuyên cho đội ngũ cán bộ chuyên môn khi có thay đổi, bổ sung của luật thi đấu Thể dục Aerobic. Các giáo viên nguồn sau đi được đào tạo sẽ tiến hành bồi dưỡng đội ngũ cộng tác viên Thể dục Aerobic cơ sở. Đó là các em học sinh có năng khiếu và sự yêu thích đối với Thể dục Aerobic.

Giải pháp 3: Sở GD-ĐT Nghệ An, Phòng Giáo dục chỉ đạo, hướng dẫn đưa Thể dục

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

aerobic vào nội dung tập luyện ngoại khoá cho học sinh THCS.

Mục đích: Đưa môn Thể dục aerobic vào chương trình tập luyện ngoại khoá làm góp phần hình thành thói quen tập luyện, nuôi dưỡng sự yêu thích và ý thức tập luyện, góp phần phát triển thể chất, nâng cao tinh thần đoàn kết, ý thức tập thể, đồng thời phát hiện và bồi dưỡng những học sinh có năng khiếu.

Nội dung, cách thức thực hiện: Giáo viên phụ trách chuyên môn tổ chức tập luyện môn Thể dục aerobic cho học sinh thông qua các bài thể dục giữa giờ, các CLB ngoại khoá, các cuộc thi đấu.

Tổ chức các giải thi đấu, biểu diễn Thể dục aerobic giữa các nhóm trong CLB, giữa các lớp, các khối lớp trong trường. Khuyến khích học sinh tham gia biểu diễn Thể dục aerobic trong các hội diễn văn nghệ, chương trình kỷ niệm.

Giải pháp 4: Tổ chức các giải thi đấu môn Thể dục aerobic cấp THCS.

Mục đích: Nhằm tạo ra sân chơi bổ ích, lành mạnh, giúp các em có cơ hội giao lưu, học hỏi, có thêm kinh nghiệm thi đấu. Bên cạnh đó, giúp lựa chọn những hạt nhân tiêu biểu tham gia giải thi đấu các cấp, qua đó giới thiệu và lan toả niềm yêu thích môn Thể dục aerobic tới đông đảo học sinh.

Nội dung, cách thức tiến hành: Hàng năm, Phòng Giáo dục Thành phố Vinh chỉ đạo các trường tổ chức các giải thi đấu Thể dục aerobic cấp trường và giữa các cụm trường THCS trên địa bàn thành phố. Qua đó các trường lựa chọn những học sinh có năng khiếu để tiếp tục bồi dưỡng, làm nòng cốt cho các giải tiếp theo.

Giải pháp 5: Tăng cường sự phối kết hợp giữa các tổ chức, ban ngành, các cơ quan, đoàn thể và tổ chức xã hội khác trong việc phát triển phong trào.

Mục đích: Xã hội hoá TDTT, tạo điều kiện để việc luyện tập Thể dục aerobic thành một phong trào lớn mạnh không chỉ trong các trường THCS mà còn lan toả tới các cộng đồng dân cư, doanh nghiệp.

Nội dung, cách thức tiến hành: Kêu gọi các công ty, doanh nghiệp tài trợ cho các giải Thể dục aerobic các cấp, đầu tư cơ sở vật chất. Lựa chọn các tiết mục đặc sắc tham gia biểu diễn trong các chương trình lễ hội, hội diễn ở cấp phường, xã, công ty, doanh nghiệp, nhằm giới

thiệu, quảng bá hình ảnh và khuyến khích đông đảo quần chúng tham gia.

Giải pháp 6: Đầu tư kinh phí, cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho việc phát triển phong trào tập luyện môn Thể dục aerobic cấp THCS.

Mục đích: Tạo điều kiện thuận lợi để phát triển phong trào tập luyện môn Thể dục Aerobic.

Nội dung, cách thức tiến hành: Sở GD-ĐT Nghệ An, Phòng Giáo dục thành phố Vinh xây dựng kế hoạch đầu tư kinh phí cho việc phát triển phong trào tập luyện môn Thể dục aerobic trong các trường THCS. Các trường THCS vận động phụ huynh, các nhà hảo tâm, huy động nguồn vốn xã hội hoá giáo dục để đầu tư về cơ sở vật chất phục vụ cho việc tập luyện môn Thể dục aerobic. Những học sinh tham gia các CLB Thể dục aerobic ngoài giờ đóng góp hội phí và các khoản thu tự nguyện khác nhằm phục vụ cho hoạt động của CLB và tham gia các giải thi đấu.

Giải pháp 7: Tổ chức tuyên truyền nâng cao nhận thức về tác dụng của việc tập luyện môn Thể dục aerobic đối với học sinh cấp THCS.

Mục đích: Tuyên truyền về vai trò, tác dụng của môn Thể dục aerobic đối với việc nâng cao sức khoẻ, phát triển thể chất cho học sinh ở lứa tuổi THCS. Làm cho học sinh hiểu được ý nghĩa, vai trò của việc tập luyện TDTT.

Nội dung, cách thức tiến hành: Tổ chức tuyên truyền về ý nghĩa của TDTT, Thể dục aerobic qua các chương trình phát thanh của trường, các hội diễn văn nghệ - thể thao, các giải thi đấu. Mời các cơ quan báo chí, truyền hình về đưa tin hoạt động của nhà trường, các CLB, các giải thi đấu Thể dục aerobic. Qua đó, giúp cho đại bộ phận học sinh và người dân biết và hiểu sâu sắc những ý nghĩa thiết thực của nó.

2. Kết quả ứng dụng các giải pháp trong việc phát triển phong trào tập luyện môn Thể dục Aerobic cấp Trung học cơ sở tại thành phố Vinh

Phát triển phong trào tập luyện TDTT là cả một quá trình lâu dài, tuy vậy, trong thời gian 11 tháng ứng dụng đồng bộ 07 giải pháp đã bước đầu cho thấy những kết quả cụ thể như sau:

Giải pháp 1. Ra các văn bản thành lập đội tuyển Thể dục aerobic chuẩn bị cho Hội khoẻ

Phù Đồng toàn quốc năm 2015.

Giải pháp 2. Tổ chức đào tạo giáo viên nguồn và cộng tác viên môn Thể dục Aerobic cho giáo viên Thể dục và học sinh có năng khiếu cấp THCS và duy trì các lớp tập huấn chuyên môn với thời lượng 01 tuần, tháng 09 hàng năm.

Giải pháp 3. Đã thành lập các CLB ngoại khoá Thể dục aerobic hoạt động dưới sự chỉ đạo và quản lý của Ban giám hiệu, tổ Thể dục và hội phụ huynh học sinh. CLB sinh hoạt 2 buổi/ tuần theo khối lớp, nhóm 1 gồm học sinh lớp 6, 7; nhóm 2 gồm học sinh lớp 8, 9. 24/24 trường THCS trên địa bàn Thành phố Vinh đưa nội dung chương trình tập luyện Thể dục aerobic với 07 bước cơ bản và một số động tác phát triển chung vào chương trình thể dục giữa giờ.

Giải pháp 4. Trong số 09 trường đã thành lập CLB Thể dục aerobic, có 04 trường đã tổ chức giải thi đấu Thể dục aerobic cấp CLB (02 trường thực nghiệm và trường THCS Trung Đô, trường THCS Quang Trung). Nội dung thi là bài quy định cấp THCS theo khuôn khổ điều lệ Hội khoẻ Phù Đổng và bài tự chọn của CLB.

Giải pháp 5. Phối hợp với các cơ quan, doanh nghiệp trên địa bàn Thành phố Vinh như Trung tâm thể dục Hoa Hướng Dương, công ty sữa TH True Milk... trong việc tài trợ giải thưởng cho giải Thể dục aerobic cấp THCS thành phố Vinh lần I.

Phối hợp với phụ huynh trong việc tạo điều kiện cho con em tham gia tập luyện tại CLB và tham gia đóng góp về tinh thần và vật chất cho đội tuyển Thể dục aerobic hoàn thành tốt việc tập luyện và thi đấu.

Giải pháp 6: Tổng kinh phí đầu tư cho việc phát triển phong trào tập luyện môn Thể dục aerobic cấp THCS thành phố Vinh trong năm học là 19.000.000 triệu đồng, trong đó kinh phí tập huấn giáo viên nguồn là 6.000.000 triệu và kinh phí tổ chức giải là 13.000.000 triệu đồng. Ngoài ra, còn có sự đầu tư về kinh phí luyện tập, biên đạo, trang phục... được trích từ ngân sách hoạt động của Nhà trường.

Giải pháp 7: Được sự đồng ý của Ban giám hiệu các trường, tổ chức 2 đợt tuyên truyền và được phát trong chương trình phát thanh của trường vào giờ ra chơi. Đợt 1, có 24/24 trường THCS trên địa bàn thành phố Vinh tham gia với

nội dung giới thiệu, tuyên truyền về tác dụng của việc tập luyện TDTT và Thể dục Aerobic thường xuyên đối với học sinh THCS. Đợt tuyên truyền này được thực hiện liên tục, mỗi ngày 01 lần, từ 02 – 05 phút/ lần, liên tiếp trong 02 tuần trước khi thành lập CLB ngoại khoá Thể dục Aerobic. Đợt 2, những trường đã thành lập CLB Thể dục Aerobic tiếp tục tuyên truyền về tác dụng của việc tập luyện TDTT và Thể dục Aerobic, đồng thời cập nhật cụ thể về chương trình, nội dung hoạt động của CLB; phát các bài nhạc Thể dục Aerobic sôi động vào các giờ ra chơi vào các ngày thứ 2 và thứ 5 trong tuần.

KẾT LUẬN

Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn đề tài đã lựa chọn được 07 giải pháp thuộc ba nhóm giải pháp để phát triển phong trào tập luyện môn Thể dục Aerobic cấp THCS tại Thành phố Vinh.

Kết quả ứng dụng 07 giải pháp được lựa chọn và xây dựng vào thực tiễn bước đầu đã cho hiệu quả tích cực trong việc phát triển phong trào tập luyện môn Thể dục Aerobic cấp THCS tại Thành phố Vinh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. V.P.PhiLin (1996), *Lý Luận và Phương Pháp Huấn Luyện Thể Thao Trẻ*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Đồng Văn Triệu, Nguyễn Thị Xuyên (2010), *Lý luận Huấn luyện Thể Thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Đinh Khánh Thu và cộng sự (2014), *Giáo trình Thể dục Aerobic*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 12/6/2018, Phản biện ngày 14/6/2018, duyệt in ngày 25/6/2018)