

# BIỆN PHÁP TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ THAO NGOẠI KHOA NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHUYÊN LAM SƠN – THANH HÓA

Nguyễn Thu Nga<sup>(1)</sup>Lê Hùng Anh<sup>(2)</sup>

## Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu thường được sử dụng trong lĩnh vực TDDT chúng tôi đã lựa chọn được 6 biện pháp tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh khối 11 Trường Trung học phổ thông (THPT) chuyên Lam Sơn - Thanh Hóa.

**Từ khóa:** Biện pháp, hoạt động thể thao ngoại khóa, thể lực chung, học sinh khối 11, trường THPT Chuyên Lam Sơn.

## Measures to organize extracurricular sports activities to improve general physical fitness for grade 11 students at Lam Son High School - Thanh Hoa

### Summary:

Through research methods commonly used in the field of physical education and sports, we have selected 6 measures to organize extracurricular sports activities to improve the overall physical strength of grade 11 students at Lam Son High School - Thanh Hoa.

**Keywords:** Measures, extracurricular sports activities, general physical fitness, grade 11 students, Lam Son High School.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tế hiện nay, môn học GDTC với 2 tiết học chính khóa (90 phút) trong 1 tuần (70 tiết học trong 1 năm), trong 12 năm học phổ thông học sinh chỉ được học hơn 840 giờ học TDDT chính khóa. Như vậy thời gian dành cho tập luyện TDDT còn hạn chế, Chưa kể đến điều kiện CSVC không đảm bảo nên một số trường không dạy đủ 2 giờ trong 1 tuần. Theo khuyến cáo của WHO, việc tập luyện thường xuyên để phát triển thể chất cần tối thiểu đạt 150/tuần thì lượng vận động cho học sinh thiếu, nhất là đối với học sinh thành thị và các trường chuyên. Chính vì vậy cần tăng cường lượng vận động thể chất cho học sinh phổ thông.

Đã có nhiều ý kiến cho rằng: Cần tăng cường các hoạt động TDDT ngoại khóa để nâng cao thể lực cho học sinh. Các hoạt động TDDT ngoại khóa bao gồm thể dục trước giờ, thể dục giữa giờ, trò chơi vận động và có thể đưa vào các môn thể thao tự chọn theo các nhóm ở trường. Xuất phát từ những lý do nêu trên, việc nghiên cứu lựa chọn, xây dựng nội dung các biện pháp nâng cao thể lực chung học sinh khối 11 của Trường THPT chuyên Lam Sơn - Thanh Hóa để

phù hợp với điều kiện thực tiễn là một yêu cầu thực tiễn cấp thiết hiện nay.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: 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.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**1. Lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh khối 11 Trường THPT chuyên Lam Sơn - Thanh Hóa**

Nhằm đảm bảo tính khách quan, chúng tôi tiến hành phỏng vấn để lựa chọn các biện pháp phát triển phong trào tập luyện TDDT ngoại khóa, nâng cao chất lượng học môn GDTC. Để có thể lựa chọn được những biện pháp tốt nhất từ 08 biện pháp được chúng tôi đề xuất, phù hợp với điều kiện hiện nay của Trường THPT chuyên Lam Sơn - Thanh Hóa. Đối tượng phỏng vấn là các chuyên gia đã qua thực tiễn giảng dạy môn GDTC, giảng viên Trường ĐHSPT TDDT Hà Nội... Kết quả được trình bày ở bảng 1.

<sup>(1)</sup>TS, Trường ĐHSPT TDDT Hà Nội

<sup>(2)</sup>ThS, Trường THPT chuyên Lam Sơn, Thanh Hóa

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu (n=30)**

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn					
		Rất cần thiết	Tỷ lệ (%)	Cần thiết	Tỷ lệ (%)	Không cần thiết	Tỷ lệ (%)
1	Tuyên truyền ý nghĩa, vai trò của GDTC và hoạt động thể thao ngoại khóa cho CBGV và học sinh	26	86.67	3	10.00	1	3.33
2	Tăng cường đầu tư CSVC, cải tạo, nâng cấp, tận dụng triệt để CSVC kỹ thuật phục vụ công tác GDTC nội khóa và hoạt động thể thao ngoại khóa	28	93.33	2	6.67	0	0
3	Đổi mới phương tiện, phương pháp dạy học, hình thức tổ chức dạy học môn GDTC chính khóa	12	40.00	5	16.67	13	43.33
4	Cải tiến nội dung quản lý cán bộ, nâng cao trình độ nghiệp vụ cho giáo viên GDTC	25	83.33	4	13.33	1	3.33
5	Duy trì hoạt động và phát triển các CLB thể thao cho CBVC - HS theo hình thức xã hội hoá	27	90.00	2	6.67	1	3.33
6	Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, các giải truyền thống toàn trường các môn thể thao	26	86.67	2	6.67	2	6.67
7	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 CLB thể thao	25	83.33	3	10.00	2	6.67
8	Tăng cường kinh phí từ nguồn ngân sách cho các hoạt động TDDT ngoại khóa	12	40.00	5	16.67	13	43.33

**Ghi chú:** CSVC: Cơ sở vật chất; CLB: Câu lạc bộ; CBVC: Cán bộ viên chức; GDTC: Giáo dục thể chất; HS: Học sinh

Qua bảng 1 cho thấy: Có 6/8 giải pháp đạt từ 83.33% tới 90.00% ý kiến tán thành ở mức rất cần thiết, đạt yêu cầu nguyên tắc phỏng vấn đặt ra (chỉ chọn những biện pháp, đạt từ 70% ý kiến tán thành ở mức rất cần thiết). Cụ thể gồm:

- Biện pháp 1: Tuyên truyền ý nghĩa, vai trò của GDTC và hoạt động thể thao ngoại khóa cho CBGV và học sinh.

- Biện pháp 2: Tăng cường đầu tư CSVC, cải tạo, nâng cấp, tận dụng triệt để CSVC kỹ thuật phục vụ công tác GDTC nội khóa và hoạt động thể thao ngoại khóa.

- Biện pháp 3: Cải tiến cơ cấu tổ chức quản lý cán bộ, nâng cao trình độ nghiệp vụ cho giáo viên GDTC.

- Biện pháp 4: Thành lập, đưa vào hoạt động các CLB thể thao cho CBVC- HS theo hình thức xã hội hoá.

- Biện pháp 5: Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, các giải truyền thống toàn trường các môn thể thao.

- Biện pháp 6: Tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lý, thoả đáng cho đội ngũ CBGV, HS tham gia sinh hoạt tại các CLB thể thao.

**2. Xây dựng nội dung các biện pháp tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh khối 11 Trường THPT chuyên Lam Sơn - Thanh Hóa**

**Biện pháp 1: Tuyên truyền ý nghĩa, vai trò của GDTC và hoạt động thể thao ngoại khóa cho CBGV và học sinh**

*Mục đích:* Biện pháp tuyên truyền được áp dụng nhằm nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của công tác GDTC trong nhà trường cho các đối tượng giúp hình thành động lực và xây dựng động cơ tích cực, bền vững tham gia hoạt động TDTT NK.

*Nội dung và cách thực hiện:*

+ Phối hợp với các phòng ban chức năng, đặc biệt là Đoàn Thanh niên quán triệt các chỉ thị nghị quyết của Đảng và Nhà nước về công tác TDTT trường học giúp cán bộ quản lí, GV, HS hiểu rõ quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác TDTT trong trường học các cấp.

+ Tuyên truyền, giáo dục về tầm quan trọng của công tác GDTC và hoạt động TDTT ngoại khóa cho HS trong toàn trường.

+ Tuyên truyền bằng hệ thống hình ảnh, pano, áp phích về tầm quan trọng của hoạt động TDTT đối với phát triển sức khỏe.

+ Giáo viên GDTC 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 ngoại khóa.

+ Tổ chức cuộc thi tìm hiểu về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT thông qua hội thảo, tọa đàm. Giao cho Đoàn Thanh niên Nhà trường và Tổ Thể dục thực hiện.

+ 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. Giao cho Đoàn Thanh niên và Tổ Thể dục thực hiện.

*Phối hợp thực hiện:*

+ Đảng uỷ, BGH Nhà trường chỉ đạo thực hiện;

+ Các phòng chức năng, Đoàn Thanh niên, Khoa GDTC phối hợp thực hiện.

*Phương pháp kiểm tra, đánh giá biện pháp*

+ Số lượng các nội dung, hình thức tuyên truyền được thực hiện;

+ Sự biến đổi nhận thức của CBGV và HS về ý nghĩa, vai trò của GDTC và hoạt động thể thao ngoại khóa.

***Biện pháp 2: Tăng cường đầu tư CSVC, cải tạo, nâng cấp, tận dụng triệt để CSVC kỹ thuật phục vụ công tác GDTC nội khóa và hoạt động thể thao ngoại khóa***

*Mục đích:* Tạo môi trường và sân chơi đảm

bảo những điều kiện cần thiết phục vụ cho giảng dạy chính khoá, cũng như các hoạt động ngoại khoá các môn thể thao được lựa chọn.

*Nội dung biện pháp:*

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

+ Xây dựng phương án sử dụng sân bãi, nhà tập theo từng đối tượng tập luyện, quy chế sử dụng trang thiết bị.

+ Kiến nghị Nhà trường có kế hoạch xây dựng mới, cải tạo, nâng cấp các CSVC hiện có trong quy hoạch xây dựng Nhà trường.

+ Sửa chữa, mua mới trang thiết bị dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện các môn trong giờ học chính khoá, cũng như ngoại khoá đủ về số lượng và đảm bảo tiêu chuẩn chất lượng.

+ Thường xuyên kiểm tra, sửa chữa hệ thống điện chiếu sáng cho các sân bãi tập luyện khác...

+ Tạo điều kiện cho mượn dụng cụ, phương tiện tập luyện, mở nhà tập... để HS có điều kiện tập luyện trong thời gian rảnh dỗi.

*Phối hợp thực hiện:*

+ BGH Nhà trường xét duyệt, chỉ đạo triển khai các dự án.

+ Phòng Hành chính quản trị: Tổ chức thực hiện sau khi BGH quyết định.

+ Tổ Thể dục và CLB tự quản và có chức năng quản lý, sử dụng và xây dựng đề án dự thảo.

*Phương pháp kiểm tra, đánh giá biện pháp:*

Đánh giá thông qua tổng số lượng CSVC được đầu tư, cải tạo, nâng cấp, sửa chữa và tổng kinh phí huy động được cho công tác GDTC nội khóa và hoạt động thể thao ngoại khóa của Nhà trường.

***Biện pháp 3: Cải tiến nội dung quản lý cán bộ, nâng cao trình độ nghiệp vụ cho giáo viên GDTC***

*Mục đích:*

Trên cơ sở duy trì và nâng cao chất lượng hoạt động quản lý phong trào TDTT của nhà trường, đảm bảo phân công trách nhiệm của các bộ phận chức năng, tăng cường hoạt động chỉ đạo của BGH và Hội thể thao của Nhà trường. Phối hợp chặt chẽ hoạt động của Tổ Thể dục với các tổ chức đoàn thể và phòng ban chức năng để tạo mọi điều kiện thuận lợi cho việc phát triển phong trào TDTT của Nhà trường.

*Nội dung biện pháp:*

+ Đổi mới nội dung quản lý cán bộ Tổ Thể dục.

Mục đích phân công trách nhiệm cụ thể cho từng nhóm, từng cán bộ giảng dạy, đảm bảo hoàn thành các nhiệm vụ, chức trách của giáo viên là giảng dạy nội khoá, xây dựng kế hoạch phát triển phong trào TDTT của Trường; Tổ chức hướng dẫn phong trào tập luyện ngoại khoá của HS và huấn luyện các đội tuyển tham gia các giải thể thao.

+ Công tác cán bộ: Cần tăng cường công tác giáo dục tư tưởng, nâng cao ý thức trách nhiệm của giáo viên đối với việc nâng cao chất lượng GDTC cho HS và phong trào TDTT của Nhà trường. Tổ chức các hoạt động sinh hoạt chuyên môn nghiệp vụ, thường xuyên cử cán bộ đi học các lớp bồi dưỡng chuyên môn, hoàn thiện chương trình và học trên đại học. Có kế hoạch tiếp nhận và bồi dưỡng giáo viên trẻ có trình độ lý luận và chuyên môn giỏi, có nhiệt tình, ý thức trách nhiệm cao và có khả năng tổ chức các hoạt động thể thao quần chúng, đáp ứng yêu cầu cần mở rộng và nâng cao chất lượng công tác GDTC và phong trào TDTT của nhà trường trong những năm tới.

*Phối hợp thực hiện:*

+ Đảng uỷ, BGH Nhà trường chỉ đạo thực hiện;

+ Tổ Thể dục tham mưu, thực hiện.

*Phương pháp kiểm tra, đánh giá biện pháp:*

+ Những đổi mới, cải tiến trong công tác quản lý cán bộ, giáo viên GDTC

+ Số lượng cán bộ, giáo viên GDTC được tham gia học tập, tập huấn nâng cao trình độ chuyên môn do trường, sở GD&ĐT và Bộ GD&ĐT tổ chức.

***Biện pháp 4: Duy trì hoạt động và phát triển các CLB thể thao cho CBVC - HS theo hình thức xã hội hoá***

*Mục đích:* Nhằm đáp ứng nhu cầu thiết thực của CBVC rèn luyện thể chất, nâng cao sức khỏe để hoàn thành tốt các nhiệm vụ được giao; với HS là biết nhiều môn, giỏi một môn, nâng cao hiệu quả học tập giờ chính khoá, đạt tiêu chuẩn thể lực theo quy định của Bộ GD&ĐT, đạt thành tích cao trong thi đấu thể thao tại các giải thi đấu của địa phương, của Ngành GD & ĐT tổ chức.

*Nội dung biện pháp:*

+ Tuyên truyền nâng cao nhận thức về loại hình

hoạt động tập luyện, thi đấu thể thao ngoại khoá.

+ Bám sát sự chỉ đạo của Đảng uỷ, BGH, thành lập Ban chủ nhiệm CLB Bóng chuyền, Cầu lông, Bóng bàn, Bóng đá, Khiêu vũ, Võ thuật có quy chế, chương trình hoạt động cụ thể.

+ Đưa vào các hoạt động ngoại khoá nhằm hoàn thiện các nội dung học tập chính khoá và phát triển thể lực đạt tiêu chuẩn thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

+ Tăng cường công tác xã hội hóa để tạo nguồn kinh phí.

*Chỉ đạo và phối hợp thực hiện:*

BGH là thường trực tổ chức, điều hành trực tiếp Hội thể thao của trường.

*Tổ chức tập luyện:*

+ Thời gian tiến hành vào buổi chiều các ngày trong tuần.

+ Số lượng buổi tập 3 buổi/tuần, thời gian tập là 45 phút (như giờ học chính khoá, có giáo viên, HLV trực tiếp phụ trách giảng dạy - huấn luyện).

*Phương pháp kiểm tra, đánh giá biện pháp:*

+ Số lượng các CLB thể thao của CBVC - HS hoạt động và thành lập mới.

+ Số lượng CBVC và HS tham gia CLB thể thao

***Biện pháp 5: Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, các giải truyền thống toàn trường các môn thể thao.***

*Mục đích:* Tạo môi trường hoạt động thi đấu thường xuyên, phong phú và đa dạng, tạo động lực thu hút học sinh tham gia giúp học sinh tiếp cận với giải thi đấu thể thao, qua đó nâng cao năng lực chuyên môn, đồng thời tuyển chọn HS vào các đội tuyển.

*Nội dung và cách thực hiện:*

+ Bám sát kế hoạch giảng dạy, học tập trong và ngoài trường, kế hoạch năm học và sự chỉ đạo của Đảng uỷ - BGH để xây dựng kế hoạch tổ chức và tham gia các hoạt động thi đấu hợp lý, hiệu quả.

+ Để việc tập luyện thi đấu thể thao của học sinh trở thành nội dung của đời sống văn hoá thể thao mang tính thường xuyên, liên tục, Tổ Thể dục thường xuyên tổ chức các giải truyền thống hàng năm, qua đó tạo sân chơi lành mạnh cho học sinh.

+ Hướng dẫn, tạo điều kiện cho các khoá, các lớp tổ chức các cuộc thi đấu nội bộ.

+ Tổ chức định kỳ 2 năm một lần các giải



**Tổ chức các CLB thể thao ngoại khóa thường xuyên, liên tục, đa dạng các môn thể thao sẽ giúp phát triển thể lực cho học sinh một cách hiệu quả**

truyền thông toàn trường (tổ chức xen kẽ nhau giữa các kỳ của các môn thể thao).

*Phối hợp thực hiện:*

- + Đảng uỷ, BGH Nhà trường chỉ đạo;
- + Tổ Thể dục tham mưu, thực hiện.

+ Công đoàn; Đoàn Thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh; Tổ Thể dục trong nhà trường phối hợp thực hiện.

- + Phối hợp với các trường THPT trong khu vực.

*Phương pháp kiểm tra, đánh giá biện pháp:*

+ Tổng số các hoạt động thi đấu thể thao giao lưu với các đơn vị ngoài trường.

- + Tổng số giải thể thao truyền thông toàn trường.

+ Tổng số học sinh tham gia các giải thể thao giao lưu và giải truyền thông tại trường.

**Biện pháp 6: Tạo cơ chế và vận dụng chính sách hợp lý, thoả đáng cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, học sinh tham gia sinh hoạt tại các CLB thể thao**

*Mục đích:* Cải tiến chế độ, chính sách thoả đáng cho đội ngũ CBVC, HS tham gia hoạt động tập luyện và thi đấu thể thao nhằm tạo động lực và sự công bằng xã hội.

*Nội dung biện pháp:*

+ Tiếp tục vận dụng các chế độ chính sách đã được thực hiện, xây dựng và ban hành chính sách đãi ngộ cụ thể, trước mắt và lâu dài để đáp ứng được nhu cầu, nguyện vọng của CBVC và HS.

- + Huy động tài trợ tài chính, giải thưởng...

+ Có chế độ động viên, khen thưởng kịp thời, thoả đáng, tạo động lực thúc đẩy quá trình huấn

luyện, giảng dạy, tập luyện và thi đấu của CBVC- HS. Bên cạnh đó, có những hình thức giáo dục, kỷ luật nhằm giữ vững kỷ cương trong công tác giáo dục bồi dưỡng những phẩm chất chính trị, đạo đức, tác phong cho những người chủ tương lai của đất nước.

*Phối hợp thực hiện:*

+ BGH Nhà trường: Quyết định và ban hành quy chế thưởng và chính sách bồi dưỡng theo chức năng được phân cấp.

+ Tổ Thể dục: Tham mưu và đề xuất, tiếp nhận thi hành..

+ Công Đoàn, Đoàn Thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh động viên khen thưởng về mặt Đoàn thể, huy động tài trợ cho các hoạt động thể thao ngoại khóa của nhà trường.

*Phương pháp kiểm tra, đánh giá biện pháp:*

+ Đổi mới trong cơ chế chính sách cho giáo viên tham gia CLB thể thao

+ Đổi mới trong khuyến khích học sinh tham gia CLB thể thao

**KẾT LUẬN**

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng được 06 biện pháp với những chỉ dẫn cụ thể để phát triển phong trào tập luyện hoạt động ngoại khóa nhằm phát triển thể lực chung của học sinh Khối 11 Trường THPT chuyên Lam Sơn - Thanh Hóa.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2001), *Quyết định số 14 ngày 3 tháng 5 năm 2001, ban hành Quy chế GDTC và Y tế trường học.*

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53 ngày 18/09/2008, ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.