

GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO TẬP LUYỆN CẦU LÔNG NGOẠI KHÓA NÂNG CAO THỂ LỰC CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TRANG HẠ, TỪ SƠN, BẮC NINH

Nguyễn Tuấn Đăng⁽¹⁾
Vũ Tiến Thành⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 22/02/2025
Ngày phản biện: 28/03/2025
Ngày đăng: 29/05/2025

Tác giả liên hệ:

Nguyễn Tuấn Đăng
Email:
nguyentuandang@gmail.com

Tóm tắt:

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực TDTT để lựa chọn và xây dựng nội dung 05 giải pháp phát triển phong trào tập luyện thể thao ngoại khóa nâng cao thể lực cho học sinh trường THCS Trang Hạ, Từ Sơn, Bắc Ninh. Bước đầu ứng dụng các giải pháp trong thực tế đã cho thấy hiệu quả cao cả trong việc phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa tại Trường và việc phát triển thể lực cho học sinh.

Từ khóa: Giải pháp, phong trào tập luyện, Cầu lông, ngoại khóa, thể lực, Trường THCS Trang Hạ.

Solution to develop extracurricular badminton training movement to improve physical fitness for students of Trang Ha Secondary School, Tu Son, Bac Ninh

Nguyen Tuan Dang⁽¹⁾; Vu Tien Thanh⁽²⁾

Summary:

The research process used basic scientific research methods in the field of physical education and sports to select and develop the content of 05 solutions to develop the extracurricular training movement to improve physical fitness for students of Trang Ha Secondary School, Tu Son, Bac Ninh. The initial application of the solutions in practice has shown high efficiency in developing the extracurricular Badminton training movement at the School and developing physical fitness for students.

Keywords: Solution, training movement, Badminton, extracurricular, physical fitness, Trang Ha Secondary School..

ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc phát triển Câu lạc bộ Cầu lông ngoại khóa trong trường học các cấp mang lại nhiều lợi ích thiết thực. CLB không chỉ giúp học sinh rèn luyện sức khỏe, tăng cường thể lực mà còn phát triển kỹ năng xã hội, tinh thần đồng đội và

tư duy chiến lược; tham gia CLB giúp các em giải tỏa căng thẳng sau giờ học, mở rộng mối quan hệ và tạo môi trường giao lưu lành mạnh; ngoài ra, CLB còn là nơi phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao, góp phần hoàn thành mục tiêu công tác giáo dục thể chất.

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

⁽²⁾ThS, Trường Đại học Dược Hà Nội

Tại nhiều trường học các cấp và cả trường THCS Trang Hạ, Từ Sơn, Bắc Ninh, các CLB ngoại khóa đã bước đầu được quan tâm, tuy nhiên, phần lớn mới chỉ dừng lại ở mức tự phát, hoạt động chưa thực sự hiệu quả và chưa thu hút được đông đảo học sinh tham gia tập luyện, sự phát triển chưa tương xứng với tiềm năng sẵn có. Chính vì vậy, việc nghiên cứu các giải pháp phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa có vai trò quan trọng, cần thiết và cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành tại Trường THCS Trang Hạ, Từ Sơn, Bắc Ninh, năm học 2022-2023.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn giải pháp phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa nâng cao thể lực cho học sinh Trường THCS Trang Hạ, Từ Sơn, Bắc Ninh

Tiến hành lựa chọn giải pháp phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa nâng cao thể lực cho học sinh Trường THCS Trang Hạ thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, nghiên cứu đánh giá thực trạng, phỏng vấn các chuyên gia và phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi. Kết quả lựa chọn được 5 giải pháp phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa nâng cao thể lực cho học sinh Trường THCS Trang Hạ, Từ Sơn, Bắc Ninh có điểm trung bình đạt từ 3.41 điểm trở lên, tương ứng mức rất cần thiết và cần thiết. Cụ thể gồm:

1. Tuyên truyền, phổ biến thông tin nhằm nâng cao nhận thức về tập luyện Cầu lông ngoại khóa trong trường học.

2. Tăng cường, cải tạo cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ tập luyện môn Cầu lông tại Trường.

3. Huy động nguồn lực tài chính phục vụ công tác tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Cầu lông trong trường học.

4. Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao năng lực đội ngũ giáo viên phát triển phong trào tập luyện

Cầu lông ngoại khóa trong trường học.

5. Đổi mới nội dung và hình thức tổ chức hoạt động thi đấu Cầu lông trong trường học.

2. Xây dựng nội dung giải pháp phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa nâng cao thể lực cho học sinh Trường THCS Trang Hạ, Từ Sơn, Bắc Ninh

Giải pháp 1. Tuyên truyền, phổ biến thông tin nhằm nâng cao nhận thức về tập luyện Cầu lông ngoại khóa trong trường học

* *Mục đích:* Nâng cao nhận thức của cán bộ quản lý, giáo viên, học sinh về tầm quan trọng, ý nghĩa, tác dụng của tập luyện Cầu lông ngoại khóa, làm nền tảng để thay đổi hành vi, hướng các đối tượng tới việc tham gia tập luyện để phát triển thể lực, góp phần nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT trong trường học; Nâng cao nhận thức, cung cấp kiến thức cho cán bộ, giáo viên về tập luyện Cầu lông ngoại khóa trong trường học.

* *Nội dung:*

- Tăng cường công tác quán triệt, phổ biến chủ trương, chính sách của Đảng và Nhà nước đối với công tác GDTC và hoạt động thể thao trong trường học các cấp; nâng cao nhận thức và phát huy vai trò của Đảng ủy, Ban Giám hiệu Trường về công tác lãnh đạo, chỉ đạo hoạt động tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa trong Nhà trường.

- Đẩy mạnh và đổi mới công tác thông tin, truyền thông về vai trò, tác dụng của hoạt động thể thao trong trường học nói chung và tập luyện Cầu lông ngoại khóa nói riêng nhằm nâng cao nhận thức của các nhóm đối tượng; phát huy mặt tích cực của dư luận xã hội trong việc tuyên truyền, quảng bá các giá trị tập luyện Cầu lông ngoại khóa trong Nhà trường.

- Xây dựng và hoàn thiện hệ thống tài liệu hướng dẫn, tập huấn về tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa trong trường, phục vụ có hiệu quả việc tìm kiếm, khai thác, chia sẻ và phổ biến thông tin về tập luyện Cầu lông ngoại khóa giữa các trường, tạo điều kiện thuận lợi trong tham khảo, liên kết, khai thác thông tin.

- Phổ biến các tài liệu giới thiệu, hướng dẫn tập luyện Cầu lông ngoại khóa, cung cấp kiến thức chính xác và phù hợp trong phát triển môn thể thao này trong Nhà trường.

- Tuyên truyền, giới thiệu về môn Cầu lông,

động viên khuyến khích học sinh tham gia tập luyện, thi đấu, cổ vũ, thưởng thức các giải đấu Cầu lông dưới nhiều hình thức khác nhau.

- Cung cấp luật thi đấu môn Cầu lông cho cán bộ, giáo viên, học sinh Nhà trường.

- Tuyên truyền tới các tổ chức chính trị xã hội, các tổ chức xã hội, vận động các cá nhân tích cực tham gia tổ chức, tài trợ, cổ vũ, thưởng thức các hoạt động tập luyện và thi đấu Cầu lông ngoại khóa trong Nhà trường.

- Tuyên truyền thu hút các thành phần kinh tế trên địa bàn tham gia đầu tư sân bãi, cơ sở vật chất, các công trình thể thao đơn giản, tổ chức các hoạt động tập luyện Cầu lông ngoại khóa.

** Cách thức thực hiện:*

- Xây dựng kế hoạch tuyên truyền chi tiết để phổ biến thông tin về hoạt động tập luyện Cầu lông ngoại khóa tại Trường. Kế hoạch này bao gồm các mục tiêu, phương pháp, cách thức tuyên truyền và nguồn thông tin cần sử dụng.

- Xác định nhóm đối tượng thực hiện tuyên truyền, bao gồm học sinh, giáo viên, phụ huynh Việc xác định đối tượng sẽ giúp sử dụng thông điệp và phương pháp truyền tải thích hợp.

- Xây dựng nội dung tuyên truyền hấp dẫn, sáng tạo và dễ hiểu. Sử dụng các phương tiện truyền thông như poster, biểu ngữ, video, bài viết trên trang fanpage, diễn đàn hoặc bài viết trên trang web trường học để phổ biến thông tin về tập luyện Cầu lông ngoại khóa trong Trường và những lợi ích mang lại từ hoạt động tập luyện, thi đấu Cầu lông ngoại khóa.

- Tổ chức các hoạt động giao lưu Cầu lông với các trường học khác để khuyến khích học sinh tham gia và tạo cho các em cơ hội thể hiện năng lực và gặp gỡ bạn bè từ những trường học khác. Ngoài ra còn có thể khuyến khích sự tương tác và tham gia của học sinh bằng cách tổ chức các buổi hướng dẫn, tập huấn Cầu lông liên kết giữa các trường.

** Phương pháp đánh giá kết quả giải pháp:*

Đánh giá thông qua số lượng, tần suất các hoạt động tuyên truyền và hiệu quả tuyên truyền đạt được tác động tới nhận thức của các nhóm đối tượng trong trường học.

Giải pháp 2. Tăng cường, cải tạo cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ tập luyện môn Cầu lông tại Trường

** Mục đích:* Tạo nền tảng cơ sở vật chất phù hợp nhất phục vụ tập luyện và thi đấu Cầu lông ngoại khóa tại Trường.

** Nội dung:*

- Tăng cường đầu tư xây dựng hệ thống sân bãi, dụng cụ tập luyện Cầu lông ngoại khóa, tạo cơ sở vật chất sẵn sàng cho việc tập luyện và tổ chức các giải thi đấu Cầu lông ngoại khóa tại Trường.

- Sử dụng, bảo quản, sửa chữa kịp thời các cơ sở vật chất, trang thiết bị thể dục thể thao sẵn có, tạo điều kiện cơ sở vật chất cho việc tập luyện thường xuyên và tổ chức các giải thi đấu cầu lông trong trường học.

- Đầu tư thêm cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ tập luyện Cầu lông cho học sinh theo hướng bảo đảm cả số lượng và chất lượng. Tăng cường các sáng kiến sáng tạo cơ sở vật chất phục vụ tập luyện Cầu lông ngoại khóa.

** Cách thực hiện:*

- Đánh giá chi tiết về cơ sở vật chất hiện có trong tập luyện và thi đấu Cầu lông trong trường học để xác định những điểm mạnh và điểm yếu (bao gồm kiểm tra các sân thi đấu, phòng tập, sân tập, phòng y tế và các thiết bị, dụng cụ thể thao có sẵn), từ đó mới xây dựng kế hoạch nâng cấp, sửa chữa, mua mới.

- Xác định các hạng mục cơ sở vật chất, trang thiết bị cần nâng cấp, sửa chữa để đưa vào kế hoạch nâng cấp và sửa chữa nhằm đáp ứng yêu cầu tổ chức tập luyện và thi đấu Cầu lông ngoại khóa.

- Chủ động tìm nguồn tài chính để hỗ trợ việc nâng cấp và sửa chữa cơ sở vật chất, sân bãi tập luyện Cầu lông ngoại khóa.

- Thực hiện kiểm tra, bảo dưỡng và sửa chữa các thiết bị, dụng cụ thể thao để đảm bảo hoạt động ổn định và an toàn.

- Đánh giá định kỳ về hiệu quả sử dụng và tình trạng cơ sở vật chất. Dựa trên phản hồi từ người sử dụng và kết quả đánh giá để điều chỉnh và thực hiện quy trình nâng cấp và bảo trì để đảm bảo cơ sở vật chất luôn đáp ứng được yêu cầu của hoạt động tập luyện và thi đấu Cầu lông ngoại khóa.

** Phương pháp đánh giá kết quả thực hiện giải pháp*

Đánh giá dựa trên số lượng cơ sở vật chất được đầu tư, sử dụng hợp lý, bảo quản phù hợp, huy động từ các nguồn khác...

Giải pháp 3. Huy động nguồn lực tài chính phục vụ công tác tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Cầu lông trong trường học

* *Mục đích:* Tăng cường huy động các nguồn lực tài chính phục vụ tổ chức các hoạt động tập luyện và thi đấu Cầu lông ngoại khóa trong Nhà trường.

* *Nội dung:*

- Tăng cường nguồn ngân sách chi cho công tác tổ chức các hoạt động tập luyện Cầu lông ngoại khóa, tổ chức các giải thi đấu Cầu lông dưới nhiều hình thức khác nhau.

- Vận động sự tham gia của các doanh nghiệp đóng trên địa bàn, tích cực huy động nguồn đóng góp của dân cư và các thành phần kinh tế tài trợ cho công tác tổ chức các hoạt động tập luyện và thi đấu Cầu lông ngoại khóa.

- Thực hiện việc lồng ghép các hoạt động tập luyện và thi đấu Cầu lông với các sự kiện lớn của trường, của địa phương trên địa bàn Trường để huy động thêm các nguồn lực tài chính cho tổ chức tập luyện và thi đấu Cầu lông ngoại khóa.

* *Cách thực hiện:*

- Xây dựng kế hoạch tài chính (gồm nguồn tài chính trường học hỗ trợ, các khoản hỗ trợ từ doanh nghiệp, các khoản đóng góp từ phụ huynh...) và xây dựng một kế hoạch tài chính chi tiết cho hoạt động tập luyện và thi đấu Cầu lông ngoại khóa.

- Tìm kiếm các cơ hội tài trợ từ các tổ chức, doanh nghiệp địa phương, cộng đồng và cá nhân quan tâm đến hoạt động tập luyện và thi đấu Cầu lông ngoại khóa.

- Hợp tác với các trung tâm TDTT quận/huyện, câu lạc bộ thể thao, hoặc các hiệp hội thể thao để nhận được hỗ trợ tài chính hoặc các hỗ trợ khác (ví dụ được sử dụng các cơ sở tập luyện, nhà thi đấu...).

- Quản lý nguồn tài chính hiệu quả bằng cách theo dõi và phân bổ tài chính cho các hoạt động tập luyện và thi đấu Cầu lông ngoại khóa, tiết kiệm chi phí, sử dụng nguồn tài chính hiệu quả và sau khi tổ chức có đánh giá hiệu quả của các hoạt động tài chính này.

* *Phương pháp đánh giá kết quả thực hiện giải pháp:*

Đánh giá thông qua các nguồn lực tài chính huy động được trong quá trình triển khai thực hiện giải pháp.

Giải pháp 4. Đào tạo, bồi dưỡng nâng cao năng lực đội ngũ giáo viên phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa trong trường học

* *Mục đích:* Nâng cao chất lượng nguồn nhân lực phục vụ tổ chức các hoạt động tập luyện và thi đấu Cầu lông ngoại khóa trong Nhà trường.

* *Nội dung:*

- Tăng cường công tác đào tạo, bồi dưỡng đội ngũ cán bộ tham gia và tổ chức tập luyện và tổ chức thi đấu Cầu lông ngoại khóa đáp ứng yêu cầu chuyên môn nghiệp vụ tốt, có phẩm chất chính trị, đạo đức nghề nghiệp, thể thao trong giai đoạn mới.

- Đổi mới phương pháp, nội dung tập huấn, bồi dưỡng nâng cao trình độ cán bộ chuyên môn về công tác tổ chức tập luyện ngoại khóa và thi đấu môn Cầu lông.

- Đào tạo các cộng tác viên từ nguồn nhân lực tại chỗ là những người đam mê Cầu lông hỗ trợ các hoạt động tập luyện và thi đấu Cầu lông ngoại khóa.

* *Cách thực hiện:*

- Khảo sát nhu cầu đào tạo, bồi dưỡng của đội ngũ giáo viên trong tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa, trong đó lưu ý tới những kỹ năng, kiến thức và năng lực mà giáo viên cần phải nắm vững để có thể tổ chức hoạt động tập luyện và thi đấu Cầu lông ngoại khóa.

- Dựa trên kết quả khảo sát, xây dựng kế hoạch đào tạo, bồi dưỡng chi tiết và cụ thể. Kế hoạch này nên bao gồm các lớp đào tạo, tập huấn, hội thảo để cung cấp kiến thức và kỹ năng cần thiết cho giáo viên.

- Xây dựng tài liệu đào tạo, bồi dưỡng phù hợp để nâng cao năng lực của giáo viên trong công tác tổ chức hoạt động tập luyện và thi đấu Cầu lông ngoại khóa. Hoặc có thể liên hệ với các tổ chức chuyên về GDTC, liên đoàn, hiệp hội thể thao, hoặc các chuyên gia trong lĩnh vực thể thao để tìm hiểu về các chương trình đào tạo và khóa học có sẵn.

- Tổ chức khóa đào tạo và tập huấn dựa trên kế hoạch đã xây dựng; đổi mới phương pháp giảng dạy, cung cấp kiến thức và kỹ năng cần thiết cho giáo viên về các khía cạnh quản lý và tổ chức hoạt động tập luyện và thi đấu Cầu lông ngoại khóa.

** Phương pháp đánh giá hiệu quả giải pháp:*

Thực hiện đánh giá dựa trên phản hồi từ giáo viên để nâng cao chất lượng và hiệu quả.

Giải pháp 5. Đổi mới nội dung và hình thức tổ chức hoạt động thi đấu Cầu lông trong trường học

** Mục đích:* Tạo môi trường lành mạnh, thúc đẩy học sinh tham gia tập luyện thường xuyên, nâng cao sức khỏe, phát triển thể chất, phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa Cầu lông trong trường học.

** Nội dung:*

- Tổ chức các buổi thi đấu giao hữu Cầu lông giữa các lớp trong cùng khối học hoặc giữa các khối học trong trường. Phương pháp này dễ tổ chức, không tốn kém kinh phí, thu hút được nhiều người tham gia và tiếp xúc với môn Cầu lông.

- Phối hợp với các trường học lân cận tổ chức các buổi giao lưu thi đấu Cầu lông theo từng khối học. Khuyến khích học sinh tham gia cổ vũ trong các buổi thi đấu giao hữu.

- Tổ chức các giải thi đấu Cầu lông toàn trường định kỳ hàng năm và yêu cầu tất cả các lớp học phải có thành viên tham gia. Đây không chỉ là biện pháp kích thích các em tham gia tập luyện để thi đấu mà còn giúp các em tiếp xúc với môn Cầu lông thông qua hoạt động cổ vũ cho đồng đội, từ đó thêm yêu thích tập luyện Cầu lông ngoại khóa.

- Tổ chức tốt công tác tuyên truyền, thông tin về tổ chức giao lưu Cầu lông nội bộ hay phối hợp với các trường khác để đồng đạo học sinh biết và tham gia thi đấu, tham gia cổ vũ, nhằm lan tỏa niềm đam mê thể thao cho học sinh.

- Tổ chức giao lưu giữa các đội tuyển Cầu lông tại các trường THCS trên địa bàn thành phố.

- Tích cực tham gia các giải thi đấu giao hữu, chính thức của các trường bạn, các địa phương, tạo sân chơi lành mạnh cho sinh viên tiếp xúc, yêu thích việc tham gia tập luyện và thi đấu Cầu lông ngoại khóa.

** Cách thực hiện:*

- Nghiên cứu và đánh giá các hoạt động thi đấu Cầu lông hiện tại trong trường học và xác định các khía cạnh có thể cải thiện hoặc nâng cấp được.

- Dựa trên những đánh giá thực tiễn, xây dựng kế hoạch đổi mới nội dung và hình thức tổ chức hoạt động tập luyện và thi đấu Cầu lông ngoại khóa. Đặt ra mục tiêu cụ thể và xác định các bước thực hiện.

+ Đổi mới nội dung: Cập nhật nội dung thi đấu thể thao phù hợp với nhu cầu của học sinh, đặc biệt quan tâm tới nhóm học sinh tích cực tham gia tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông.

+ Đổi mới hình thức tổ chức: sử dụng cách thức tổ chức hoạt động thi đấu sáng tạo và hấp dẫn hơn (tổ chức giải đấu thể thao ngoại khóa, tổ chức hội thao hoặc trại hè huấn luyện...)

- Thực hiện đánh giá định kỳ về hiệu quả của các hoạt động đổi mới. Dựa trên kết quả đánh giá để điều chỉnh và cải tiến nội dung, hình thức tổ chức hoạt động tập luyện và thi đấu Cầu lông ngoại khóa nhằm đáp ứng nhu cầu của học sinh.

Phương pháp đánh giá kết quả giải pháp:

Đánh giá thực trạng số lượng các giải thi đấu Cầu lông ngoại khóa được tổ chức, số lượng các buổi giao lưu thể thao, thành tích đạt được (đánh giá thông qua thống kê thực tế).

3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các giải pháp phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa nâng cao thể lực cho học sinh Trường THCS Trang Hạ, Từ Sơn, Bắc Ninh

3.1. Tổ chức thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

Đối tượng thực nghiệm: Gồm 170 học sinh tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa thường xuyên, trong đó có 69 học sinh tham gia tập luyện Cầu lông ngoại khóa thường xuyên được chia làm 2 nhóm:

Nhóm đối chứng: Gồm 101 học sinh tham gia tập luyện ngoại khóa thường xuyên các môn thể thao khác.

Nhóm thực nghiệm: Gồm 69 học sinh tham gia tập luyện Cầu lông thường xuyên.

Phân bổ chi tiết đối tượng thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Phân bổ chi tiết đối tượng thực nghiệm

Nhóm	Lớp 6		Lớp 7		Lớp 8		Lớp 9		Tổng
	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	
Nhóm thực nghiệm	8	5	12	9	12	8	8	7	69
	13		21		20		15		
Nhóm đối chứng	13	9	15	14	17	13	11	9	101
	22		29		30		20		
Tổng	21	14	27	23	29	21	19	16	170

Thời gian thực nghiệm: Năm học 2022-2023

Địa điểm thực nghiệm: Trường THCS Trang Hạ, Từ Sơn, Bắc Ninh

Thời gian thực nghiệm: Được tiến hành trong năm học 2022-2023 (Từ tháng 9/2022 tới tháng 6/2023).

Công tác kiểm tra, đánh giá: Được tiến hành trên sự phát triển thể lực của học sinh ở thời điểm trước và sau thực nghiệm; Đánh giá thông qua phỏng vấn các giáo viên về hiệu quả giải pháp.

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi đã liên hệ với Nhà trường để xin chủ trương thực nghiệm ứng dụng các giải pháp thực nghiệm. Được sự đồng ý và hỗ trợ nhiệt tình của Ban Giám hiệu các trường thực nghiệm, chúng tôi đã liên hệ với các giáo viên Thể dục của các trường để làm rõ về nội dung và phương pháp ứng dụng từng giải pháp thực nghiệm trong thực tế cũng như hỗ trợ các giáo viên trong toàn bộ quá trình triển khai các giải pháp.

Đánh giá trình độ thể lực của học sinh: được tiến hành tại thời điểm trước thực nghiệm: Tháng 9/2022 và sau thực nghiệm: Tháng 6/2023. Nội dung kiểm tra, đánh giá gồm 06 test được ban hành kèm theo quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Đánh giá thông qua phỏng vấn cán bộ quản lý và giáo viên Thể dục tại các trường thực nghiệm về hiệu quả thực hiện các giải pháp.

Nội dung thực nghiệm: Ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn của đề tài trong thực tế và đánh giá hiệu quả.

3.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

3.2.1. Đánh giá sự phát triển thể lực của học sinh

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh thể lực của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng 06 test the quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả cho thấy, ở thời điểm trước thực nghiệm, trình độ thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là tương đương nhau, sự phân nhóm thực nghiệm là khách quan.

Sau 1 năm thực nghiệm ứng dụng các giải pháp lựa chọn, chúng tôi tiếp tục tiến hành kiểm tra và so sánh nhịp tăng trưởng thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Sau 1 năm học thực nghiệm ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn của luận án, nhịp tăng trưởng thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng ở cả học sinh nam và học sinh nữ từ khối 6 tới khối 9. Chúng tôi các giải pháp đã lựa chọn của đề tài đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho học sinh nhóm thực nghiệm.

3.2.2. Đánh giá phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa tại trường

Sau 1 năm ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn và xây dựng, chúng tôi tiến hành đánh giá lại thực trạng phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa tại Trường thông qua khảo sát trực tiếp các giáo viên Thể dục của trường. Kết quả cho thấy:

Về số lượng: Học sinh tham gia tập luyện Cầu lông ngoại khóa tăng thêm 35% so với cùng thời điểm của năm 2022

Về tần suất tập luyện: Học sinh tham gia tập luyện đều đặn hơn. Gần như không có học sinh nghỉ tập liên 2 buổi/tuần. Số lượng học sinh nghỉ tập ít.

Bảng 2. Nhịp tăng trưởng thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm

TT	Test	Lớp 6 (%)			Lớp 7 (%)			Lớp 8 (%)			Lớp 9 (%)		
		W _{ĐC}	W _{TN}	Chênh lệch	W _{ĐC}	W _{TN}	Chênh lệch	W _{ĐC}	W _{TN}	Chênh lệch	W _{ĐC}	W _{TN}	Chênh lệch
Nam													
1	Lực bóp tay thuận (kG)	2.44	4.10	1.66	2.97	3.87	0.90	2.64	3.69	1.05	3.05	4.20	1.15
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	2.80	3.94	1.14	2.45	4.08	1.63	3.01	4.46	1.45	2.17	4.01	1.84
3	Bật xa tại chỗ (cm)	1.92	2.61	0.69	2.21	4.06	1.85	2.31	4.16	1.85	2.52	3.53	1.01
4	Chạy 30m XPC (s)	2.25	3.86	1.61	1.65	3.66	2.01	2.40	4.51	2.11	2.23	3.31	1.08
5	Chạy con thoi 4x100m (s)	1.70	2.89	1.19	2.12	3.66	1.54	1.99	3.06	1.07	2.67	3.76	1.09
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	2.13	3.17	1.04	3.05	4.44	1.39	2.09	3.90	1.81	3.34	4.27	0.93
Nữ													
1	Lực bóp tay thuận (kG)	3.09	4.08	0.99	2.31	4.01	1.70	2.72	4.90	2.18	2.39	3.88	1.49
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	2.61	4.48	1.87	2.64	4.11	1.47	2.98	3.95	0.97	2.45	3.99	1.54
3	Bật xa tại chỗ (cm)	2.20	4.07	1.87	2.33	3.55	1.22	2.21	3.84	1.63	2.67	4.64	1.97
4	Chạy 30m XPC (s)	2.73	4.50	1.77	2.79	4.15	1.36	2.96	3.59	0.63	2.30	4.31	2.01
5	Chạy con thoi 4x100m (s)	1.83	3.37	1.54	1.60	2.68	1.08	2.24	3.57	1.33	2.10	3.23	1.13
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	2.63	4.10	1.47	2.45	3.85	1.40	3.30	4.05	0.75	2.77	4.36	1.59

Về ý thức khi tham gia tập luyện: Học sinh tập luyện tích cực hơn, có ý thức giữ gìn, bảo vệ cơ sở vật chất tập luyện tốt hơn.

Về việc tham gia các buổi thi đấu giao hữu môn Cầu lông: Số lượng học sinh tham gia thi đấu nhiều hơn. Những học sinh không tham gia

thi đấu cũng tham gia cổ vũ đông đảo và tích cực hơn.

Đánh giá chung: phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa phát triển tốt và có chất lượng hơn so với cùng thời điểm năm 2022.



Tham gia CLB giúp học sinh giải tỏa căng thẳng sau giờ học, mở rộng mối quan hệ, tạo môi trường giao lưu lành mạnh, phát hiện bồi dưỡng năng khiếu thể thao, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện trong nhà trường

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 5 giải pháp phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa phát triển thể lực cho học sinh Trường THCS Trang Hạ, Từ Sơn, Bắc Ninh. Bước đầu ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các giải pháp đã lựa chọn của đề tài đã phát huy hiệu quả cao trong việc phát triển phong trào tập luyện Cầu lông tại Trường cũng như nâng cao thể lực cho học sinh.

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. 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. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2012), *Thông tư số: 14/2012/TT-BVHTTDL ngày 10 tháng 12 năm 2012 quy định điều kiện hoạt động của cơ sở thể thao tổ chức hoạt động Cầu lông*.

4. Nguyễn Bá Diệp (2016), “Đổi mới hoạt động thể thao ngoại khóa bằng hình thức Câu lạc bộ góp phần phát triển thể chất cho học sinh THPT tỉnh Sơn La”, *Luận án Tiến sĩ Khoa học Giáo dục*, Viện Khoa học TĐTT, Hà Nội.

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

3. Nguyễn Thị Thu Quyết

Nhiệm vụ và giải pháp phát triển thể thao thành tích cao, thể thao chuyên nghiệp đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045

BÀI BÁO KHOA HỌC

7. Nguyễn Tuấn Đăng; Vũ Tiến Thành

Giải pháp phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa nâng cao thể lực cho học sinh Trường Trung học cơ sở Trang Hạ, Từ Sơn, Bắc Ninh

15. Đỗ Xuân Đoàn, Lý Đức Trường

Thực trạng công tác phát triển thể lực cho học viên quân sự Lào tại Trường sĩ quan Lục quân 1

21. Trần Quân; Nguyễn Đức Toàn

Nghiên cứu thực trạng sức mạnh tốc độ đòn tay của nam vận động viên Muay lưả tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân

25. Sun Thea, Đậu Thị Lợi; Đỗ Thùy Giang

Nghiên cứu lựa chọn bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục tích cực sau tập luyện cho nam vận động viên Bóng đá U13, Trung tâm đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia

31. Vũ Anh Tuấn; Nguyễn Anh Tú; Lê Hoài Nam

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ nhóm đòn đá trước cho nữ vận động viên Taekwondo lứa tuổi 12-14 tại Trung tâm Huấn luyện và thi đấu Thể dục thể thao Hà Nội

37. Nguyễn Danh Bắc; Nguyễn Xuân Thành

Thực trạng sử dụng các kỹ thuật đánh bóng của nam vận động viên Quần vợt lứa tuổi 14 -16

41. Nguyễn Thị Thu Quyết; Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Tất Dũng

Thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh theo đặc điểm giới tính

45. Nguyễn Đức Doanh; Lê Cảnh Khôi

Định hướng nghiên cứu khoa học phục vụ hoạt động dạy học môn Tâm lý học Thể dục thể thao tại Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

49. Phùng Hoài Nam; Nguyễn Cẩm Ninh

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến công tác phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Giáo dục – Đại học Quốc gia

57. Phạm Hữu Thật

Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho võ sinh Vovinam lứa tuổi Trung học cơ sở tại quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng

63. Nguyễn Thanh Tùng; Nguyễn Trường Giang; Nguyễn Ngọc Sơn

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Nông lâm Thái Nguyên

69. Huỳnh Thị Thủy Uyên; Nguyễn Thái Huy Vũ

Động cơ và đánh giá của người tham gia hoạt động du lịch thể thao biển tại Thành phố Nha Trang, tỉnh Khánh Hòa

74. Nguyễn Văn Ảnh; Đinh Quang Ngọc; Đinh Khánh Thu; Nguyễn Hải Bằng

Thực trạng tập luyện thể dục thể thao thường xuyên của các nhóm đối tượng người dân trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh

80. Ngô Hải Hưng

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới truyền thông thương hiệu Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh trên các kênh mạng xã hội

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

3. Nguyen Thi Thu Quyet

Tasks and solutions for developing high-performance sports and professional sports by 2030, with a vision to 2045

ARTICLES

7. Nguyen Tuan Dang; Vu Tien Thanh

Solution to develop extracurricular badminton training movement to improve physical fitness for students of Trang Ha Secondary School, Tu Son, Bac Ninh

15. Do Xuan Doan, Ly Duc Truong

Current status of physical development for Lao military students at Army Officer School 1

21. Tran Quan; Nguyen Duc Toan

Research on the current status of arm strength and speed of male Muay athletes aged 14-15 at the People's Public Security Sports Training and Competition Center

25. Sun Thea, Dau Thi Loi; Do Thuy Giang

Study on selecting exercises to promote active recovery after training for male U13 football athletes, Tonle Bati National Football Training Center, Cambodia

31. Vu Anh Tuan; Nguyen Anh Tu; Le Hoai Nam

Building standards for assessing the strength and speed of front kicks for female Taekwondo athletes aged 12-14 at the Hanoi Sports Training and Competition Center

37. Nguyen Danh Bac; Nguyen Xuan Thanh

Current status of using hitting techniques of male tennis players aged 14-16

41. Nguyen Thi Thu Quyet; Pham Tuan Dung; Nguyen Tat Dung

Mental health status of students at Bac Ninh Sport University according to gender characteristics

45. Nguyen Duc Doanh; Le Canh Khoi

Orientation of scientific research to serve teaching activities of Sports Psychology at Bac Ninh Sports University

49. Phung Hoai Nam; Nguyen Cam Ninh

Current status of factors affecting physical development of students at the University of Education - National University

57. Pham Huu That

Application and evaluation of the effectiveness of flexibility development exercises for Vovinam students of secondary school age in Lien Chieu District, Da Nang City

63. Nguyen Thanh Tung; Nguyen Truong Giang; Nguyen Ngoc Son

Current status of factors affecting extracurricular sports activities of students at Thai Nguyen University of agriculture and forestry

69. Huynh Thi Thuy Uyen; Nguyen Thai Huy Vu

A study on the motivation and evaluation of participants in marine sports tourism activities in Nhatrang city, Khanhhoa province

74. Nguyen Van Anh; Dinh Quang Ngoc; Dinh Khanh Thu; Nguyen Hai Bang

Current situation of regular physical exercise and sports practice among different population groups in bac ninh province

80. Ngo Hai Hung

Current status of factors affecting the brand communication of bac ninh sports University on social networking channels



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

p-ISSN 1859-4417

e-ISSN 3030-4822

Số 3 - 2025

(07)

