

THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG THỂ THAO NGOẠI KHÓA TRONG CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG VÙNG NÚI TỈNH SƠN LA

Phạm Đức Viễn*

Tóm tắt:

Thể thao ngoại khóa (TTNK) là một bộ phận của thể thao học đường, có vai trò quan trọng trong việc hoàn thiện các kỹ năng vận động cơ bản được thiết kế trong chương trình chính khóa và góp phần phát triển thể chất cho học sinh. Kết quả nghiên cứu cho thấy vấn đề này còn chưa được quan tâm đúng mức tại các trường THPT vùng núi tỉnh Sơn La và làm ảnh hưởng không nhỏ đến sự phát triển thể chất của học sinh.

Từ khóa: Thể thao ngoại khóa, trung học phổ thông, vùng núi.

Situation of extracurricular sports activities in high schools in mountainous areas of Son La province

Summary: Extracurricular sports is a part of school sports, and it plays an important role in perfecting basic motor skills designed in the curriculum and contributing to the development of fitness quality of students. The research results show that this issue has not been given adequate attention at high schools in the mountainous area in Son La province and it has a significant impact on the physical development of students.

Keywords: Extracurricular sports, high school, mountainous area.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động TTNK là một hình thức học tập nhằm đáp ứng nhu cầu và ham thích trong thời gian nhàn rỗi của học sinh với mục đích góp phần phát triển thể chất một cách toàn diện, đồng thời là môi trường phát hiện và ươm mầm những tài năng thể thao. Giờ học ngoại khóa còn nhằm củng cố và hoàn thiện các kỹ năng vận động cơ bản được thiết kế trong chương trình chính khóa, dưới sự hướng dẫn của giáo viên TDTT hay hướng dẫn viên. Các hoạt động TTNK đa dạng, bao gồm: Luyện tập trong các câu lạc bộ (CLB), các đội tuyển, thể dục vệ sinh hàng ngày, cũng như phong trào tự luyện tập của học sinh tại cơ sở.

Cùng với sự phát triển chung về kinh tế, văn hóa, xã hội của cả nước thì Sơn La cũng không nằm ngoài dòng chảy đó. Tuy nhiên, vùng núi tỉnh Sơn La là 1 khu vực giao thông đi lại khó khăn, có nhiều anh em dân tộc cùng sinh sống, nền kinh tế ở mức thấp so với cả nước. Giáo dục và giáo dục thể chất (GDTC) trong các trường

học còn chưa được quan tâm đầy đủ. Để xác định cơ sở khoa học cho việc lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK trong các trường THPT vùng núi tỉnh Sơn La thì vấn đề đánh giá thực trạng hoạt động là nhiệm vụ cần thiết và cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp: Đọc và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp kiểm tra y học, phương pháp kiểm tra tư phạm và phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được triển khai trong năm học 2017 – 2018 tại 6 trường THPT thuộc 6 huyện miền núi. Mẫu khảo sát học sinh là 2713, trong đó: Nam (n = 1390) Nữ (n = 1323) thuộc 3 khối 10, 11 và 12.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng hoạt động thể thao ngoại khóa trong các trường Trung học phổ thông vùng núi tỉnh Sơn La

Thực trạng hoạt động được đánh giá qua các

*TS, Trường Đại học Tây Bắc; Email: ducvientbu@gmail.com

mặt: Hình thức tổ chức hoạt động TTNK, các môn thể thao được lựa chọn và mức độ tham gia tập luyện thường xuyên của HS THPT.

động TTNK trong các trường THPT vùng núi tỉnh Sơn La năm học 2017 - 2018 trình bày ở bảng 1.

Kết quả khảo sát các hình thức tổ chức hoạt

Bảng 1. Thực trạng tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa trong các trường Trung học phổ thông vùng núi tỉnh Sơn La (n = 6)

TT	Các hình thức tổ chức hoạt động ngoại khóa	m _i	Tỷ lệ %
1	Có hoạt động CLB Thể thao trong nhà trường	6	100
2	Tổ chức các giải Thể thao học sinh cấp trường	5	83.33
3	Cử các đội tuyển Thể thao tham gia thi đấu HKPĐ cấp tỉnh	5	83.33
3	Cử HS tham gia đội tuyển tỉnh thi đấu các giải Thể thao học sinh cấp khu vực, toàn quốc	1	16.67
4	Tổ chức lớp học ngoại khóa các môn Thể thao cho học sinh	1	16.67
5	Đại diện cho học sinh THPT Sơn La tham gia thi đấu các môn Thể thao cấp toàn quốc	1	16.67
6	Có giáo viên hướng dẫn tập luyện	2	33.33
7	Không có giáo viên hướng dẫn	4	66.67

Các hình thức tổ chức hoạt động TTNK đã được nhà trường quan tâm, có 100% trường có CLB TT trường học, tuy vậy việc tổ chức tập luyện chưa quy củ, kém hiệu quả (chỉ có 2/4 trường có giáo viên hướng dẫn). Không có mô hình CLB thể thao hoạt động đúng nghĩa trong các trường THPT Sơn La, 100% các CLB chưa xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa cho học sinh.

Kết hợp phỏng vấn trực tiếp cho thấy, năm học 2017-2018, có 5/6 trường THPT tổ chức từ 1-3 giải Thể thao cấp trường, có 5/6 trường cử các đội tuyển tham gia HKPĐ cấp tỉnh, đạt tỷ lệ 83.33%. Tuy vậy, số lượng học sinh tham gia HKPĐ và số lượng các nội dung tham gia thi đấu của các trường có sự khác biệt, trường nhiều nhất cử từ 5 - 7 đội tuyển tham dự (Tô Hiệu, PT DTNT Tỉnh, Chu Văn Thịnh), các trường còn lại chỉ cử tham gia từ 2 - 3 đội.

Kết quả khảo sát và thống kê thực trạng các môn TT được lựa chọn và mức độ tham gia tập luyện ngoại khóa thường xuyên của học sinh trong các trường THPT vùng núi tỉnh Sơn La được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy có 11 môn TT được các trường THPT vùng núi tỉnh Sơn La tổ chức tập luyện ngoại khóa. Đây là các môn TT nằm trong chương trình thi đấu cho HS cấp tỉnh. Các môn thể thao được tổ chức tại các trường cũng không đồng đều, các môn được nhiều trường lựa chọn để tổ chức tập luyện cho HS là Võ cổ truyền, Bóng đá, Đá cầu, Cầu lông, Bắn nỏ. Điều này là phù hợp, song cần mở rộng để thu hút thêm số đông HS tham gia theo sở thích và phù hợp với điều kiện hiện có của các trường, đặc biệt cần mở thêm các môn thể thao dân tộc và trò chơi vận động dân gian phù hợp với văn hóa các dân tộc thiểu số.

Số HS tham gia ngoại khóa thường xuyên chỉ chiếm tỷ lệ 14,45% trong tổng số HS THPT vùng núi tỉnh Sơn La, trong đó số HS nam tham gia chiếm 21,22%, số HS nữ tham gia chỉ chiếm 7,33%. Số liệu khảo sát đã chứng tỏ tỷ lệ HS tham gia TTNK trong các trường còn rất thấp.

2. Nhu cầu tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa của HS THPT vùng núi tỉnh Sơn La

Đề tài nghiên cứu nhu cầu tham gia tập luyện TDTT NK của HS THPT để làm căn cứ thực

BÀI BÁO KHOA HỌC



Bóng chuyền, bóng đá, cầu lông và võ cổ truyền là những môn thể thao được học sinh lựa chọn tham gia tập luyện ngoại khóa nhiều nhất trong các trường THPT tỉnh Sơn La năm học 2017-2018

Bảng 2. Các môn thể thao được lựa chọn và mức độ tham gia tập luyện ngoại khóa thường xuyên trong các trường Trung học phổ thông vùng núi tỉnh Sơn La, năm học 2017 – 2018

TT	Môn TT ngoại khóa trong trường THPT	Số trường thực hiện	Số lượng tham gia thường xuyên					
			Số HS	Tỷ lệ %	Nam (n = 1390)		Nữ (n = 1323)	
					m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %
1	Điền kinh	2	23	5.86	18	6.10	5	5.15
2	Bóng bàn	2	18	4.59	11	3.73	7	7.22
3	Cầu lông	4	36	9.18	16	5.42	20	20.62
4	Bóng đá	5	73	18.62	66	22.37	7	7.22
5	Bóng chuyền	5	71	18.11	58	19.66	13	13.40
6	Bóng rổ	3	29	7.40	21	7.12	8	8.25
7	Đá cầu	3	24	6.12	16	5.42	8	8.25
8	Võ cổ truyền	6	66	16.84	49	16.61	17	17.53
9	kéo co	2	20	5.10	16	5.42	4	4.12
10	đẩy gậy	2	14	3.57	12	4.07	2	2.06
11	Bắn nỏ	4	18	4.59	12	4.07	6	6.19
Tổng			392	14.45	295	21.22	97	7.33

tiền lựa chọn và xây dựng các giải pháp phù hợp. Việc điều tra được tiến hành bằng phiếu hỏi, giáo viên thể dục (là cộng tác viên của đề tài) của từng trường thống kê và ghi kết quả vào phiếu điều tra. Nhu cầu tập luyện được đánh giá

theo 4 mức độ. Tổng số HS được hỏi là 2713 em ở các khối lớp 10, 11, 12 của 06 trường THPT vùng núi tỉnh Sơn La. Kết quả thống kê được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa của HS THPT vùng núi tỉnh Sơn La (n = 2713)

Mức độ	Lớp 10 (n = 1.036)				Lớp 11 (n = 843)				Lớp 12 (n = 834)			
	Nam (542)		Nữ (494)		Nam (436)		Nữ (407)		Nam (412)		Nữ (422)	
	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %
Rất thích	199	36.72	138	27.94	181	41.51	103	25.31	165	40.05	137	32.46
Thích	181	33.39	170	34.41	150	34.40	134	32.92	159	38.59	158	37.44
Bình thường	104	19.19	106	21.46	76	17.43	123	30.22	81	19.66	103	24.41
Không thích	58	10.70	80	16.19	29	6.65	47	11.55	7	1.70	24	5.69

Qua bảng 3 cho thấy nhu cầu tham gia tập luyện TDTT NK của HS là khá cao, tổng số ở mức độ thích và rất thích đều đạt từ 60% đến 78% ở cả nam và nữ các khối lớp. Như vậy có thể thấy nhận thức của HS về vai trò tác dụng của TDTT là tốt và nhu cầu tham gia tập luyện TTNK cũng khá lớn so với thực trạng tham gia. Đây là điều kiện thuận lợi để phát triển phong trào TTNK cho HS, song cần phải làm rõ nguyên nhân dẫn đến thực trạng nêu trên.

3. Đánh giá mức độ phát triển thể chất học sinh các trường THPT vùng núi tỉnh Sơn La

Để đánh giá mức độ phát triển thể chất học sinh THPT vùng núi tỉnh Sơn La, đề tài sử dụng các chỉ tiêu hình thái và các test sự phạm đánh giá thể lực đã được Viện Khoa học TDTT dùng trong điều tra thể chất người Việt Nam thời điểm năm 2001, đồng thời so sánh đối chiếu với chuẩn trung bình toàn quốc cùng lứa tuổi để đánh giá mức độ phát triển. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy:

Về phát triển thể chất HS nữ THPT:

Chiều cao đứng (cm): Chỉ tiêu này có sự khác biệt giữa các khối học sinh, tăng dần từ khối lớp 10 sang khối lớp 11 nhưng ở khối HS

lớp 12 chiều cao lại thấp hơn HS lớp 11, độ chênh lệch khoảng 1 cm. Điều này không phản ánh qui luật phát triển mà do nghiên cứu tiến hành theo lát cắt ngang, mẫu nhỏ không phản ánh được tính đại diện cho tổng thể. Khi so sánh với giá trị trung bình của HS cùng lứa tuổi toàn quốc là tương đương, ngoại trừ HS lớp 11 vùng núi tỉnh Sơn La có sự phát triển cao hơn khoảng 1cm.

Cân nặng (kg): Chỉ tiêu này có sự khác biệt ở các khối học sinh được chọn, tăng dần từ khối 10 (46,75kg) sang khối 11 (48,78kg), ở khối 12 giảm (46,85kg). Khi so sánh với giá trị trung bình của HS cùng lứa tuổi toàn quốc, cân nặng HS THPT vùng núi tỉnh Sơn La đều tốt hơn ở cả 3 khối. Kết quả cho thấy vấn đề dinh dưỡng cho HS đã được cải thiện sau gần 20 năm là phù hợp với đặc điểm phát triển cầu nền kinh tế - xã hội Việt Nam giai đoạn qua.

Chỉ số công năng tim: Kết quả lập test có sự khác biệt không lớn giữa các giá trị trung bình của HS các khối, tăng nhẹ theo độ tuổi từ lớp 10 đến lớp 12. Khi so sánh với giá trị trung bình của HS cùng lứa tuổi toàn quốc thì HS THPT Sơn La đều có kết quả tốt hơn, qua đó phản ánh năng lực hệ tim mạch của HS THPT vùng núi tỉnh Sơn La trong thích nghi với lượng vận động cao hơn.

Bảng 4. Thực trạng phát triển thể chất của HS các trường THPT vùng núi tỉnh Sơn La (15 tuổi)

TT	Nội dung	Nữ lớp 10 (n=120)		Nam lớp 10 (n=120)		Nữ lớp 11 (n=120)		Nam lớp 11 (n=120)		Nữ lớp 12 (n=120)		Nam lớp 12 (n=120)	
		\bar{x}	δ	\bar{x}	δ	\bar{x}	δ	\bar{x}	δ	\bar{x}	δ	\bar{x}	δ
1	Chiều cao đứng (cm)	152.2	5.23	162.4	4.37	154.8	5.10	164.5	4.94	153.7	5.59	165.7	5.62
2	Cân nặng (kg)	46.75	5.03	52.61	5.79	48.78	4.30	52.34	4.81	46.85	3.61	54.98	5.4
3	Chỉ số công năng tim (HW)	10.86	2.65	10.38	1.88	11.42	2.69	11.06	2.40	11.62	3.10	11.43	3.32
4	Đeo gập thân (cm)	8.47	3.88	10.58	3.11	10.06	3.09	12.42	4.39	9.77	3.71	12.57	3.95
5	Lực bóp tay thuận (kG)	25.92	5.59	37.28	4.51	27.60	4.86	37.29	8.15	29.16	4.88	41.69	5.84
6	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.45	2.77	18.42	3.45	14.44	3.43	19.71	2.93	13.94	3.70	19.54	2.99
7	Bật xa tại chỗ (cm)	157.7	12.89	207.5	25.54	163.7	16.84	218.1	25.34	159.1	22.99	226.8	22.40
8	Chạy 30m XPC (s)	6.20	0.52	5.46	0.74	6.52	0.61	5.58	0.59	6.15	0.65	5.32	0.46
9	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.90	0.80	12.56	0.89	12.47	1.04	11.60	1.18	12.43	0.79	11.71	1.20
10	Chạy tùy sức 5 phút (m)	830.3	77.7	845.6	66.7	822.4	83.54	913.3	76.5	760.8	110.4	932.7	78.83



Sự phát triển của thể thao học đường tại khu vực miền núi tỉnh Sơn La đã cung cấp số lượng không nhỏ vận động viên năng khiếu cho Tỉnh

Đẻo gập thân (cm): Thành tích có sự khác biệt giữa các khối HS, thấp ở khối lớp 10, cao nhất ở khối 11 và sang khối 12 lại giảm nhẹ, tuy vậy sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê. So sánh với giá trị trung bình của HS cùng lứa tuổi toàn quốc thì HS THPT vùng núi tỉnh Sơn La đều có kết quả tốt hơn.

Lực bóp tay thuận (kg): Thành tích có sự khác biệt giữa các khối HS theo hướng tăng dần từ khối 10 tới khối 12. Khi so sánh với giá trị trung bình của HS cùng lứa tuổi toàn quốc thì HS THPT vùng núi tỉnh Sơn La đều có kết quả bằng hoặc kém hơn không đáng kể.

Nằm ngửa gập bụng (lần/30s): Thành tích có sự khác biệt không lớn ở các nhóm HS và được xem là tương đương. Khi so sánh với HS cùng lứa tuổi của toàn quốc thì HS THPT vùng núi tỉnh Sơn La đều đạt tốt hơn.

Bật xa tại chỗ (cm): Thành tích có sự khác biệt giữa các khối HS được chọn, cao nhất ở HS khối 11, tiếp đến là khối 12 và thấp nhất là HS khối 10. Khi so sánh với giá trị trung bình của HS cùng lứa tuổi toàn quốc thì HS THPT vùng núi tỉnh Sơn La đều có kết quả tốt hơn.

Chạy 30m XPC (s): Thành tích tốt nhất là khối HS lớp 12, tiếp theo là khối lớp 10 và thấp nhất là khối lớp 11. Khi so sánh với chuẩn trung bình cùng lứa tuổi toàn quốc thì HS THPT vùng núi tỉnh Sơn La đều kém hơn.

Chạy con thoi 4 x 10m (s): Thành tích có sự tăng dần theo lứa tuổi, ở nhóm lứa tuổi cao hơn, thành tích tốt hơn. Khi so sánh với chuẩn trung bình cùng lứa tuổi toàn quốc thì HS THPT vùng núi tỉnh Sơn La đều kém hơn.

Chạy tùy sức 5 phút (m): Có sự khác biệt giữa các khối HS, thành tích giảm dần theo lứa tuổi, ở nhóm HS lớp 10 (830,3), lớp 11 (822,42) và thấp nhất ở nhóm HS lớp 12 (760,79). Tuy nhiên khi so sánh với chuẩn trung bình cùng lứa tuổi toàn quốc thì HS THPT vùng núi tỉnh Sơn La đều tốt hơn.

Về phát triển thể chất HS nam THPT:

Chiều cao đứng (cm): Có sự tăng trưởng dần theo lứa tuổi. So sánh với chuẩn trung bình cùng lứa tuổi của HS toàn quốc thì HS THPT vùng núi tỉnh Sơn La đều tốt hơn.

Cân nặng (kg): Có sự khác biệt đáng kể giữa các khối HS, cân nặng thấp nhất là khối HS lớp 11, cao nhất là khối lớp 12. Khi so sánh với chuẩn trung bình cùng lứa tuổi toàn quốc thì HS THPT vùng núi tỉnh Sơn La đều cao hơn.

Chỉ số công năng tim: Chỉ tiêu này tăng dần theo. So sánh với chuẩn trung bình cùng lứa tuổi của HS toàn quốc thì HS THPT vùng núi tỉnh Sơn La đều tốt hơn.

Đẻo gập thân (cm): Kết quả kiểm tra tăng dần theo tuổi. Tương tự như các tiêu chí đánh giá về thể chất khác, khi so sánh thành tích đẻo

BÀI BÁO KHOA HỌC

gặp thân với chuẩn trung bình cùng lứa tuổi của HS toàn quốc thì HS THPT vùng núi tỉnh Sơn La đều tốt hơn.

Lực bóp tay thuận (kG): Thành tích có sự khác biệt không lớn giữa các khối, tăng nhẹ ở khối 10 và 11 và tăng mạnh ở khối lớp 12. Khi so sánh với HS cùng lứa tuổi của toàn quốc thì HS THPT vùng núi tỉnh Sơn La đều kém hơn.

Nằm ngửa gập bụng (lần/30s): Thành tích này có sự khác biệt không lớn giữa các khối. Khi so sánh với HS cùng lứa tuổi của toàn quốc thì HS THPT vùng núi tỉnh Sơn La đều kém hơn.

Bật xa tại chỗ (cm): Thành tích tăng dần theo lứa. Khi so sánh với HS cùng lứa tuổi của toàn quốc thì HS THPT vùng núi tỉnh Sơn La đều tốt hơn.

Chạy 30m XPC (s): Thành tích có sự khác biệt không lớn giữa các khối. Khi so sánh với HS cùng lứa tuổi của toàn quốc thì HS THPT vùng núi tỉnh Sơn La đều kém hơn.

Chạy con thoi 4 x 10m (s): Thành tích có sự khác biệt không lớn giữa các khối., thấp nhất ở lớp 10. Khi so sánh với HS cùng lứa tuổi của toàn quốc thì HS THPT vùng núi tỉnh Sơn La đều kém hơn.

Chạy tùy sức 5 phút (m): Thành tích có sự khác biệt không đáng kể giữa khối, cao nhất ở HS lớp 12 và thấp nhất là HS lớp 10. So sánh với chuẩn trung bình cùng lứa tuổi toàn quốc thì HS THPT vùng núi tỉnh Sơn La kém hơn.

Nhận xét chung: Về hình thái, mức độ phát triển của HS THPT vùng núi tỉnh Sơn La đạt mức tương đương chuẩn trung bình cùng lứa tuổi HS toàn quốc, tuy nhiên, về mức độ phát triển thể lực thì HS THPT vùng núi tỉnh Sơn La lại thấp hơn chuẩn trung bình cùng lứa tuổi của HS toàn quốc thời điểm 2001 đã đặt ra nhiệm vụ cần có những giải pháp khoa học theo định hướng tăng cường TTNK để phát triển thể chất cho HS THPT vùng núi tỉnh Sơn La giai đoạn tới.



Nhiều môn thể thao dân tộc cũng đang được học sinh các trường THPT miền núi tỉnh Sơn La lựa chọn tham gia tập luyện

KẾT LUẬN

1. Thực trạng hoạt động TTNK trong các trường THPT vùng núi tỉnh Sơn La đã được quan tâm, tuy vậy việc tổ chức tập luyện chưa khoa học, kém hiệu quả. Các CLB chưa xây dựng chương trình tập luyện NK cho HS, các môn TTNK chưa đáp ứng được nhu cầu của học sinh, đặc biệt các môn TT dân tộc và trò chơi vận động dân gian còn hạn chế. Tỷ lệ học sinh tham gia hoạt động TTNK rất thấp trong khi nhu cầu tham gia của HS là khá cao.

2. Mức độ phát triển thể chất của HS các trường THPT vùng núi tỉnh Sơn La đạt được chỉ bằng và thấp hơn chuẩn trung bình cùng lứa tuổi toàn quốc thời điểm 2001.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

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

2. Nguyễn Xuân Sinh (2007), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Đồng Văn Triều (2006), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 13/11/2020, phản biện ngày 21/11/2020, duyệt in ngày 4/12/2020)