

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC PHÁT TRIỂN THỂ LỰC TRONG GIỜ HỌC THỂ DỤC NỘI KHÓA CHO HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHƯƠNG MỸ A – HUYỆN CHƯƠNG MỸ - THÀNH PHỐ HÀ NỘI

Trần Chí Công*
Lý Thị Ánh Tuyết**; Phạm Anh Tuấn***

Tóm tắt:

Đánh giá thực trạng công tác phát triển thể lực trong giờ học Thể dục nội khóa cho học sinh khối 11 trường THPT Chương Mỹ A, huyện Chương Mỹ, Thành phố Hà Nội trên cơ sở phân tích thực trạng chương trình môn học; việc sử dụng phương pháp dạy học tích cực hóa học sinh; thực trạng sử dụng các phương tiện phát triển thể lực; thực trạng kết quả học tập và thực trạng trình độ thể lực của học sinh. Kết quả cho thấy, việc phát triển thể lực cho học sinh khối 11 tại Trường chưa đạt hiệu quả như mong muốn.

Từ khóa: Phát triển thể lực, chương trình thể dục nội khóa, khối 11, Trường THPT Chương Mỹ A.

Current situation of physical development in grade-11 students at Chuong My A High School - Chuong My District - Hanoi City

Summary:

The topic has assessed the status of physical development in the PE class of grade-11 students at Chuong My A High School, Chuong My district, Hanoi city on the basis of analyzing the current state of the subject's program, the application of student-activeness teaching method; current situation of using physical development facilities; status of learning results and current situation of student's fitness level. The results show that the physical development of grade-11 students at the school has not been as effective as expected.

Keywords: Physical development, physical education, grade 11, Chuong My A High School.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Phát triển thể lực là mục tiêu cơ bản để nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước. Phát triển thể lực bằng giải pháp tăng cường giáo dục thể chất (GDTC) đối với học sinh từ 03 tuổi đến 18 tuổi là một trong 4 nhiệm vụ cơ bản của GDTC và thể thao trường học và hiện đang được gia đình, nhà trường và toàn xã hội quan tâm.

Trong công tác phát triển thể lực cho học sinh khối 11 Trường THPT Chương Mỹ A, huyện Chương Mỹ, Thành phố Hà Nội, mặc dù nhiều biện pháp đã được Nhà trường và các giáo viên triển khai trong giờ học Thể dục nội khóa, tuy nhiên, kết quả đạt được lại chưa thực sự cao, hiệu quả tác động của từng biện pháp, giải pháp cũng chưa được đánh giá chi tiết. Chính vì vậy, nghiên cứu đánh giá thực trạng công tác phát triển thể lực trong giờ học Thể dục nội khóa cho

đối tượng nghiên cứu là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành tại Trường THPT Chương Mỹ A, huyện Chương Mỹ, Thành phố Hà Nội trong năm học 2018-2019.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng phân phối chương trình môn Thể dục cho học sinh khối 11, Trường THPT Chương Mỹ A

Để nâng cao chất lượng đào tạo, đáp ứng được yêu cầu của trường THPT Chương Mỹ A phù hợp với hướng dẫn của Bộ GD-ĐT, và điều kiện cơ sở vật chất Nhà trường, Tổ Thể dục của

*ThS, Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

**ThS, Trường THPT Chương Mỹ A

***TS, Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

BÀI BÁO KHOA HỌC

Trường đã xây dựng chương trình giảng dạy áp dụng cho học sinh trong Trường THPT Chương Mỹ A. Nội dung cụ thể khung phân phối chương

trình môn Thể dục khối 11 cho học sinh trường THPT Chương Mỹ A được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Chương trình môn học

Bảng 1. Khung phân phối chương trình môn Thể dục khối 11 cho học sinh trường THPT Chương Mỹ A

Chương	Nội dung	Thời lượng (tiết)	
1	Một số nguyên tắc tập luyện TDDT	2	(2,0,0)
2	Thể dục (Nam: Thể dục phát triển chung; Nữ: Thể dục nhịp điệu)	7	(0,6,1)
3	Chạy tiếp sức 4x100	5	(0,4,1)
4	Chạy bền	5	(0,4,1)
5	Nhảy xa	6	(0,5,1)
6	Nhảy cao	5	(0,4,1)
7	Đá cầu	6	(0,5,1)
8	Cầu lông	20	(0,18,2)
9	Ôn tập, kiểm tra học kỳ, kiểm tra thể lực	14	(0,8,6)
Cộng		74	(2,54,14)

cho đối tượng nghiên cứu đảm bảo yêu cầu của Bộ Giáo dục và Đào tạo, đồng thời qua trao đổi với các giáo viên GDTC và các cán bộ quản lý tại Trường cho thấy: nội dung chương trình phù hợp với điều kiện thực tiễn, cơ sở vật chất và sở thích của học sinh khối 11 tại Trường.

2. Đánh giá thực trạng chương trình môn Thể dục và sử dụng phương pháp dạy học tích cực hoá học sinh

Để thực hiện chương trình đã thống nhất xây dựng và triển khai thực hiện thì giáo viên (GV) cần đổi mới phương pháp dạy học (PPDH) theo hướng tích cực hoá học sinh bằng cách đổi mới phương pháp và cách tổ chức dạy học sao cho giờ học sinh động, hấp dẫn, HS hứng thú tập luyện đạt đến lượng vận động hợp lý.

Để đánh giá thực trạng chương trình môn Thể dục và sử dụng PPDH tích cực hoá HS, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các nhà chuyên môn, các giáo viên của Trường THPT Chương Mỹ A. Đối tượng phỏng vấn là 9 GV của Trường và một số trường THPT trên địa bàn huyện. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Chương trình môn học Thể dục trong những năm qua của Nhà trường được đánh giá là đã đáp ứng được những yêu

Ghi chú: (Lý thuyết, thực hành, ôn tập và kiểm tra)
cầu đặt ra của nhà trường và Sở Giáo dục và Đào tạo Tp. Hà Nội (chiếm tỷ lệ 100% số ý kiến trả lời).

Trong quá trình đổi mới PPDH, Trường THPT Chương Mỹ A đã có nhiều chuyển biến tích cực, thể hiện ưu điểm với số lượng ý kiến đồng thuận cao trong việc sử dụng PPDH tích cực hoá HS. Cụ thể:

Tập đồng loạt với tập lần lượt, phân nhóm không quay vòng hoặc có quay vòng với 100% ý kiến đồng ý.

Áp dụng phương pháp tập luyện vòng tròn với 100% ý kiến đồng ý.

Tập theo các phương pháp trò chơi và thi đấu với 88.9% ý kiến đồng ý.

Tạo tình huống cho HS tự quản, tự đánh giá và tham gia đánh giá để nâng cao tính tích cực với 77.8% ý kiến đồng ý.

Tuy nhiên, bên cạnh đó vẫn còn tồn tại một số hạn chế ảnh hưởng đến nâng cao chất lượng môn Thể dục trong nhà trường, đặc biệt có ảnh hưởng lớn đến việc phát triển thể lực cho HS. Cụ thể 02 tồn tại là:

Việc dạy môn Thể dục theo nhóm sức khoẻ còn ít được quan tâm, chỉ chiếm 22.2% số ý kiến tán thành.

Bảng 2. Kết quả đánh giá chương trình môn Thể dục và sử dụng PPDH tích cực hoá HS của Trường THPT Chương Mỹ A (n=9)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả	
		m _i	%
1	Đánh giá chương trình môn Thể dục		
	Đáp ứng yêu cầu của Sở GD-ĐT Tp. Hà Nội	9	100
	Đáp ứng yêu cầu của nhà trường	9	100
	Chưa đáp ứng	0	-
2	Sử dụng PPDH tích cực hoá HS		
	Tập đồng loạt với tập lần lượt, phân nhóm không quay vòng hoặc có quay vòng	9	100
	Áp dụng phương pháp tập luyện vòng tròn	9	100
	Tập theo các phương pháp trò chơi và thi đấu	8	88.90
	Tạo tình huống cho HS tự quản, tự đánh giá và tham gia đánh giá để nâng cao tính tích cực	7	77.80
	Dạy theo nhóm sức khoẻ	2	22.20
	Sử dụng các bài tập trên lớp và kết hợp giao bài tập và chỉ dẫn cho HS biết tập luyện ngoài giờ	4	44.40

Việc sử dụng các bài tập trên lớp và kết hợp giao bài tập và chỉ dẫn cho HS biết tập luyện ngoài giờ cũng còn hạn chế và chưa đầy đủ, số ý kiến đồng ý chỉ chiếm 44.4%).

Qua toạ đàm trực tiếp với các đối tượng phỏng vấn còn cho thấy:

Việc dạy theo nhóm sức khoẻ còn gặp khó khăn do hạn chế trong việc kiểm tra sức khoẻ hằng năm, phân loại sức khoẻ để có PPDH và cách đánh giá hợp lý chung cho cả lớp và từng học sinh. Tuy nhiên, trong quá trình giảng dạy môn Thể dục, các GV vẫn luôn luôn chú ý áp dụng nguyên tắc đối xử cá biệt để đảm bảo phù hợp với các HS có sức khoẻ yếu, dị tật, dị hình bẩm sinh.

Việc sử dụng các bài tập trên lớp và kết hợp giao bài tập và chỉ dẫn cho HS biết tập luyện ngoài giờ còn hạn chế là do nhận thức của chính bản thân các GV. Đồng thời việc tự tìm hiểu hoặc trao đổi ở nhóm, Tổ bộ môn hoặc qua các lớp tập huấn còn hạn chế. Đặc biệt là họ chưa dám mạnh dạn trao đổi với đồng nghiệp và tổ chức dạy thử. Hoặc có một số GV đã tổ chức dạy thử, song có bài thành công, có bài chưa thành công nên thiếu tự tin để rút kinh nghiệm. Vì vậy, ảnh hưởng đến việc hình thành được PPDH mới.

3. Thực trạng sử dụng các phương tiện nhằm nâng cao thể lực cho học sinh Trường THPT Chương Mỹ A

Để đánh giá thực trạng việc sử dụng các phương tiện nhằm nâng cao thể lực cho HS Trường THPT Chương Mỹ A, chúng tôi tiến hành khảo sát việc sử dụng các phương tiện tập luyện trong rèn luyện sức khoẻ cho HS. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Việc sử dụng các phương tiện phát triển thể lực cho HS Trường THPT Chương Mỹ A đã được các giáo viên thể dục triển khai trong các giờ học thực hành. So sánh với bảng phân phối chương trình môn Thể dục cho thấy có sự điều chỉnh linh hoạt trong công tác giảng dạy thực tế. Tuy nhiên, việc ứng dụng các phương tiện phát triển thể lực còn hạn chế, cụ thể: Mới chỉ có thể dục giữa giờ là thực hiện đầy đủ và nhận được số ý kiến ở mức thường xuyên là 100%. Trò chơi vận động, bài tập thể lực còn rất hạn chế. Đặc biệt việc ứng dụng các bài tập thể lực và giao bài tập về nhà còn có mức sử dụng rất thấp.

4. Thực trạng kết quả học tập môn Thể dục của học sinh khối 11 Trường THPT Chương Mỹ A

Sử dụng số liệu tổng hợp kết quả kiểm tra được lưu trữ tại tổ Thể dục của Nhà trường trong

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn thực trạng mức độ sử dụng các phương tiện phát triển thể lực cho học sinh khối 11 Trường THPT Chương Mỹ A (n = 9)

TT	Các phương tiện phát triển thể lực	Kết quả phỏng vấn					
		Thường xuyên		Có sử dụng		Ít sử dụng	
		m_i	%	m_i	%	m_i	%
1	Thẻ dục vệ sinh	1	11.10	1	11.10	7	77.80
2	Thẻ dục giữa giờ	9	100	0	0.00	0	0.00
3	Trò chơi vận động	1	11.10	2	22.20	6	66.70
4	Bài tập thể lực	2	22.20	1	11.10	6	66.70
5	Bài tập bổ trợ	2	22.20	2	22.20	5	55.60
6	Giao bài tập về nhà	1	11.10	1	11.10	7	77.80

Bảng 4. Kết quả học tập môn Thẻ dục của học sinh khối 11 Trường THPT Chương Mỹ A năm học 2018-2019 (n=300)

Học kỳ	Khá Giỏi		Trung bình		Yếu Kém	
	m_i	Tỷ lệ %	m_i	Tỷ lệ %	m_i	Tỷ lệ %
I	84	28.00	207	69.00	9	3.00
II	99	33.00	195	65.00	6	2.00
Tổng	183	30.50	402	67.00	15	2.50

năm học 2018-2019 với tổng số 300 HS. Thực trạng kết quả học tập môn Thẻ dục của HS khối 11 Trường THPT Chương Mỹ A được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Kết quả học tập môn Thẻ dục của HS khối 11 về cơ bản đã đạt được yêu cầu của chương trình môn học đề ra. Số lượng HS có kết quả học tập đạt mức khá giỏi có sự gia tăng giữa kỳ I và kỳ II từ 28.0% lên 33.0%. Số học sinh yếu kém giảm từ 3.0% xuống còn 2.0%. Tuy nhiên, số lượng học sinh ở mức trung bình còn chiếm tỷ lệ lớn, ở học kỳ I là 65.0% và học kỳ II là 69.0%.

Kết quả khảo sát thể lực theo tiêu chuẩn do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành của HS khối 11 trường THPT Chương Mỹ A được trình bày ở bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy:

Tỷ lệ HS đạt từng chỉ tiêu của tiêu chuẩn rèn luyện thân thể ở mức tương đối đồng đều từ 61.3% đến 74.0%. Qua kết quả thu được cũng cho thấy, các học sinh có sự phát triển khá đồng đều các tố chất thể lực (sức nhanh, sức mạnh và

sức bền). Kết quả đó bước đầu đánh giá chương trình môn học do GV giảng dạy Thẻ dục và sự rèn luyện của HS đã đạt được hiệu quả.

Tuy nhiên, nếu xét tỷ lệ số HS đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể ở tất cả các nội dung thì chỉ chiếm tỷ lệ 56.67% ở nữ và 58.67% ở nam đạt yêu cầu. So sánh tỷ lệ HS đạt tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực HS theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo đối với mục tiêu trong "Quy hoạch phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020, định hướng đến năm 2030" (theo Quyết định số 2160/QĐ-TTg ngày 11/11/2013 của Thủ tướng Chính phủ) đối với HS THPT còn thiếu khoảng 12.62% (mục tiêu: Đạt 85% vào năm 2015, đạt 90% vào năm 2020 và 95% vào năm 2030). Như vậy, trường THPT Chương Mỹ A cần thiết phải tiếp tục đổi mới công tác GDTC cho học sinh. Trong đó đổi mới PPGD, nội dung giảng dạy môn học Thẻ dục, hệ thống bài tập sử dụng trong các giờ chính khóa và ngoại khóa để đảm bảo thực hiện được mục tiêu đã đề ra trong Quy hoạch của Thủ tướng Chính phủ.

Bảng 5. Kết quả đánh giá thể lực học sinh khối 11 trường THPT Chương Mỹ A theo tiêu chuẩn thể lực của Bộ GD-ĐT ($n_{nam}=150$; $n_{nữ} = 150$)

TT	Test	Đối tượng	Kết quả ($\bar{x} \pm \delta$)	Số người đạt	
				m_i	Tỷ lệ %
Phân loại theo từng chỉ tiêu					
1	Nằm ngựa gập bụng (sl)	Nam	13.6 ± 1.9	111	74.00
		Nữ	12.5 ± 2.1	108	72.00
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	191.5 ± 8.3	106	71.40
		Nữ	143.4 ± 8.7	102	68.00
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	Nam	12.82 ± 1.34	99	66.00
		Nữ	14.02 ± 1.42	92	61.30
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	912.6 ± 49.3	107	71.30
		Nữ	788.2 ± 45.8	98	65.30
Phân loại tổng hợp trình độ thể lực					
Đạt tiêu chuẩn thể lực		Nam		88	58.67
		Nữ		85	56.67

KẾT LUẬN

- Chương trình môn Thể dục dành cho HS khối 11 Trường THPT Chương Mỹ A đã đáp ứng yêu cầu của Bộ Giáo dục và Đào tạo và phù hợp với điều kiện thực tế tại Trường.

- Cần thiết phải cải tiến phương pháp, phương tiện giảng dạy để tăng cường hứng thú và nâng cao thể lực cho học sinh;

- Việc ứng dụng các phương tiện phát triển thể lực còn hạn chế, chủ yếu mới chỉ dừng lại ở tập luyện thể dục giữa giờ đầy đủ. Việc sử dụng bài tập thể lực, bài tập trò chơi vận động, giao bài tập về nhà... còn rất thấp.

- Kết quả học tập và kết quả phân loại tiêu chuẩn thể lực của HS còn ở mức thấp, cần có các giải pháp phù hợp để nâng cao hiệu quả GDTC cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (2011), *Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01/12/2011 của Bộ Chính trị về “Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020”*.

2. Phạm Đình Bẩm (2003), *Quản lý chuyên ngành TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. 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.

4. Trần Đức Dũng và cộng sự (2014), *Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh phổ thông từ lớp 1 tới lớp 12 (thời điểm 2002-2014)*, Đề tài NCKH cấp Bộ, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.

5. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2008), *Giáo trình TDTT trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr.10, 24, 188 - 200, 342, 347.

(Bài nộp ngày 11/11/2020, phản biện ngày 18/11/2020, duyệt in ngày 4/12/2020

Chịu trách nhiệm chính: Trần Chí Công; Email: sport.cong@gmail.com)