

LỰA CHỌN NỘI DUNG TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NỮ HỌC SINH LỚP 11 TRƯỜNG QUỐC HỌC QUY NHƠN

Nguyễn Ngọc Sơn*

Tóm tắt:

Đề tài tiến hành nghiên cứu thực trạng tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa, các nội dung và hình thức tổ chức hoạt động ngoại khóa của học sinh nữ lớp 11 trường Quốc Học Quy Nhơn. Trên cơ sở đó, kiểm chứng mối liên hệ giữa các thành tố phản ánh thực trạng hoạt động ngoại khóa với thực trạng phát triển thể lực của nữ học sinh, đồng thời lựa chọn nội dung đưa vào chương trình hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh nữ lớp 11 trường Quốc Học Quy Nhơn.

Từ khóa: TDTT ngoại khóa, thể lực, nữ học sinh lớp 11, Quốc học Quy Nhơn.

Selection of extracurricular training content to improve physical strength for grade 11 female students at Quoc Hoc High School Quy Nhon

Summary:

The article has carried out a research on the status of participation in training the extracurricular sports activities, the contents and forms of organizing extracurricular activities for grade 11 female students at Quoc Hoc High School Quy Nhon. On such basis, the article has verified the relationship between the factors reflecting the status of participation in training the extracurricular sports activities and the status of physical strength development of female students, at the same time selected the contents included in the extracurricular sports training program for grade 11 female students at Quoc Hoc High School Quy Nhon.

Keywords: Extracurricular sports, physical strength, grade 11 female students, Quoc Hoc High School Quy Nhon.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Với xu hướng hội nhập toàn cầu như hiện nay, nước ta đang có nhiều thời cơ thuận lợi để phát triển nhanh về mọi mặt, tuy nhiên cũng tồn tại nhiều nguy cơ và thách thức, trong đó giáo dục văn hóa, đạo đức, hướng giới trẻ, đặc biệt là học sinh vào các hoạt động lành mạnh, tránh xa tệ nạn xã hội là điều cần phải được chú trọng. Một trong những biện pháp hữu dụng là sử dụng hoạt động TDTT trường học như một phương tiện để thu hút học sinh tham gia, vừa có tác dụng giáo dục phẩm chất ý chí, nhân cách, rèn luyện sức khỏe, nâng cao tầm vóc giống nòi, vừa góp phần giúp các em sử dụng thời gian rảnh rỗi hợp lý, xa rời cám dỗ của tệ nạn để chăm lo học tập.

Hiện nay, việc GDTC cho học sinh chỉ thực hiện chương trình nội khóa với 2 tiết/tuần nên không thể đảm bảo cho quá trình tích lũy sức khỏe, tăng cường thể lực cho học sinh. Hoạt

động TDTT ngoại khóa hợp lý là yếu tố cộng hưởng, làm động lực thúc đẩy sự phát triển và hoàn thiện thể chất của học sinh. Tuy vậy, các hoạt động thể thao ngoại khóa dành cho nữ học sinh nữ lớp 11 Trường Quốc học Quy Nhơn gần như bỏ ngỏ, trong khi nhu cầu được vận động, tập luyện, nhu cầu vui chơi, giao tiếp của nữ học sinh là rất lớn mà GDTC nội khóa chưa thể đáp ứng được.

Do đó, việc nghiên cứu lựa chọn nội dung tập luyện ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho nữ học sinh lớp 11 Trường Quốc học Quy Nhơn là việc làm quan trọng và cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong 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 kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

*TS, Trường Đại học Quy Nhơn. Email: nguyenngocson.qn@gmail.com

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa của nữ học sinh khối lớp 11 Trường Quốc học Quy Nhơn, Bình Định

1.1. Động cơ tham gia hoạt động TDTT ngoại khóa của nữ học sinh khối lớp 11 Trường Quốc học Quy Nhơn, Bình Định

Trong hoạt động TDTT ngoại khóa, tính tự giác tích cực của người tham gia có ý nghĩa quyết định đến kết quả hoạt động. Để tìm hiểu động cơ hoạt động TDTT ngoại khóa của học sinh chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn gián tiếp 253 học sinh nữ khối lớp 11 Trường Quốc học Quy Nhơn có tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa và thu được kết quả như trình bày trong bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa của nữ học sinh khối lớp 11 Trường Quốc học Quy Nhơn, Bình Định (n=253)

TT	Động cơ	Kết quả phỏng vấn	
		m _i	%
1	Tăng cường sức khỏe	57	22.53
2	Nâng cao thành tích thể thao	49	19.37
3	Học vì chương trình GDTC bắt buộc	132	52.17
4	Giảm căng thẳng, vui chơi, giải trí	58	22.92
5	Có hứng thú thực sự và thấy rõ vai trò to lớn của TDTT	35	13.83

Bảng 2. Hình thức tập luyện thể thao ngoại khóa của nữ học sinh khối lớp 11 Trường Quốc học Quy Nhơn, Bình Định (n=253)

TT	Hình thức tập luyện	Mức độ	Kết quả phỏng vấn (n=253)	
			m _i	%
1	TD giữa giờ	Thường xuyên	36	14.20
		Không thường xuyên	217	85.80
2	Đội tuyển trường	Thường xuyên	26	10.30
		Không thường xuyên	227	89.70
3	Nhóm, lớp	Thường xuyên	69	27.30
		Không thường xuyên	72.8	72,7
4	Câu lạc bộ	Thường xuyên	45	17.80
		Không thường xuyên	208	82.20
5	Tự tập	Thường xuyên	77	30.40
		Không thường xuyên	176	69.60

khóa, gồm: Thể dục giữa giờ, đội tuyển trường, tập theo nhóm lớp, câu lạc bộ và tự tập. Trong các hình thức trên thì tự tập thường xuyên chiếm số đông nhất (30.4%), thứ nhì là tập theo nhóm

Qua bảng 1 cho thấy: Động cơ tập luyện TDTT ngoại khóa của nữ học sinh khối lớp 11 Trường Quốc học Quy Nhơn rất phong phú và đa dạng. Thực tiễn cho thấy hầu hết đều tập luyện TDTT ngoại khóa vì chương trình GDTC bắt buộc, có nghĩa là các em tập luyện ngoại khóa để hoàn thiện các bài học mà do sự ràng buộc của chương trình GDTC (chiếm 52.17%). Các động cơ khác đều chiếm tỉ lệ thấp như: Tăng cường sức khỏe chiếm 22.53% ý kiến; Nâng cao thành tích thể thao chỉ có 19.37%; Giảm căng thẳng, vui chơi, giải trí có 22.92% ý kiến và có hứng thú thực sự và thấy rõ vai trò to lớn của TDTT chiếm tỉ lệ thấp nhất, chỉ có 13.83% ý kiến của nữ học sinh khối lớp 11 Trường Quốc học Quy Nhơn lựa chọn.

1.2. Thực trạng các hình thức tập luyện và hình thức tổ chức hoạt động ngoại khóa của nữ học sinh khối lớp 11 Trường Quốc học Quy Nhơn, Bình Định

Để tìm hiểu vấn đề này chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn nữ học sinh khối lớp 11 có tham gia tập luyện, qua đó đánh giá phân tích về hình thức tập luyện và tổ chức hoạt động được học sinh tập nhiều và chuyên cần nhất. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2 và 3.

Kết quả ở bảng 2 cho thấy, xét theo tổng thể, nữ học sinh khối lớp 11 Trường Quốc học Quy Nhơn tham gia ở cả 5 hình thức tập luyện ngoại

(27.3%), tiếp đến là tập luyện ở câu lạc bộ (17.8%), còn tập đội tuyển trường là ít nhất (10.3%).

Bảng 3. Hình thức tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa của nữ học sinh khối lớp 11 Trường Quốc học Quy Nhơn, Bình Định (n=253)

TT	Hình thức tổ chức hoạt động ngoại khóa	Kết quả phỏng vấn (n=253)	
		m _i	%
1	Không có hướng dẫn	145	57.31
2	Có hướng dẫn	60	23.71
3	Kết hợp	54	21.34

Tại bảng 3 cho thấy: Nữ học sinh khối lớp 11 Trường Quốc học Quy Nhơn tập luyện chủ yếu theo hình thức tổ chức không có người hướng dẫn (57.31%), trong khi hai hình thức tổ chức còn lại ít hơn nhiều khi chỉ có 23.71 % học sinh tập luyện có hướng dẫn và 21.34% tập luyện có sự kết hợp cả 2 hình thức.

1.3. Thực trạng nội dung tập luyện ngoại khóa của nữ học sinh khối lớp 11 Trường Quốc học Quy Nhơn

Đề tài cũng tiến hành khảo sát thực trạng nội dung tập luyện ngoại khóa của nữ học sinh khối lớp 11 Trường Quốc học Quy Nhơn. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Nội dung tập luyện thể thao ngoại khóa của nữ học sinh khối lớp 11 Trường Quốc học Quy Nhơn, Bình Định (n=253)

TT	Nội dung tập luyện (môn thể thao)	m _i	Tỷ lệ %
1	Bóng đá	37	14.62
2	Đá cầu	112	44.27
3	Võ cổ truyền Bình Định	150	59.29
4	Cờ vua	26	10.28
5	Cầu lông	134	52.96
6	Bơi lội	44	17.40
7	Bóng chuyền	43	17.01
8	Bóng rổ	19	7.51

Qua bảng 4 cho thấy, các môn thể thao mà nữ học sinh khối lớp 11 Trường Quốc học Quy Nhơn hiện yêu chuộng và tập luyện nhiều nhất là: Võ cổ truyền Bình Định (59.29%), Cầu lông (52.96%), Đá cầu (44.27), Bơi lội (17.40%), Cờ vua (10.28) và Bóng rổ (7.04%).

Thực tế cho thấy, các môn thể thao ngoại khóa được lựa chọn nhiều là các môn trong chương trình GDTC bắt buộc (Cầu lông, Đá

cầu) và truyền thống của địa phương (Võ cổ truyền Bình Định).

2. Thực trạng phát triển thể lực của nữ học sinh khối lớp 11 Trường Quốc học Quy Nhơn, Bình Định

Chúng tôi tiến hành phân tích thực trạng phát triển thể lực qua thống kê và phân tích kết quả kiểm tra 4/6 test thể lực theo tiêu chuẩn phân loại thể lực của học sinh Việt Nam (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT). Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Kết quả tổng hợp ở bảng 5 cho thấy thể lực của nữ học sinh khối 11 như sức nhanh (30m XPC), sức mạnh tốc độ (bật xa tại chỗ), Khéo léo (chạy con thoi 4x10m), sức bền (chạy tùy sức 5 phút) chỉ ở mức Đạt. Như vậy có thể thấy rằng, thể lực nữ học sinh khối 11 Trường Quốc học Quy Nhơn, Bình Định còn thấp, chưa có sự phát triển toàn diện. Điều này có thể do chưa được đầu tư thích đáng vào công tác GDTC cho học sinh, mặt khác các em vẫn chưa ý thức được việc tập luyện thể thao nâng cao sức khỏe của bản thân, do vậy thể lực chung chưa cao. Từ kết quả thu được chúng tôi thấy rằng cần thiết phải đẩy mạnh các hoạt động ngoại khóa của nữ học sinh khối 11 Trường Quốc học Quy Nhơn. Đồng thời chú trọng tới các môn thể thao, trò chơi vận động có khả năng hỗ trợ phát triển các tố chất thể lực.

3. Lựa chọn nội dung tập luyện ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho nữ học sinh lớp 11 Trường Quốc học Quy Nhơn, Bình Định

Các nội dung được lựa chọn hoạt động ngoại khóa phải đảm bảo được yêu cầu: Phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của Trường; Đáp ứng được nhu cầu sở thích của học sinh; Nội dung, phương thức hoạt động phải phù hợp với trình độ và đặc điểm phát triển thể chất của học sinh, góp phần nâng cao sức khỏe thể chất, tinh thần và mang lại hiệu quả thiết thực về mặt xã hội; Cần đa dạng hình thức, nội dung hoạt động ngoại khóa, phù hợp thực trạng năng lực đội ngũ giáo viên của Nhà trường.

Dựa vào các căn cứ và yêu cầu lựa chọn đã xác định ở trên, chúng tôi đã tổng hợp được 21 nội dung hoạt động ngoại khóa để phát triển tố chất thể lực cho nữ học sinh khối 11 Trường

Bảng 5. Thực trạng phát triển thể lực của học sinh nữ khối 11 Trường Quốc học Quy Nhơn, Bình Định (n= 253)

TT	Các test	$\bar{x}$	$\pm\delta$	C_v	Đạt loại	m_i	Tỷ lệ %
1	Bật xa tại chỗ(m)	1.52	0.04	2.63	Tốt	38	15.00
					Đạt	114	45.00
					Chưa đạt	101	40.00
2	Chạy 30m XPC(s)	6.55	0.09	1.37	Tốt	13	5.00
					Đạt	119	47.00
					Chưa đạt	121	48.00
3	Chạy con thoi 4x10m(s)	12.88	0.54	4.19	Tốt	30	12.00
					Đạt	121	48.00
					Chưa đạt	101	40.00
4	Chạy tùy sức 5 phút(m)	852	14.9	1.75	Tốt	18	7.00
					Đạt	134	53.00
					Chưa đạt	101	40.00

Quốc học Quy Nhơn và được phân theo 2 nhóm. của Trường Quốc học Quy Nhơn để lựa chọn Từ kết quả đạt được tiến hành phỏng vấn 15 cán nội dung. Kết quả được trình bày ở bảng 6. bộ quản lý công tác GDTC, giáo viên thể dục

Bảng 6. Kết quả lựa chọn nội dung hoạt động ngoại khóa phát triển thể lực cho học sinh nữ khối 11 Trường Quốc học Quy Nhơn (n=15)

Nội dung hoạt động	Kết quả Nội dung	Đồng ý		Không đồng ý	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
Nhóm các môn thể thao	1. Bóng đá	12	80.00	3	20.00
	2. Bóng chuyền	13	86.67	2	13.33
	3. Cầu lông	11	73.33	4	26.67
	4. Bóng rổ	6	40.00	9	60.00
	5. Võ cổ truyền Bình Định	13	86.67	2	13.33
	6. Đá cầu	12	80.00	3	20.00
	7. Cờ vua	3	20.00	12	80.00
	8. Bóng bàn	7	46.67	8	53.33
	9. Bơi lội	5	33.33	10	66.67
	10. Điền kinh	6	40.00	9	60.00
Nhóm các TCVĐ	11. Trò chơi “kéo co”	14	93.33	1	6.67
	12. Trò chơi vác đạn tải thương	3	20.00	12	80.00
	13. Trò chơi “đấu tăng”	6	40.00	9	60.00
	14. Trò chơi “phá vây”	14	93.33	1	6.67
	15. Trò chơi “mèo đuổi chuột”	8	53.33	7	46.67
	16. Trò chơi “chuyền bóng qua hàm”	11	73.33	4	26.67
	17. Trò chơi “cua đá bóng”	5	33.33	10	66.67
	18. Trò chơi “cướp cờ”	14	93.33	1	6.67
	19. Trò chơi “bóng chuyền 6”	13	86.67	2	13.33
	20. Trò chơi “đội nào cò nhanh”	14	93.33	1	6.67
	21. Trò chơi “chong chóng quay”	6	40.00	9	60.00



Tập luyện TDTT là một trong những phương tiện hữu hiệu nâng cao thể lực cho học sinh (Ảnh minh họa)

Kết quả bảng 6 cho thấy: Đã lựa chọn được 10 nội dung hoạt động ngoại khóa để phát triển tố chất thể lực cho học sinh nữ khối 11 Trường Quốc học Quy Nhơn có kết quả phỏng vấn đạt từ 70% ý kiến tán thành trở lên. Các nội dung còn lại ý kiến tán thành nhỏ hơn 70% tổng ý kiến phỏng vấn nên bị loại.

Như vậy, chúng tôi lựa chọn được 10 nội dung hoạt động ngoại khóa để phát triển tố chất thể lực cho học sinh nữ khối 11 Trường Quốc học Quy Nhơn. Cụ thể gồm:

- Các môn thể thao: Cầu lông (73.33%), Đá cầu (80%), Võ cổ truyền Bình Định (86.67%), Bóng chuyền (86.67%), Bóng đá (80%).

- Các trò chơi vận động: Trò chơi “phá vây” (93.33%), Trò chơi “chuyền bóng qua hầm” (73.33%), Trò chơi “cướp cờ” (93.33%), Trò chơi “đội nào cò nhanh” (93.33%), Trò chơi “bóng chuyền 6” (86.67%).

KẾT LUẬN

- Thực trạng tập luyện thể thao ngoại khóa của nữ học sinh khối 11 Trường Quốc học Quy Nhơn, Bình Định là không thường xuyên, nội dung tập luyện rải ra nhiều môn theo nhiều tỉ lệ khác nhau. Hình thức tham gia tập luyện nhiều nhất là tự tập và tập theo nhóm. Hình thức tổ chức tập luyện đa phần là tự phát, chưa có hướng dẫn. Nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa rất lớn nhưng nhận thức về vai trò của tập luyện chưa đúng đắn.

- Thể lực của nữ học sinh khối 11 còn thấp, chưa có sự phát triển toàn diện.

- Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được các nội dung tập luyện gồm các môn thể thao phổ biến, dễ tập, phù hợp với sở thích của nữ học sinh khối 11 và điều kiện sân bãi, cơ sở vật chất ở Trường Quốc học Quy Nhơn, Bình Định là: Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông, Đá cầu, Võ cổ truyền Bình Định và các trò chơi vận động như: Trò chơi “phá vây”, Trò chơi “chuyền bóng qua hầm”, Trò chơi “cướp cờ”, Trò chơi “đội nào cò nhanh”, Trò chơi “bóng chuyền 6”.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 “Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên”*.

2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái và cộng sự (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi thời điểm năm 2001*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Lê Quý Phụng, Đặng Quốc Bảo (2002), *Cơ sở y sinh học của tập luyện TDTT vì sức khỏe*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Vũ Bích Huệ (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh – sinh viên trước thềm thế kỷ 21*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 19/9/2017, Phản biện ngày 2/10/2017, duyệt in ngày 25/10/2017)