THỰC TRẠNG VÀ ĐỊNH HƯỚNG NỘI DUNG HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ MIỀN NÚI PHÍA BẮC VIỆT NAM

Nguyễn Đại Dương*
Đinh Quang Ngọc**

Tóm tắt:
Đề tài tiến hành nghiên cứu thực trạng mức độ tham gia tập luyện TDTT ngoại khoá, các nội dung, hình thức tổ chức hoạt động ngoại khoá của học sinh trung học cơ sở (THCS) miền núi phía Bắc Việt Nam, 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 học sinh, đồng thời đề xuất định hướng nội dung đưa vào chương trình TDTT ngoại khoá cho học sinh THCS miền núi phía Bắc Việt Nam.
Từ khóa: TDTT ngoại khoá, thể lực của học sinh, THCS, môn thể thao...

Reality and orientations of for students of Northern mountainous secondary schools in Vietnam

Summary:
The subject has carried out a research on the real situation of participating to the sports extracurricular training, the content and form of activities for students in the Northern mountainous secondary schools in Vietnam. On such basis, we have verified the relationship between the elements reflecting the reality of the activities with the reality of physical strength development of students at the same time proposed the content orientations of Sports extracurricular activities for students of Northern mountainous secondary schools in Vietnam.
Keywords: Sports extracurricular activities, physical strength of students, secondary school, sports.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Phát triển thể lực cho học sinh phổ thông các cấp luôn được Đảng, Nhà nước và các bộ, ngành liên quan rất coi trọng, bởi đó là nền tảng cho việc nâng cao sức khoẻ, tầm vóc người Việt Nam trong hiện tại và tương lai. Các nghị quyết, quyết định... của Trung Ương Đảng, Chính phủ, các bộ ngành liên quan đã thể hiện rõ điều đó, cụ thể: Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 23/12/2008; Quyết định số 641/QĐ-TTg ngày 28/4/2011; Nghị quyết số 08-NQ/TW, ngày 01/12/2011; Nghị định số 11/2015/NĐ-CP; QĐ 1076/QĐ-TTg , ngày 17/6/2016... Các quyết định, nghị quyết, nghị định trên cho thấy, công tác giáo dục thể chất (GDTC), TDTT ngoại khoá trong trường học đã và đang là vấn đề rất được quan tâm và đẩy mạnh. Mặt khác, kết quả nghiêu cứu điều tra, theo dõi sự phát triển thể chất của học sinh phổ thông từ 6-17 tuổi do Trường Đại học TDTT Bắc Ninh thực hiện từ 2003-2014 cho thấy, thể chất của học sinh ở các vùng miền khác nhau có sự phát triển khác nhau. Sự khác nhau này có thể do nhiều yếu tố như: Công tác GDTC trường học, nhận thức và mức độ tham gia các hoạt động TDTT ngoại khoá của học sinh, đặc điểm kinh tế - xã hội vùng miền, chế độ sinh hoạt, dinh dưỡng... Trong đó, công tác GDTC trường học bao gồm các giờ học chính khoá, các hoạt động TDTT ngoại khoá là một trong những yếu tố rất quan trọng ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực và thể chất của học sinh. Trong đó, hoạt động ngoại khoá có thời gian lớn hơn và tính linh hoạt cao hơn giữ vai trò quan trọng, ảnh hưởng tới sự phát triển thể lực của học sinh. Do đó, việc nghiên cứu tìm hiểu thực trạng hoạt động TDTT ngoại khoá, thực trạng thể lực và định hướng nội dung hoạt động TDTT khoá của học sinh phổ thông là việc làm quan trọng và cần thiết.

* GS.TS, Hiệu trưởng Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
**PGS.TS, Phó Viện trưởng Viện Khoa học và Công nghệ TDTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng hoạt động TDTT ngoại khoá của học sinh các trường THCS miền núi phía Bắc Việt Nam

Đề tài đã tiến hành khảo sát thực trạng về chất lượng bài tập thể dục giữa giờ giải lao, mức độ tham gia, hình thức, nội dung tham gia các hoạt động TDTT ngoại khoá của học sinh THCS miền núi phía Bắc Việt Nam. Đề tài đã phỏng vấn đối với 59 cán bộ phụ trách công tác GDTC của các sở, giáo viên thể dục trong các trường THCS tại các tỉnh Tuyên Quang và Hà Giang, thuộc khu vực miền núi phía Bắc, kết quả thu được trình bày ở bảng 1.

Kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy:

- Về thực trạng chất lượng bài tập thể dục giữa giờ (10 phút): Vẫn còn tới 35.59% số người được hỏi đánh giá chất lượng bài tập thể dục giữa giờ của học sinh THCS ở miền núi phía Bắc chỉ ở mức trung bình và thấp. Do vậy cần thiết phải có sự điều chỉnh nội dung, hình thức nhằm nâng cao thể dục giữa giờ trong các trường THCS miền núi phía Bắc Việt Nam.

- Về hình thức tổ chức các hoạt động TDTT ngoại khoá: Kết quả phỏng vấn cho thấy, hiện nay học sinh THCS miền núi phía Bắc tham gia hoạt động ngoại khoá theo nhiều hình thức khác nhau, trong đó nhiều nhất là hình thức tự hoạt động không có người hướng dẫn (62.71%), tiếp đến là theo các CLB ngoài trường và theo lớp có người hướng dẫn (59.32%) và tập luyện theo các CLB do trường quản lý (57.63%), tập luyện theo nhóm các đội tuyển (54.24%).

Bảng 1. Thực trạng hoạt động TDTT ngoại khoá của học sinh trường THCS các tỉnh miền núi phía Bắc Việt Nam (n=59)

TT	Nội dung	Kết quả	
		m_i	%
I	**Thực trạng chất lượng bài tập thể dục giữa giờ (10 phút)**		
1	Rất cao	16	27.12
2	Cao	22	37.29
3	Trung Bình	15	25.42
4	Thấp	6	10.17
II	**Thực trạng các hình thức tổ chức hoạt động ngoại khóa**		
1	Tự hoạt động không có người hướng dẫn	37	62.71
2	Theo lớp có người hướng dẫn	35	59.32
3	Theo CLB do trường quản lý	34	57.63
4	Theo CLB ngoài trường	35	59.32
5	Theo nhóm các đội tuyên	32	54.24
6	Hình thức khác	12	20.34
III	**Nội dung các hoạt động ngoại khóa**		
1	Ôn các nội dung chính khóa	26	44.07
2	Các bài tập phát triển chung	38	64.41
3	Các trò chơi vận động	42	71.19
4	Các môn thể thao hiện đại	41	69.49
5	Các môn thể thao dân tộc	32	54.24
6	Hoạt động dã ngoại, du lịch	17	28.81
IV	**Mức độ tham gia các hoạt động TDTT ngoại khoá**		
1	Thường xuyên	40	67.8
2	Không thường xuyên	13	22.03
3	Không tham gia	6	10.17

- Về nội dung các hoạt động ngoại khoá: Đa số cho rằng, học sinh THCS miền núi phía Bắc tham gia tập luyện các trò chơi vận động (71.19%), tiếp đến là các môn thể thao hiện đại (69.49%), các môn thể thao dân tộc cũng là lựa chọn tập luyện của học sinh THCS miền núi phía Bắc.

- Về mức độ tham gia các hoạt động TDTT ngoại khoá: Đa số cho rằng học sinh THCS miền núi thường xuyên tham gia tập luyện TDTT ngoại khoá, tuy vậy, trên thực tế vẫn còn 32.2% số người được hỏi cho rằng, mức độ tập luyện ngoại khoá của học sinh THCS miền núi phia Bắc còn chưa thường xuyên hoặc không tham gia.

2. Thực trạng phát triển thể lực của học sinh THCS miền núi phía Bắc

Đề tài tiến hành phân tích thực trạng phát triển thể lực của học sinh THCS miền núi phía Bắc thông qua thống kê và phân tích kết quả kiểm tra các test thể lực trong 2 thời điểm: lứa tuổi 11 (năm 2008) và lứa tuổi 14 (năm 2011) theo kết quả kiểm tra thể chất giai đoạn 2 của nhiệm vụ KH&CN cấp Bộ "Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh phổ thông từ lớp 1 đến lớp 12 (thời điểm 2002 đến 2013)". Trên cơ sở đó kiểm chứng mối liên hệ giữa thực trạng hoạt động TDTT ngoại khoá với sự phát triển thể lực của học sinh THCS miền núi phía Bắc. Kết quả thu được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng phát triển thể lực của học sinh THCS miền Bắc Việt Nam (thời điểm kiểm tra năm 2008, 2011)

TT	Các chỉ số	Tuổi 11 (n=183)				Tuổi 14 (n=171)			
		Tiêu chuẩn		Kết quả		Tiêu chuẩn		Kết quả	
		Tốt	Đạt	$\bar{x}$	Xếp loại	Tốt	Đạt	$\bar{x}$	Xếp loại
1	Lực bóp tay thuận (kG)	>21	≥17.4	16.47	KĐ	>34.9	≥28.2	30.46	Đạt
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	>14	≥ 9	15.3	Tốt	>17	≥ 12	21.18	Tốt
3	Bật xa tại chỗ (cm)	>170	≥152	160.93	Đạt	>204	≥183	188.81	Đạt
4	Chạy 30m XPC (s)	<5.50	≤6.50	5.64	Đạt	<5.20	≤6.20	5.08	Tốt
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	<12.7	≤13.2	11.81	Tốt	<12.1	≤12.9	11.04	Tốt
6	Chạy 5 phút (m)	>940	≥820	667.8	KĐ	>980	≥880	795.02	KĐ

Kết quả tổng hợp ở bảng 2 cho thấy, ở thời điểm mới bước vào lứa tuổi học sinh THCS, học sinh miền núi phía Bắc có chỉ số về sức mạnh bền nhóm cơ lưng bụng (test 2) và khả năng linh hoạt, tốc độ (test 5) đạt mức tốt so với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (TCRLTT). Tuy nhiên sức mạnh bàn tay (test 1, là chỉ số cho phép xác định chỉ số sức mạnh cơ thể) và sức bền (test 6) chưa đạt so với TCRLTT. Còn sức mạnh bột phát (test 3) và sức nhanh (test 4) mới ở mức đạt. Sau quá trình học tập 4 năm, kết quả kiểm tra thể lực của học sinh THCS miền núi phía Bắc đã có sự phát triển theo hướng tích cực, tuy nhiên chỉ số đánh giá sức bền vẫn thấp hơn so với TCRLTT, các chỉ số sức mạnh bàn tay và sức mạnh bột phát của chân mới ở mức đạt. Như vậy có thể thấy rằng, thể lực của học sinh THCS miền núi phía Bắc chưa có sự phát triển toàn diện, cần thiết phải đẩy mạnh hơn nữa các hoạt động TDTT ngoại khoá cho học sinh, đồng thời trú trọng tới các môn thể thao có khả năng bổ trợ phát triển các tố chất còn chưa có sự phát triển mạnh như sức bền, sức mạnh bàn tay, sức mạnh bột phát (khả năng bật nhảy).

3. Định hướng nội dung hoạt động TDTT ngoại khoá cho học sinh THCS miền núi phía Bắc, Việt Nam

Đề tài tiến hành phỏng vấn đối với 59 cán bộ quản lý công tác GDTC, giáo viên thể dục về các nội dung liên quan như: Định hướng lựa chọn hình thức giáo dục nhằm nâng cao thể lực cho học sinh; định hướng lựa chọn các môn thể thao hiện đại và các môn thể thao dân tộc phù hợp với điều kiện vùng miền và lứa tuổi để đưa vào chương trình TDTT ngoại khoá cho học sinh THCS các tỉnh miền núi phía Bắc Việt Nam. Kết quả phỏng vấn thu được trình bày ở bảng 3.

- Qua bảng 3 cho thấy: Đa số người được hỏi cho rằng nên sử dụng hình thức hoạt động TDTT

Bảng 3. Định hướng nội dung hoạt động TDTT ngoại khoá của học sinh THCS miền núi phía Bắc Việt nam (n=59)

TT	Nội dung	Kết quả	
		m_i	%
I	**Hình thức hoạt động phù hợp để phát triển thể lực cho học sinh THCS miền núi phía Bắc**		
1	Giờ học chính khoá	28	47.46
2	Hoạt động TDTT ngoại khoá	31	52.54
II	**Định hướng lựa chọn các môn thể thao hiện đại để tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh THCS miền núi phía Bắc**		
1	Bóng đá	44	74.58
2	Bóng rổ	25	42.37
3	Cầu lông	46	77.97
4	Võ thuật	17	28.81
5	Thể dục Aerobic	41	69.49
6	Khác	0	0
III	**Định hướng lựa chọn các môn thể thao dân tộc để tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh THCS miền núi phía Bắc**		
1	Đẩy gậy	44	74.58
2	Băn nỏ	20	33.9
3	Kéo co	42	71.19
4	Tung còn	13	22.03
5	Đá cầu	45	76.27
6	Khác	0	0

KẾT LUẬN

Ở giai đoạn học sinh THCS, thể lực của học sinh miền núi có sự phát triển theo chiều hướng tích cực, tuy nhiên sức bền, sức mạnh tay và sức mạnh bột phát chưa có sự phát triển mạnh. Một trong những nguyên nhân quan trọng ảnh hưởng tới sự phát triển thể lực của học sinh chính là: Chất lượng các bài tập thể dục giữa giờ chưa cao và nội dung tập luyện TDTT ngoại khoá chưa phát triển được toàn diện các tố chất của học sinh.

Học sinh THCS miền núi phía Bắc mặc dù được đánh giá thường xuyên tham gia tập luyện TDTT ngoại khoá với nhiều hình thức đa dạng, tuy nhiên để nâng cao được chất lượng hoạt động TDTT ngoại khoá và phát triển thể lực một cách toàn diện cho học sinh, đồng thời đảm bảo phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất, đặc điểm vùng miền, trong chương trình TDTT ngoại khoá nên đưa vào các môn thể thao hiện đại như: Cầu lông, Bóng đá, Thể dục Aerobic và các môn thể thao dân tộc như: Đá cầu, Đẩy gậy và Kéo co để phát triển thể lực cho học sinh.

ngoại khoá để phát triển thể lực cho học sinh THCS miền núi phía Bắc Việt Nam (52.54%).

- Các môn thể thao hiện đại được đa số lựa chọn để đưa vào chương trình TDTT ngoại khoá của học sinh THCS miền núi phía Bắc Việt Nam bao gồm: Cầu lông (77.97%), Bóng đá (74.58%), và Thể dục Aerobic (69.49%). Các môn Bóng rổ và Võ thuật ít được lựa chọn hơn.

- Các môn thể thao dân tộc được đa số lựa chọn đưa vào chương trình TDTT ngoại khoá của học sinh THCS miền núi phía Bắc Việt Nam bao gồm 3 môn: Đẩy gậy, Đá cầu và Kéo co. Trong đó Đá cầu được lựa chọn nhiều nhất với 76.27%, Đẩy gậy với 74.58% và Kéo có với 71.19% số người được hỏi lựa chọn.

Kết quả lựa chọn các môn thể thao hiện đại và dân tộc hoàn toàn phù hợp với thực tiễn điều kiện vùng miền, cơ sở vật chất của học sinh THCS miền núi phía Bắc. Đặc biệt, việc lựa chọn 3 môn thể thao dân tộc (Đẩy gậy, Kéo co và Đá cầu) rất phù hợp với thực tiễn nhu cầu phát triển các tố chất sức mạnh (sức mạnh tay) và sức bật của chân theo kết quả kiểm tra thể lực của học sinh THCS miền núi phía Bắc như trình bày ở bảng 3.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ GD&ĐT (2008), *Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT "Quy định về các hoạt đông TDTT ngoại khoá cho HS, SV"*, Bộ trưởng.

2. Chính phủ (2011), *Quyết định số 641/QĐ-TTg "Phê duyệt đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 – 2030"*, Thủ Tướng.

3. Ban chấp hành trung ương (2011), *Nghị quyết số 08-NQ/TW "Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về Thể dục, Thể thao đến năm 2020"*, Tổng Bí Thư.

4. Chính phủ (2015), *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP "Quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường"*, Thủ tướng.

5. Chính phủ (2016), *Quyết định số 1076/QĐ-TTg phê duyệt "Đề án phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020 và định hướng 2025"*, Thủ tướng.

6. Trần Đức Dũng (2015), *Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh phổ thông từ lớp 1 đến lớp 12 (thời điểm 2002-2013)*, Đề tài KH&CN cấp Bộ, Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch.

Bài nộp ngày 4/11/2016, phản biện ngày 13/11/2016, duyệt in ngày 5/12/2016