

**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH**

-----

**LÊ THỊ THANH THỦY**

**NGHIÊN CỨU GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC  
CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ TỈNH BẮC NINH**

**LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC**

**BẮC NINH – 2019**

**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH**

---

**LÊ THỊ THANH THỦY**

**NGHIÊN CỨU GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC  
CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ TỈNH BẮC NINH**

**Ngành : Giáo dục học**

**Mã số : 9140101**

**LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC**

**BẮC NINH - 2019**

## **LỜI CAM ĐOAN**

*Tôi xin cam đoan, đây là công trình nghiên cứu của riêng tôi. Các số liệu, kết quả nghiên cứu nêu trong luận án là trung thực và chưa từng được ai công bố trong bất kỳ công trình nào.*

**Tác giả luận án**

**Lê Thị Thanh Thủy**

## DANH MỤC CÁC KÝ HIỆU, CÁC CHỮ VIẾT TẮT

|         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| BGD-ĐT  | : Bộ Giáo dục và Đào tạo        |
| CLB     | : Câu lạc bộ                    |
| Cm      | : centimet                      |
| CNH-HĐH | : Công nghiệp hóa, hiện đại hóa |
| CP      | : Chính phủ                     |
| CSVC    | : Cơ sở vật chất                |
| CT      | : Chỉ thị                       |
| HS      | : Học sinh                      |
| GD      | : Giáo dục                      |
| GDTC    | : Giáo dục thể chất             |
| GD-ĐT   | : Giáo dục - đào tạo            |
| GV      | : Giáo viên                     |
| GP      | : Giải pháp                     |
| m       | : mét                           |
| $m_i$   | : Tần suất lặp lại              |
| N       | : Nhóm                          |
| NĐ      | : Nghị định                     |
| NQ      | : Nghị quyết                    |
| Kg      | : kilôgam                       |
| QĐ      | : Quyết định                    |
| s       | : giây                          |
| TDTT    | : Thể dục thể thao              |
| THCS    | : Trung học cơ sở               |
| TS      | : Tiến sĩ                       |
| TW      | : Trung ương                    |

## MỤC LỤC

**Lời cam đoan**

**Danh mục các ký hiệu, các chữ viết tắt**

**Danh mục các đơn vị đo lường**

**Mục lục**

**Danh mục bảng, sơ đồ, biểu đồ**

**PHẦN MỞ ĐẦU** 1

**Mục đích nghiên cứu** 4

**Nhiệm vụ nghiên cứu** 4

**Giả thuyết khoa học** 4

**Ý nghĩa khoa học và thực tiễn của luận án** 5

**CHƯƠNG 1. TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU** 6

1.1. Quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác giáo dục thể chất trong trường học các cấp 6

1.2. Một số khái niệm có liên quan 12

1.3. Các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực của học sinh Trung học cơ sở 15

1.4. Đặc điểm phát triển thể lực của học sinh Trung học cơ sở 28

1.5. Đặc điểm hình thái, tâm - sinh lý học sinh Trung học cơ sở 33

1.6. Các công trình nghiên cứu có liên quan 43

Nhận xét chương 1 52

**CHƯƠNG 2. PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU** 53

**2.1. Phương pháp nghiên cứu** 53

2.1.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu 53

2.1.2. Phương pháp quan sát sư phạm 53

2.1.3. Phương pháp phỏng vấn 54

2.1.4. Phương pháp kiểm tra sư phạm 56

2.1.5. Phương pháp phân tích dữ liệu theo mô hình Swot 58

2.1.6. Phương pháp thực nghiệm sư phạm 59

2.1.7. Phương pháp toán học thống kê 61

**2.2. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu** 62

2.2.1. Đối tượng nghiên cứu 63

|   |            |
|---|------------|
| 2.2.2. Phạm vi nghiên cứu   | 64         |
| 2.2.3. Địa điểm nghiên cứu  | 64         |
| 2.2.4. Cơ quan phối hợp nghiên cứu  | 65         |
| 2.2.5. Kế hoạch và thời gian nghiên cứu   | 65         |
| <b>CHƯƠNG 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN</b>   | <b>66</b>  |
| <b>3.1. Nghiên cứu thực trạng phát triển thể lực cho học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh</b>   | <b>66</b>  |
| 3.1.1. Xác định các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh Trung học cơ sở tỉnh Bắc Ninh   | 66         |
| 3.1.2. Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh trên cơ sở các yếu tố chung ảnh hưởng tới công tác GDTC tại các trường | 68         |
| 3.1.3. Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố ảnh hưởng tới công tác Giáo dục thể chất nội khóa                                   | 73         |
| 3.1.4. Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố ảnh hưởng tới phong trào thể thao ngoại khóa  | 81         |
| 3.1.5. Đánh giá thực trạng trình độ thể lực của học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh  | 84         |
| 3.1.6. Đánh giá thực trạng sử dụng giải pháp phát triển thể lực cho học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh  | 88         |
| 3.1.7. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 1   | 91         |
| <b>3.2. Lựa chọn và xây dựng giải pháp phát triển thể lực cho học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh</b>  | <b>101</b> |
| 3.2.1. Căn cứ xây dựng giải pháp phát triển thể lực cho học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh  | 101        |
| 3.2.2. Lựa chọn các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh   | 104        |
| 3.2.3. Xây dựng nội dung chi tiết các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh   | 110        |
| 3.2.4. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 2   | 122        |
| <b>3.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các giải pháp triển thể lực</b>   | <b>126</b> |

|   |     |
|---|-----|
| <b>cho học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh</b>                 |     |
| 3.3.1. Tổ chức thực nghiệm  | 126 |
| 3.3.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm                              | 128 |
| 3.3.3. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 3                     | 136 |
| <b>KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ</b>                                      | 140 |
| <b>Kết luận</b>   | 140 |
| <b>Kiến nghị</b>  | 141 |
| <b>Danh mục các công trình nghiên cứu đã công bố có liên quan</b> | 142 |
| <b>đến luận án</b>  |     |
| <b>DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO</b>                                |     |
| <b>PHỤ LỤC</b>  |     |

## DANH MỤC BẢNG, SƠ ĐỒ, BIỂU ĐỒ

| Thể loại    | Số TT   | Nội dung   | Trang        |
|-------------|---|--|--------------|
| <b>Bảng</b> | 1.1   | Tỷ lệ ảnh hưởng của di truyền đối với các năng lực chức năng cơ thể  | 18           |
|             | 3.1   | Kết quả phỏng vấn xác định các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh (n=35)                                   | Sau<br>Tr.67 |
|             | 3.2   | Kết quả khảo sát nhận thức về vai trò và tác dụng của công tác GDTC và Thể thao trường học (n=1476)  | Sau<br>Tr.69 |
|             | 3.3   | Thực trạng hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo của Ban Giám hiệu các trường về công tác GDTC và Thể thao trường học tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh (n=78) | 70           |
|             | 3.4   | Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC và thể thao trường học tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh (n=12 trường)                               | Sau<br>Tr.70 |
|             | 3.5   | Thực trạng đội ngũ giáo viên Thể dục tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh (n=12 trường)   | 72           |
|             | 3.6   | Phân phối chương trình môn học Thể dục cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh (70 tiết)   | 74           |
|             | 3.7   | Thực trạng sử dụng các phương pháp dạy học môn học Thể dục trong các trường THCS tại Bắc Ninh (n=28)   | Sau<br>Tr.75 |
|             | 3.8   | Thực trạng sử dụng phương tiện dạy học trong giờ học Thể dục nội khóa tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh (n=28)                                       | Sau<br>Tr.76 |
|             | 3.9   | Thực trạng mật độ chung, mật độ động và cường độ vận động sử dụng trong Giáo dục thể chất tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh (n=87 giáo án)           | 78           |
|             | 3.10  | Thực trạng mức độ yêu thích và tính tích cực học tập môn học Thể dục nội khóa của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh (n=1476)                               | 79           |
|             | 3.11  | Thực trạng mức độ và nội dung tập luyện thể thao ngoại khóa của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh (n=1398)   | 82           |
| 3.12        | Thực trạng hình thức tổ chức tập luyện thể thao ngoại khóa cho học sinh các trường THCS tỉnh Bắc Ninh | 82   |              |



|             |  |  |               |
|-------------|--|--|---------------|
| <b>Bảng</b> |  | (n=758)  |               |
|             | 3.13   | Thực trạng hình thức tập luyện thể thao ngoại khóa của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh (n=758)                               | 83            |
|             | 3.14   | Thực trạng nhu cầu hoạt động thể thao ngoại khóa của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh (n=1398)                                | Sau<br>Tr.83  |
|             | 3.15   | Thực trạng trình độ thể lực của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh (n=2400)   | Sau<br>Tr.84  |
|             | 3.16   | Kết quả phân loại trình độ thể lực của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh (n=2400)  | Sau<br>Tr.84  |
|             | 3.17   | So sánh trình độ thể lực của học sinh lớp 6 (11 tuổi) theo các nhóm trường trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh (n=600)            | Sau<br>Tr.86  |
|             | 3.18   | So sánh trình độ thể lực của học sinh lớp 7 (12 tuổi) theo các nhóm trường trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh (n=600)            | Sau<br>Tr.86  |
|             | 3.19   | So sánh trình độ thể lực của học sinh lớp 8 (13 tuổi) theo các nhóm trường trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh (n=600)            | Sau<br>Tr.86  |
|             | 3.20   | So sánh trình độ thể lực của học sinh lớp 9 (14 tuổi) theo các nhóm trường trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh (n=600)            | Sau<br>Tr.86  |
|             | 3.21   | Kết quả so sánh phân loại trình độ thể lực của học sinh lớp 6 (11 tuổi) thuộc các khối trường THCS tỉnh Bắc Ninh (n=600) | Sau<br>Tr.87  |
|             | 3.22   | Kết quả so sánh phân loại trình độ thể lực của học sinh lớp 7 (12 tuổi) thuộc các khối trường THCS tỉnh Bắc Ninh (n=600) | Sau<br>Tr.87  |
|             | 3.23   | Kết quả so sánh phân loại trình độ thể lực của học sinh lớp 8 (13 tuổi) thuộc các khối trường THCS tỉnh Bắc Ninh (n=600) | Sau<br>Tr.87  |
|             | 3.24   | Kết quả so sánh phân loại trình độ thể lực của học sinh lớp 9 (14 tuổi) thuộc các khối trường THCS tỉnh Bắc Ninh (n=600) | Sau<br>Tr.87  |
|             | 3.25   | Kết quả phỏng vấn lựa chọn giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh (n=35)                           | Sau<br>Tr.107 |
|             | 3.26   | Kết quả kiểm định mức độ tin cậy của các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh                    | Sau<br>Tr.108 |
| 3.27        | Kết quả kiểm định mức độ tin cậy của các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh (sau khi | Sau<br>Tr.108  |               |

|      |  |               |
|------|--|---------------|
|      | loại 01 biến)  |               |
| 3.28 | Kết quả phân tích nhân tố khám phá (KMO and Bartlett's Test) của các nhóm giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh | Sau<br>Tr.108 |
| 3.29 | Kết quả phân tích nhân tố giải pháp phát triển thể lực của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh   | Sau<br>Tr.108 |
| 3.30 | Phân bố đối tượng thực theo dõi thực nghiệm ứng dụng các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh                  | 126           |
| 3.31 | Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh lớp 6 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm (n=687)                    | 128           |
| 3.32 | Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh lớp 7 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm (n=778)                    | Sau<br>Tr.128 |
| 3.33 | Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh lớp 8 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm (n=691)                    | Sau<br>Tr.128 |
| 3.34 | Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh lớp 9 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm (n=668)                    | Sau<br>Tr.128 |
| 3.35 | Kết quả so sánh tỷ lệ xếp loại thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm (n=2824)           | Sau<br>Tr.128 |
| 3.36 | Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh lớp 6 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm sau 1 năm học thực nghiệm (n=687)            | Sau<br>Tr.129 |
| 3.37 | Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh lớp 7 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm sau 1 năm học thực nghiệm (n=778)            | Sau<br>Tr.129 |
| 3.38 | Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh lớp 8 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm sau 1 năm học thực nghiệm (n=691)            | Sau<br>Tr.129 |
| 3.39 | Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh lớp 9 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm sau 1 năm học                                | Sau<br>Tr.129 |

|                |      |   |               |
|----------------|------|---|---------------|
|                |      | thực nghiệm (n=668)   |               |
|                | 3.40 | Nhịp tăng trưởng thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm                          | Sau<br>Tr.129 |
|                | 3.41 | Kết quả so sánh tỷ lệ xếp loại thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm sau 1 năm học thực nghiệm | 131           |
|                | 3.42 | Kết quả phỏng vấn đánh giá hiệu quả thực hiện các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh (n=16)       | Sau<br>Tr.135 |
| <b>Sơ đồ</b>   | 1.1  | Mối quan hệ giữa các yếu tố của thể chất cơ thể   | 16            |
| <b>Biểu đồ</b> | 3.1  | Tỷ lệ thành phần đối tượng phỏng vấn lựa chọn giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh                  | 107           |
|                | 3.2  | Nhịp tăng trưởng thể lực của nữ học sinh lớp 6 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm                      | 130           |
|                | 3.3  | Nhịp tăng trưởng thể lực của nam học sinh lớp 6 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm                     | 130           |
|                | 3.4  | Nhịp tăng trưởng thể lực của nữ học sinh lớp 7 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm                      | Sau<br>Tr.130 |
|                | 3.5  | Nhịp tăng trưởng thể lực của nam học sinh lớp 7 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm                     | Sau<br>Tr.130 |
|                | 3.6  | Nhịp tăng trưởng thể lực của nữ học sinh lớp 8 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm                      | Sau<br>Tr.130 |
|                | 3.7  | Nhịp tăng trưởng thể lực của nam học sinh lớp 8 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm                     | Sau<br>Tr.130 |
|                | 3.8  | Nhịp tăng trưởng thể lực của nữ học sinh lớp 9 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm                      | Sau<br>Tr.130 |
|                | 3.9  | Nhịp tăng trưởng thể lực của nam học sinh lớp 9 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm                     | Sau<br>Tr.130 |

## PHẦN MỞ ĐẦU

Thể dục thể thao trường học là bộ phận đặc biệt quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe và thể lực, bồi dưỡng phẩm chất đạo đức ý chí, giáo dục nhân cách cho học sinh, sinh viên góp phần đáp ứng yêu cầu công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước. Thể dục thể thao trường học là môi trường thuận lợi giàu tiềm năng để phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao cho đất nước.

Giáo dục thể chất trong nhà trường là một bộ phận quan trọng không thể thiếu được của nền giáo dục chung. Nó góp phần đào tạo con người mới phát triển toàn diện, phục vụ đắc lực cho sự nghiệp xây dựng và bảo vệ tổ quốc.

Mục đích giáo dục thể chất (GDTC) của nước ta là: Bồi dưỡng thể hệ trẻ trở thành những người phát triển toàn diện, có sức khỏe dồi dào, thể chất cường tráng, có dũng khí kiên cường để kế tục sự nghiệp cách mạng của Đảng một cách đắc lực và sống một cuộc sống vui tươi lành mạnh.

Công tác GDTC và hoạt động TDTT trong trường học các cấp là một mặt giáo dục quan trọng trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, góp phần thực hiện mục tiêu nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài cho đất nước, đáp ứng yêu cầu đổi mới sự nghiệp phát triển kinh tế - xã hội của đất nước. Chỉ thị 36 CT/TW của Ban chấp hành Trung ương Đảng về công tác GDTC trong giai đoạn mới đã nêu: “Thực hiện giáo dục thể chất trong tất cả các trường học. Làm cho việc tập luyện thể dục thể thao trở thành nếp sống hàng ngày của hầu hết học sinh, sinh viên...”. Chỉ thị 17 CT/TW của Ban chấp hành Trung ương Đảng về việc phát triển thể dục thể thao đến năm 2010 đã khẳng định: “Phần đầu đến năm 2010 toàn quốc đạt tỷ lệ 80 - 90 % học sinh, sinh viên đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo quy định”, “Đẩy mạnh hoạt động thể dục thể thao ở trường học. Tiến tới đảm bảo mỗi trường đều có giáo viên thể dục chuyên trách và lớp học đúng tiêu chuẩn, tạo điều kiện nâng cao chất lượng giáo dục thể chất; xem đây là một tiêu chí xét công nhận trường chuẩn quốc gia”.

Bên cạnh đó, Nghị quyết Trung ương IV (Khoá VII) và Nghị quyết Trung ương II (Khoá VIII) của Đảng đã nêu lên quan điểm chỉ đạo phát triển giáo dục và đào tạo, trong đó xác định: “Giáo dục là quốc sách hàng đầu”; xây dựng nền giáo dục xã hội chủ nghĩa, xã hội hoá công tác giáo dục đào tạo là nhiệm vụ đặc biệt trọng tâm trong giai đoạn từ nay đến năm 2010, các mục tiêu ưu tiên của

Giáo dục - Đào tạo là đào tạo nhân lực cho sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hoá đặc biệt chú trọng nhân lực khoa học công nghệ trình độ cao, cán bộ quản lý giỏi và công nhân kỹ thuật lành nghề. Chiến lược phát triển giáo dục - đào tạo cũng đã đề ra mục tiêu cụ thể trong các lĩnh vực như công nghiệp, nông nghiệp, tài chính, văn hoá, thể dục thể thao. Giáo dục và đào tạo cùng với khoa học công nghệ là một trong những nhân tố quyết định tăng trưởng kinh tế và phát triển xã hội.

Như vậy, có thể khẳng định rằng Đảng và Nhà nước ta rất quan tâm đến công tác GDTC trong trường học các cấp, làm cho thể hệ trẻ phát triển toàn diện, đủ điều kiện trở thành người công dân chất lượng cao đáp ứng được yêu cầu về công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước.

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, thách thức, trong đó giáo dục văn hóa, đạo đức, hướng giới trẻ, đặc biệt là THCS 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 để làm việc này là dùng hoạt động thể thao 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, để chăm lo học tập, gây dựng tương lai, hữu ích cho đời.

Pháp lệnh thể dục, thể thao (đã được Ủy ban Thường vụ Quốc hội nước cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam khóa X thông qua ngày 25/9/2000) quy định: “Thể dục, thể thao trường học bao gồm giáo dục thể chất và các hoạt động thể dục, thể thao ngoại khóa cho người học”. Quy chế Giáo dục thể chất và Y tế trường học (ban hành theo Quyết định số 14/2001/QĐ-BGD&ĐT ngày 03/5/2001 của Bộ GD&ĐT) khẳng định: Giáo dục thể chất (GDTC) và y tế trong trường học là hoạt động giáo dục bắt buộc nhằm giáo dục, bảo vệ và tăng cường sức khỏe, phát triển thể chất góp phần hình thành và bồi dưỡng nhân cách, đáp ứng yêu cầu giáo dục toàn diện cho học sinh, sinh viên. GDTC được thực hiện trong giờ học môn thể dục, sức khỏe và các hoạt động thể dục, thể thao (TDTT), y tế trong trường học.

Trong Nghị quyết 08/NQ/TW ngày 01/12/2011 của Bộ Chính trị và Quyết định số 51/QĐ-TTg ngày 16 tháng 11 năm 2012 của Thủ tướng Chính phủ có định hướng phấn đấu đến năm 2020, ngành Giáo dục-Đào tạo (GD-ĐT) có 90% học sinh, sinh viên (HSSV) đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể; các trường học, xã, phường, thị trấn, khu công nghiệp có đủ cơ sở vật chất thể dục thể thao phục vụ việc tập luyện của nhân dân. Vì vậy, TDTT trường học là bộ phận quan trọng của phong trào TDTT, một mặt của giáo dục toàn diện nhân cách HSSV, cần được quan tâm đầu tư đúng mức

Giả định rằng, đối tượng học sinh THCS trong suốt quá trình học THCS trên địa bàn Tỉnh Bắc Ninh, phát triển thể chất tuân theo các quy luật sinh học tự nhiên, nhưng do chương trình GDTC trường học và các điều kiện tự nhiên, xã hội có những đặc thù riêng, dẫn đến tồn tại một số đặc điểm cá biệt trong quá trình phát triển thể chất cần phải có những giải pháp đánh giá mang tính khách quan và toàn diện hơn các phương pháp đánh giá truyền thống hiện đang sử dụng mới có thể biết được diễn biến phát triển đặc điểm giải phẫu, sinh lý và thể chất vận động của học sinh THCS một cách liên tục, chính xác trong suốt giai đoạn phát triển. Từ đó cho phép đánh giá tổng thể về cấu trúc, chức năng và quy luật phát triển thể chất cơ thể .

Qua quan sát thực tế cho thấy: Bắc Ninh là tỉnh có nền kinh tế phát triển, có điều kiện tự nhiên và xã hội tốt để phát triển thể chất nói chung và thể lực nói riêng cho học sinh, tuy nhiên, trên thực tế, trình độ thể lực của học sinh nói chung và học sinh THCS nói riêng lại phát triển chưa tương ứng với tiềm năng sẵn có của tỉnh về kinh tế, xã hội, truyền thống văn hóa, bề dày lịch sử... Kết quả kiểm tra đại trà của các trường cho thấy còn nhiều học sinh không đạt trình độ thể lực chuẩn theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Vấn đề phát triển thể chất nói chung và phát triển thể lực cho học sinh trong trường học các cấp nói riêng đã được nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Lê Bửu, Lê Văn Lâm, Bùi Thị Hiếu (1973), Phan Hồng Minh và cộng sự (1981), Nguyễn Kim Minh (1984), Bùi Thị Hiếu (1982-1983), Lưu Quang Hiệp (1995-1998), Hoàng Công Dân (2006), Bùi Quang Hải (2010)... Các tác giả trên đã đưa ra được các bảng số liệu thể chất người Việt Nam theo lứa tuổi, giới tính; Các bảng so sánh giữa các độ tuổi, giới tính ở từng chỉ số và test về thể chất

người Việt nam; Các bảng so sánh thể chất người Việt nam 6-20 tuổi giữa thành thị và nông thôn; Các bảng tiêu chuẩn đánh giá phân loại về thể chất người Việt nam 6-20 tuổi. Tuy nhiên, chưa có tác giả nào nghiên cứu cụ thể, chi tiết về phát triển thể lực cho học sinh THCS trên địa bàn Tỉnh Bắc Ninh.

Xuất phát từ phân tích trên, căn cứ vào yêu cầu thực tế của Tỉnh Bắc Ninh giai đoạn hiện nay, tôi tiến hành: “*Nghiên cứu giải pháp phát triển thể lực cho học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh*”

### **Mục đích nghiên cứu**

Nghiên cứu được tiến hành với mục đích lựa chọn và xây dựng các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh, bước đầu ứng dụng các giải pháp lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả nghiên cứu của luận án sẽ góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC nói chung và phát triển thể lực nói riêng cho học sinh THCS trên địa bàn Tỉnh Bắc Ninh.

### **Nhiệm vụ nghiên cứu**

**Nhiệm vụ 1.** Nghiên cứu thực trạng phát triển thể lực cho học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh

**Nhiệm vụ 2.** Lựa chọn và xây dựng giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS Tỉnh Bắc Ninh

**Nhiệm vụ 3.** Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS Tỉnh Bắc Ninh

### **Giả thuyết khoa học**

Qua quan sát thực tiễn công tác GDTC của học sinh THCS Tỉnh Bắc Ninh cho thấy việc phát triển thể lực cho học sinh chưa phát huy hết các điều kiện tự nhiên, kinh tế và xã hội của tỉnh nên hiệu quả thực sự chưa cao. Giả thuyết nguyên nhân chính là chưa lựa chọn và ứng dụng các giải pháp phù hợp nhằm nâng cao thể lực học sinh. Nếu lựa chọn được các giải pháp khoa học, có hiệu quả, phát huy tốt các nguồn lực tự nhiên, điều kiện kinh tế và xã hội của tỉnh sẽ giúp nâng cao hiệu quả phát triển thể lực cho học sinh THCS Tỉnh Bắc Ninh.

### **Ý nghĩa khoa học của luận án**

Hệ thống hóa và hoàn thiện các kiến thức lý luận về quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác GDTC trong trường học các cấp, các vấn đề chung về phát triển thể lực của học sinh, giải pháp phát triển thể lực, những yếu tố ảnh

hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh cũng như đặc điểm giải phẫu, tâm - sinh lý lứa tuổi học sinh THCS.

### **Ý nghĩa thực tiễn của luận án**

Xác định được 13 yếu tố thuộc 3 nhóm yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh. Từ đó, đánh giá thực trạng trình độ thể lực của học sinh cũng như thực trạng sử dụng giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh. Từ kết quả nghiên cứu thực trạng, lựa chọn được 12 giải pháp thuộc 03 nhóm giải pháp phát triển thể lực cho học sinh. Bước đầu ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả đã cho thấy các giải pháp lựa chọn của luận án đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho học sinh THCS thuộc các trường thực nghiệm.



## CHƯƠNG 1. TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

### 1.1. Quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác giáo dục thể chất trong trường học các cấp

#### 1.1.1. Giai đoạn trước năm 1975

Trong suốt chặng đường gần 80 năm lãnh đạo cách mạng Việt Nam, Đảng ta luôn coi trọng công tác TDTT và công tác giáo dục TDTT. Điều này thể hiện rất rõ ở các chỉ thị, nghị quyết và trong các chương trình hành động cụ thể của Đảng và Nhà nước.

Ngay từ khi còn hoạt động bí mật Đảng ta luôn coi trọng công tác TDTT và công tác giáo dục TDTT, thể hiện trong chương trình cứu nước của Mặt trận Việt Minh 3/1941 có đoạn: “... Cần phải khuyến khích và giúp đỡ nền TDTT quốc dân, làm cho nòi giống ngày thêm khoẻ mạnh.

Nhằm tăng cường và mở rộng các hoạt động TDTT và trực tiếp chỉ đạo công tác GDTC cho thể hệ trẻ, ngày 31/01/1946 Chủ tịch Hồ Chí Minh ký Sắc lệnh số 14, lập ra Nha Thể dục trung ương thuộc Bộ Thanh niên với nhiệm vụ: “Liên lạc mật thiết với bộ Y tế và Bộ Giáo dục để nghiên cứu phương pháp và thực hành thể dục trong toàn quốc”, nhằm “Tăng bổ sức khoẻ quốc dân và cải tạo nòi giống Việt nam”. [29] Tiếp ngay sau đó, ngày 27/3/1946 Chủ tịch Hồ Chí Minh ban hành Sắc lệnh số 33 thành lập Nha Thanh niên và Thể dục thuộc Bộ Quốc gia Giáo dục.

Tháng 3 năm 1946, Chủ tịch Hồ Chí Minh đã viết bài báo Sức khoẻ và Thể dục đăng trên báo Cứu quốc số 199, ngày 27 tháng 3 năm 1946 nhằm động viên toàn dân tập thể dục để nâng cao sức khoẻ. Lời kêu gọi này cũng là phương châm, là ánh sáng soi đường chỉ lối cho công tác TDTT cách mạng trong thời kỳ sơ khai [49]

Sau Hoà bình lập lại ở miền Bắc, năm 1958 Chỉ thị 106 CT/TW về công tác TDTT của Đảng đã chỉ thị cho Ban TDTT Trung ương: “...Vấn đề đào tạo cán bộ TDTT là rất cấp bách. Ban TDTT Trung ương phải có kế hoạch mở trường đào tạo cán bộ trung cấp TDTT và phải chọn một số cán bộ và vận động viên TDTT đi học dài hạn ở các nước anh em.” [2].

Trong tất cả các kỳ Đại hội Đảng, vấn đề tập luyện TDTT để nâng cao sức khỏe người dân luôn được Đảng, Nhà nước chú trọng.

Trong suốt cuộc kháng chiến chống Mỹ cứu nước Đảng ta tiếp tục ra các Chỉ thị 38 CT/TW (1962) về tăng cường công tác thể thao quốc phòng, năm 1964 ra Chỉ thị 79 CT/TW về bảo vệ sức khỏe cán bộ [3].

Đặc biệt trong Hội nghị TW lần 8 khoá III đã ra nghị quyết, nhấn mạnh phải đẩy mạnh hoạt động y tế và TDTT. Trong nghị quyết có đoạn: “Bắt đầu đưa việc dạy thể dục và một số môn thể thao cần thiết vào chương trình học tập của các trường phổ thông, chuyên nghiệp và đại học” [8].

Năm 1975, khi miền Nam vừa được giải phóng Đảng ta đã kịp thời ra Chỉ thị 221 CT/TW (6/1975) về công tác giáo dục ở miền Nam sau ngày giải phóng. Chỉ thị này nêu rõ: “Nội dung giáo dục phổ thông phải toàn diện, bao gồm giáo dục chính trị và đạo đức cách mạng, giáo dục văn hoá khoa học, giáo dục kỹ thuật, giáo dục lao động và giáo dục thể chất”.

Tháng 11 cùng năm, Ban Bí thư tiếp tục ra Chỉ thị 227 CT/TW (11/1975) trong đó đặc biệt nhấn mạnh về công tác TDTT trong tình hình mới và tới các biện pháp: “...Ngành TDTT và các ngành khác có liên quan cần xây dựng quy hoạch bồi dưỡng cán bộ quản lý, cán bộ khoa học kỹ thuật, giáo viên TDTT và xây dựng hệ thống trường TDTT thích hợp với điều kiện nước ta.”[4]...

### ***1.1.2. Giai đoạn 1976-2010***

Đây là giai đoạn công tác GDTC trong trường học các cấp vẫn tiếp tục được Đảng và Nhà nước coi trọng.

Trong Báo cáo chính trị do Tổng Bí thư Lê Duẩn trình bày trước Đại hội Đảng lần thứ IV (năm 1976) khẳng định công tác TDTT là một mặt cần thiết không thể thiếu trong giáo dục toàn diện hiện đại. Báo cáo nhấn mạnh: “...Cần nâng cao chất lượng toàn diện của nội dung giáo dục, hiện đại hoá chương trình học tập khoa học và kỹ thuật, mở rộng kiến thức quản lý kinh tế... Coi trọng đúng mức giáo dục thẩm mỹ, TDTT và luyện tập quân sự.”[5].

Năm 1982, trong Báo cáo chính trị Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ V Tổng Bí thư Lê Duẩn tiếp tục khẳng định: “... Cần tăng cường hệ thống tổ chức quản lý công tác TDTT ở các cấp ngành, các đoàn thể. Nâng cao chất lượng và hiệu quả đào tạo bồi dưỡng cán bộ...” [7]

Hiến pháp Nước Cộng hòa XHCN Việt Nam năm 1992 tại Điều 41 đã quy định: "Nhà nước và xã hội phát triển nền thể dục, thể thao dân tộc, khoa học và nhân dân. Nhà nước thống nhất quản lý sự nghiệp phát triển thể dục, thể thao; quy định chế độ GDTC bắt buộc trong trường học; khuyến khích và giúp đỡ phát triển các hình thức tổ chức thể dục, thể thao tự nguyện của nhân dân, tạo các điều kiện cần thiết để không ngừng mở rộng các hoạt động thể dục, thể thao quần chúng, chú trọng hoạt động thể thao chuyên nghiệp, bồi dưỡng các tài năng thể thao". [54];

Văn kiện Đại hội Đảng lần thứ VIII năm 1996 cũng đã khẳng định: "...Phát triển phong trào TDTT sâu rộng trong cả nước, trước hết là trong thanh, thiếu niên; tạo chuyển biến tích cực về chất lượng và hiệu quả GDTC trong trường học, trong các lực lượng dự bị quốc phòng và lực lượng vũ trang. Mở rộng quan hệ quốc tế về TDTT. Từng bước hình thành lực lượng thể thao chuyên nghiệp" [8]

Hoạt động TDTT lần đầu tiên được luật hóa thông qua là Pháp lệnh TDTT được ban hành năm 2000. Trong đó quy định: Thể dục, thể thao trường học bao gồm GDTC và hoạt động thể dục, thể thao ngoại khoá cho người học. GDTC trong trường học là chế độ giáo dục bắt buộc nhằm tăng cường sức khỏe, phát triển thể chất, góp phần hình thành và bồi dưỡng nhân cách, đáp ứng yêu cầu giáo dục toàn diện cho người học. Nhà nước khuyến khích hoạt động thể dục, thể thao ngoại khoá trong nhà trường [55].

Năm 2002, Ban Chấp hành TW Đảng đã ban hành chỉ thị số 17-CT/TW về phát triển TDTT tới năm 2010, trong đó nhấn mạnh: "Đẩy mạnh hoạt động TDTT ở trường học. Tiến tới đảm bảo mỗi trường học đều có giáo viên thể dục chuyên trách và lớp học thể dục đúng tiêu chuẩn, tạo điều kiện nâng cao chất lượng GDTC; xem đây là một tiêu chí công nhận trường chuẩn quốc gia". [9].

Sau một thời gian dài chuẩn bị, năm 2006 Luật TDTT được Quốc hội thông qua, ghi dấu ấn mới cho sự phát triển TDTT của nước nhà. Luật TDTT đã dành riêng một mục gồm 6 điều để quy định về công tác GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường [57]. Điều này cũng được nhất trí trong Luật Thể dục, Thể thao sửa đổi năm 2018. [58]

Với quan điểm GD và TDTT là sự nghiệp của toàn dân, Chính phủ đã ban hành Nghị quyết số 05/NQ-CP về việc đẩy mạnh XHH các lĩnh vực GD và TDTT (2005) về chính sách XHH đối với các hoạt động trong lĩnh vực GD, dạy nghề, văn hóa, thể thao nhằm huy động nguồn lực của toàn xã hội cho sự nghiệp GD và TDTT. Các văn bản này đã tạo cơ sở pháp lý để các ngành đẩy mạnh công tác XHH, làm cho mọi thành phần trong xã hội đổi mới quan điểm, nhận thức và giải pháp thực hiện XHH, tạo điều kiện để toàn xã hội tham gia HD và đầu tư các nguồn lực để phát triển công tác GDTC và phong trào thể thao cho mọi người, nâng cao thành tích thể thao đỉnh cao và hội nhập quốc tế [65].

Đồng thời Bộ Giáo dục và Đào tạo còn ra Chỉ thị số 25/2004 CT/BGD&ĐT ngày 02/8/2004, chỉ thị về nhiệm vụ của toàn ngành trong năm học 2001-2005, trong đó nhấn mạnh: "Nâng cao chất lượng và hiệu quả giáo dục thể chất, giáo dục quốc phòng, giáo dục thẩm mỹ, giáo dục hòa nhập trẻ khuyết tật và công tác y tế học đường. Tổ chức tốt các hoạt động ngoại Khóa, tạo điều kiện thuận lợi để học sinh, sinh viên phát triển toàn diện". [18]

Ngày 31/3/2004, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban thành Quyết định số 08/2004/QĐ-BGD&ĐT về việc sửa đổi, bổ sung một số điều của điều lệ Hội khỏe Phù Đổng Toàn quốc lần thứ VI - 2004 [19], điều này cho thấy, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã rất quan tâm tới việc tạo sân chơi lành mạnh để phát triển thể chất cho học sinh trong trường học các cấp...

Luật Giáo dục (2005) tại điều 39 quy định về mục tiêu của giáo dục đại học là: Đào tạo người học có phẩm chất chính trị, đạo đức, có ý thức phục vụ nhân, có kiến thức và năng lực thực hành nghề nghiệp tương xứng với trình độ đào tạo, có sức khỏe, đáp ứng yêu cầu xây dựng và bảo vệ Tổ quốc [56]. Ngay trong Luật Giáo dục, vấn đề giáo dục sức khỏe cho học sinh trong trường học các cấp đã được quan tâm chú ý.

Năm 2009, Bộ GD&ĐT đã ban hành thông tư số: 09/2009/T-BGD&ĐT ban hành quy chế thực hiện công khai đối với cơ sở giáo dục của hệ thống giáo dục quốc dân, trong đó, ở tất cả các cấp học đều yêu cầu công khai diện tích sân chơi, sân tập và tỷ lệ trên học sinh. Như vậy, việc tạo điều kiện cho học sinh vui chơi, hoạt động đã được Bộ GD&ĐT rất chú ý. [62].

Cũng trong năm 2009, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch đã ban hành thông tư số: 02/2009/BVHTTDL ngày 17 tháng 3 năm 2009 về việc hướng dẫn việc tổ chức và đánh giá phong trào TDTT quần chúng tại địa phương. Trong đó, để địa phương được đánh giá có phong trào TDTT phát triển tốt thì các trường học thuộc địa phương cũng phải hoàn thành tổ chức trình GDTC. [26]

Trong giai đoạn 1976 tới 2010, công tác GDTC đã được trú trọng hơn rất nhiều so với giai đoạn từ 1975 trở về trước. Công tác GDTC bắt đầu được tạo hành lang pháp lý để phát triển mạnh mẽ, góp phần phát triển thể chất, sức khỏe cho học sinh trong trường học các cấp.

### ***1.1.3. Giai đoạn 2011 tới nay***

Chiến lược phát triển kinh tế xã hội năm 2011-2020, Văn kiện Đại hội Đại biểu toàn quốc lần XI, năm 2011: "Phát triển giáo dục là quốc sách hàng đầu. .... Đổi mới cơ chế tài chính giáo dục. Thực hiện kiểm định chất lượng giáo dục, đào tạo ở tất cả các bậc học" [10].

Ngày 28 tháng 4 năm 2011, Thủ tướng chính phủ ban hành quyết định số: 641/QĐ-TTg về việc phê duyệt đề án phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030. Trong chương trình 3, nhiệm vụ chủ yếu là: "Nâng cao chất lượng giờ học thể dục chính khóa; tổ chức các hoạt động Thể thao ngoại khóa, hướng dẫn học sinh tự luyện tập TDTT để tăng cường thể lực, cải thiện chiều cao thân thể". [67]

Nghị quyết số 08-NQ/TW của Bộ Chính trị ngày 01 tháng 12 năm 2011 về việc tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020: "Mục tiêu của Nghị Quyết này là nhằm tiếp tục hoàn thiện bộ máy tổ chức, đổi mới quản lý, nâng cao chất lượng đội ngũ cán bộ thể dục, thể thao; tăng cường CSVC, đẩy mạnh nghiên cứu khoa học, công nghệ làm nền tảng phát triển mạnh mẽ và vững chắc sự nghiệp TDTT; đến năm 2020"[11]; Chương trình hành động của Chính phủ thực hiện Nghị quyết số 08NQ/TW ngày 01/12/2011 của Bộ Chính trị Ban Chấp hành Trung ương Đảng khoá XI về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020 (Ban hành kèm theo Nghị quyết số 16/NQ-CP ngày 14/01/2013 của Chính phủ), đã khẳng định: "Đổi mới chương trình và phương pháp GDTC,

gắn giáo dục thể chất với giáo dục ý chí, đạo đức, giáo dục quốc phòng, giáo dục sức khỏe và kỹ năng sống của học sinh, sinh viên. [12]

Mở rộng và nâng cao chất lượng hoạt động TDTT quần chúng: Nâng cao chất lượng phong trào "Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại", vận động và thu hút đông đảo nhân dân tham gia tập luyện thể dục, thể thao...".

Ngày 16/11/2012, Thủ tướng chính phủ đã ban hành quyết định số 51/2012/QĐ-TTg quy định về chế độ bồi dưỡng và chế độ trang phục với giáo viên, giáo viên TDTT [68]. Đây là văn bản thể hiện sự quan tâm của chính phủ với giáo viên, giáo viên TDTT, những người trực tiếp làm công tác GDTC trong trường học các cấp.

Hiến pháp Nước Cộng hòa XHCN Việt Nam sửa đổi năm 2013 tại Điều 37 đã quy định: "Thanh niên được Nhà nước, gia đình và xã hội tạo điều kiện học tập, lao động, giải trí, phát triển thể lực, trí tuệ, bồi dưỡng đạo đức, truyền thống dân tộc, ý thức công dân; đi đầu trong công cuộc lao động sáng tạo và bảo vệ Tổ quốc". [54]

Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 của Thủ tướng Chính phủ "Quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường". [70] Từ năm 2015, Thủ tướng chính phủ đã quy định GDTC là một môn học bắt buộc trong hệ thống giáo dục quốc dân ở tất cả các cấp học.

Cũng trong năm 2015, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban hành thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học, trong đó quy định chi tiết về mục tiêu, khối lượng kiến thức, tổ chức xây dựng chương trình GDTC... trong các trường đại học. Đây là văn bản thể hiện sự quan tâm của Bộ GD&ĐT tới chương trình GDTC trong trường học các cấp.

Chiến lược phát triển TDTT Việt Nam đến năm 2020 đã dành riêng một phần quan trọng cho GDTC và hoạt động thể thao trường học. [66]. Trong đó đã nêu ra các chỉ tiêu đến năm 2015 có 100% số trường phổ thông thực hiện đầy đủ chương trình GDTC nội khóa, 45% số trường phổ thông có CLB TDTT, có CSVC đủ phục vụ cho hoạt động TDTT, có đủ GV và hướng dẫn viên TDTT, thực hiện tốt hoạt động thể thao ngoại khóa, 75% số HS được đánh giá và phân loại thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

Đặc biệt, ngày 17 tháng 6 năm 2016, Thủ tướng Chính phủ đã ban hành quyết định số 1076-Ttg phê duyệt đề án tổng thể phát triển GDTC và Thể thao trường học giai đoạn 2016-2020 [71]. Đề án cũng đã đề ra những mục tiêu tổng quát, mục tiêu chi tiết cũng như giải pháp định hướng cụ thể để phát triển TDTT trường học trong giai đoạn 2016-2020 và định hướng đến 2025. Đây là văn bản thể hiện rõ sự quan tâm của Đảng và Nhà nước tới công tác phát triển GDTC và TDTT trong trường học các cấp.

Tóm lại, từ năm 2010 tới nay, quan điểm của Đảng và Nhà nước về GDTC thể hiện sự nhất quán coi trọng và đầu tư cho việc nâng cao chất lượng công tác GDTC trong trường học các cấp, tạo hành lang pháp lý để hoạt động GDTC trong trường học các cấp diễn ra mạnh mẽ và thu được hiệu quả cao.

## **1.2. Một số khái niệm có liên quan**

Trong quá trình nghiên cứu luận án, chúng tôi quan tâm và làm rõ các khái niệm sau:

### ***1.2.1. Khái niệm Giáo dục thể chất (nội khóa)***

Có thể tiếp cận khái niệm GDTC từ rất nhiều góc độ khác nhau theo quan điểm của nhiều tác giả khác nhau. Có thể kể tới:

Theo Nôvicốp A.D và Matvêep L.P, GDTC là một quá trình sư phạm nhằm giải quyết những nhiệm vụ giáo dục - giáo dưỡng nhất định mà đặc điểm của quá trình này là có tất cả các dấu hiệu chung của quá trình sư phạm vai trò chỉ đạo của nhà sư phạm, tổ chức hoạt động tương ứng với các nguyên tắc sư phạm [51].

Theo Luật TDTT, điều 20 đã quy định: GDTC là môn học chính khoá thuộc chương trình giáo dục nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản cho người học thông qua các bài tập và trò chơi vận động, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện [57].

Theo quan điểm của tác giả Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn:, GDTC là một loại hình giáo dục có nội dung chuyên biệt là dạy học vận động (động tác) và phát triển có chủ định các tố chất vận động của con người [74].

Theo tác giả Vũ Đức Thu, GDTC là quá trình sư phạm nhằm giáo dục và đào tạo thế hệ trẻ, hoàn thiện về thể chất và nhân cách, nâng cao khả năng làm việc và kéo dài tuổi thọ [64].

Trong Nghị định Số: 11/2015/NĐ-CP của Chính phủ quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong trường học: “GDTC trong nhà trường là nội dung giáo dục, môn học bắt buộc, thuộc chương trình giáo dục của các cấp học và trình độ đào tạo, nhằm trang bị cho trẻ em, học sinh, sinh viên các kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục, thể thao để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện”. [70]

Như vậy, có thể nhận thấy: Đặc điểm nổi bật của GDTC là quá trình hình thành các kỹ năng, kỹ xảo vận động và phát triển các tố chất thể lực của con người. Như vậy, GDTC là một hình thức giáo dục đặc biệt thể hiện ở việc giảng dạy các động tác (hành vi vận động) và giáo dục (điều khiển sự phát triển) các tố chất thể lực của con người.

Theo quan điểm của tác giả Nôvicôp A.D và Mátvêép L.P, trong suốt quá trình GDTC “giảng dạy các động tác và giáo dục các tố chất thể lực luôn gắn bó chặt chẽ với nhau, chúng có thể “chuyển” lẫn nhau nhưng không đồng nhất với nhau, và trong các giai đoạn giáo dục khác nhau lại có quan hệ khác nhau” [51].

Như vậy, GDTC bao gồm dạy học động tác, giáo dưỡn thể chất và giáo dục các tố chất thể lực. Dạy học động tác là một trong những nội dung cơ bản của của quá trình giáo dưỡn thể chất. Đó là quá trình tiếp thu có hệ thống những cách thức điều khiển động tác, vốn kỹ năng, kỹ xảo cần thiết cho cuộc sống và những tri thức chuyên môn. Còn giáo dục các tố chất thể lực là sự tác động hợp lý tới sự phát triển tố chất đảm bảo năng lực vận động. Trong hệ thống giáo dục, nội dung đặc trưng này của GDTC gắn liền với trí dục, đạo đức, mỹ dục và giáo dục lao động.

### ***1.2.2. Thể thao ngoại khóa***

Văn bản pháp quy cao nhất của Ngành TĐTT, Luật TĐTT năm 2007 đã quy định: Hoạt động thể thao trong nhà trường (ở đây được hiểu là Thể thao ngoại khóa) là hoạt động tự nguyện của người học, được tổ chức theo phương thức ngoại khóa phù hợp với điều kiện, sở thích, giới tính, lứa tuổi, tình trạng sức khỏe nhằm tạo điều kiện cho người học thực hiện quyền vui chơi, giải trí, phát triển thể lực và phát triển năng khiếu thể thao [57].



Theo Nghị định Số: 11/2015/NĐ-CP quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường: “Hoạt động thể thao trong nhà trường là hoạt động tự nguyện của học sinh, sinh viên, được tổ chức theo phương thức ngoại khóa, câu lạc bộ thể dục, thể thao, nhóm, cá nhân phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và sức khỏe, nhằm hoàn thiện các kỹ năng vận động, hỗ trợ thực hiện mục tiêu GDTC thông qua các hình thức luyện tập, thi đấu thể thao, tạo điều kiện cho học sinh, sinh viên thực hiện quyền vui chơi, giải trí, phát triển năng khiếu thể thao; phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu, tài năng thể thao”. [70]

Như vậy, có thể hiểu, thể thao ngoại khóa là hoạt động TĐTT tự nguyện là chính, diễn ra theo hình thức tổ chức có người hướng dẫn hoặc tự tập, thường được tiến hành ngoài giờ học nội khóa, phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và sức khỏe của học sinh, sinh viên.

### ***1.1.3. Giáo dục thể chất***

Nhiệm vụ cơ bản của hoạt động TĐTT trong trường học các cấp là giáo dục thể chất, giáo dục thể chất, phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao. Chính vì vậy, cần thiết phải tìm hiểu về khái niệm Giáo dục thể chất.

Theo P.Ph. Lexgaphotr (1837 - 1909) nhà bác học Nga nổi tiếng, nhà sư phạm, nhà hoạt động xã hội, người sáng lập học thuyết về giáo dục thể chất, bản chất của giáo dục thể chất là làm sao để học: Tách riêng các cử động ra và so sánh chúng với nhau, điều khiển có ý thức các cử động đó và thích nghi với các trở ngại, đồng thời khắc phục các trở ngại đó sao cho khéo léo và kiên trì nhất, nói một cách khác, rèn luyện với sức lực ít nhất, trong một khoảng thời gian ngắn nhất có thể tiến hành có ý thức một hoạt động thể lực lớn nhất.

“Giáo dục thể chất” chính là quá trình trang bị những kỹ năng kỹ xảo vận động cơ bản và quan trọng trong đời sống của con người, giúp con người hoạt động có hiệu quả cao và tốn ít năng lượng trong quá trình sống, tồn tại và phát triển. Trong TĐTT đây là việc truyền thụ cho người tập kỹ thuật của các môn thể thao, cũng như vận dụng tốt những kỹ thuật đã tiếp thu được để củng cố nâng cao sức khỏe duy trì và kéo dài tuổi thọ. Đối với VĐV việc tiếp thu tốt kỹ thuật các môn thể thao sẽ là điều kiện tiên quyết giúp họ thi đấu đạt thành tích thể thao cao trên các đấu trường trong khu vực và Quốc tế... [51], [28].

### ***1.1.4. Thể lực***

Theo tác giả nước ngoài như Nôvicốp, Matveep (Nga), thì tố chất thể lực được hiểu là “một tiêu chí quan trọng đánh giá phát triển của năng lực cơ thể; là một bộ phận của thể chất cơ thể, là biểu hiện của chức năng các hệ thống cơ quan của cơ thể khi vận động thể lực. Tố chất thể lực bao gồm: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo” [51].

Các tác giả Việt Nam như Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn, Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu, Trương Anh Tuấn cũng có cùng quan điểm trên và đều cho rằng: “tố chất thể lực là một bộ phận quan trọng của năng lực thể chất, mà năng lực thể chất lại liên quan tới những khả năng, chức năng của hệ thống cơ quan trong cơ thể, thể hiện chính trong hoạt động cơ bắp. Nó bao gồm các tố chất thể lực sức mạnh, sức nhanh, độ dẻo và sự khéo léo” [64], [74]

Từ các khái niệm của các nhà khoa học trong và ngoài nước đề tài rút ra một khái niệm chung: Tố chất thể lực là sự biểu hiện của chức năng, các cơ quan hệ thống cơ thể, nó bao gồm sức mạnh, sức nhanh, sức bền, độ dẻo và sự khả năng phối hợp vận động (còn gọi là năng lực phối hợp vận động). Nó là tiêu chí đánh giá trình độ phát triển của năng lực vận động cơ thể.

### **1.1.5. Giải pháp**

Có nhiều khái niệm khác nhau về “giải pháp” do tiếp cận từ nhiều góc độ khác nhau. Có thể kể tới một số khái niệm sau:

Tiếp cận từ nghĩa gốc của từ: Giải có nghĩa là cởi ra; giải pháp có nghĩa là phép. Giải pháp có thể được hiểu là cách thức giải quyết một vấn đề cụ thể, đây cũng là một trong những cách hiểu phổ biến được nhiều người sử dụng.

Theo quan điểm của từ điển tiếng Việt (1996): “Giải pháp” được hiểu là phương pháp giải quyết một vấn đề cụ thể nào đó. Tìm giải pháp tốt nhất. Dùng giải pháp thương lượng để chấm dứt xung đột. Giải pháp chính trị. Giải pháp tình thế. Cách hiểu này tương đương cách tiếp cận từ nghĩa gốc của từ. [52]

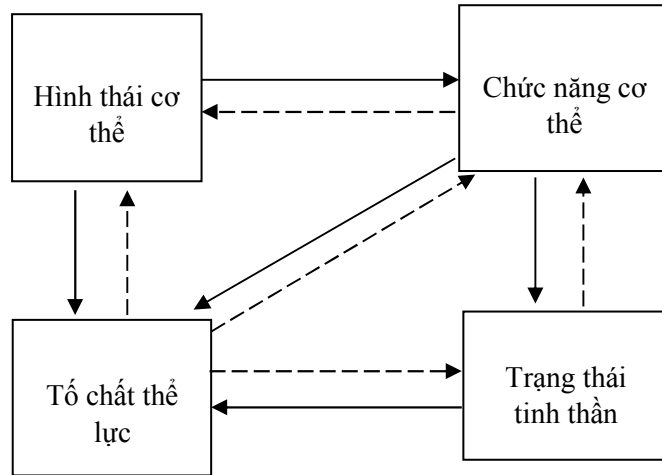
Theo từ điển từ và ngữ Việt – Nam của tác giả Nguyễn Lâm: Giải pháp được hiểu theo nghĩa gốc của từ, là cách giải quyết một vấn đề khó khăn.

Trong phạm vi nghiên cứu của luận án, chúng tôi tiếp cận ý nghĩa của từ “giải pháp” dưới góc độ là cách thức giải quyết một vấn đề cụ thể.

## **1.3. Các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực của học sinh Trung học cơ sở**

### 1.3.1. Ảnh hưởng của hình thái, chức năng và trạng thái tinh thần của cơ thể tới tổ chất thể lực

Hình thái, chức năng và trạng thái tinh thần của cơ thể có ảnh hưởng trực tiếp tới tổ chất thể lực của con người. Có thể khái quát ảnh hưởng của hình thái, chức năng và trạng thái tinh thần của cơ thể tới tổ chất thể lực qua sơ đồ 1.1.



**Sơ đồ 1.1: Môi quan hệ giữa các yếu tố của thể chất cơ thể.**

(Trích từ: Lý luận dạy học TĐTT của Nhiếp Lâm Hồ, Trung Quốc]

**Ghi chú:**

- > Quan hệ chi phối trực tiếp
- > Quan hệ ảnh hưởng ngược trở lại.

Qua sơ đồ trên thấy: Tổ chất thể lực là thành phần chịu sự chi phối trực tiếp của 3 thành phần còn lại của thể chất, còn các thành phần khác chỉ chi phối một trong 3 yếu tố thành phần của thể chất mà thôi. Vì vậy tổ chất thể lực là yếu tố trung tâm của thể chất các chỉ số thể lực cơ bản phản ánh được trình độ thể chất của một người. Vì vậy "ở từng trường hợp nhất định sự phát triển thể lực của con người có thể đại diện cho phát triển thể lực của con người". Có thể phân tích chi tiết:

#### 1.3.1.1. Ảnh hưởng của hình thái cơ thể với tổ chất thể lực

Môi quan hệ giữa tổ chất thể lực với hình thái cơ thể theo các nhà sinh lý và sinh cơ thể thao Dương Tích Nhượng, Lục Ái Vân (1998), Đônskôi (1986), Trịnh Hùng Thanh (1996), Lưu Quang Hiệp (2003) thì giữa tổ chất thể lực với hình thái cơ thể ở một số chỉ số hình thái cơ thể như chiều cao cơ thể, chu vi, chiều dài, chiều rộng hoặc tỷ lệ giữa các bộ phận cơ thể thì có mối quan hệ chặt

chẽ với sự phát triển của từng tổ chất thể lực riêng biệt. Ví dụ rộng vai thì có lợi cho tổ chất mềm dẻo vai, hoặc chu vi đùi, cẳng chân lớn có lợi cho sức bật ... chu vi cẳng tay cẳng tay lớn có lợi cho sức mạnh tay [42]. Song một số nhà khoa học sinh cơ lại cho rằng: Hình thái cơ thể có lợi cho việc phát huy các nhân tố sinh cơ như đòn bẩy ... Từ đó đã đi đến kết luận: Khả năng vận động của con người phụ thuộc vào đặc điểm của thể hình.

Rõ ràng, quan điểm của các nhà khoa học sinh lý, sinh cơ đều nhất trí cho rằng những người có thể hình vạm vỡ cân đối thì hầu như đều có sự phát triển thể lực chung tốt. Nói cách khác các tổ chất thể lực chung cũng có mối quan hệ tương đối chặt với sự phát triển cân đối hài hoà của hình thái cơ thể [42],[41].

Trên góc độ y học TDDT, một số tác giả như Lê Quý Phương, Lưu Quang Hiệp cho rằng sự phát triển hình thái cơ thể còn có thể bị sự chi phối bởi quá trình sinh trưởng của cơ thể có bị tổn hại gì do mắc bệnh gây ra hay không. Ví dụ một trẻ bị nhiễm một chứng viêm nhiễm cấp tính do điều trị không triệt để dẫn tới bệnh mãn tính. Từ đó dễ dẫn tới suy dinh dưỡng gây yếu. "do sự hấp thu dinh dưỡng bị giảm sút sẽ làm ảnh hưởng đến quá trình phát triển thể hình của các em. Và từ đó sẽ làm giảm sút sự phát triển các tổ chất thể lực".

Từ các quan điểm trên của các học giả sinh lý, sinh cơ và y học TDDT rút ra nhận xét là: Hình thái cơ thể là tiền đề cho sự phát triển các tổ chất thể lực. Có hình thái cơ thể, thể hình phát triển cân đối hài hòa sẽ có lợi cho sự phát triển các tổ chất thể lực từ đó làm cho thể chất được nâng cao. Song hình thái cơ thể ít chịu tác động của nhân tố tập luyện mà chủ yếu bị nhân tố di truyền và điều kiện dinh dưỡng và môi trường chi phối. Đối với sinh viên có độ tuổi từ 18- 20 trở lên thì hình thái cơ thể đã phát triển tương đối ổn định nên ít chịu ảnh hưởng của yếu tố tập luyện. Do đó, trong đề tài này khi nghiên cứu về phát triển thể lực chủ yếu là hướng vào sự phát triển thể lực là chính.

#### *1.3.1.2. Ảnh hưởng của chức năng cơ thể tới các tổ chất thể lực*

Chức năng cơ thể là thể hiện công năng của các hệ thống nội tạng của cơ thể như hệ thống tim mạch, hệ thống hô hấp, hệ thống bài tiết, hệ thống miễn dịch ... Các chức năng này chịu ảnh hưởng rất lớn của di truyền. Các nhà tuyển chọn thể thao như Bungacova, Mondeanski (1974), Vônôp (1983), Tăng Phàn

Huy (1991) đã đưa ra các số liệu về di truyền của các chỉ số chức năng và sinh lý cơ thể, như bảng sau:

**Bảng 1.1. Tỷ lệ ảnh hưởng của di truyền đối với các năng lực chức năng cơ thể**

| Chỉ số   | Tỷ lệ % ảnh hưởng bởi di truyền | Tỷ lệ % ảnh hưởng của môi trường |
|--|---------------------------------|----------------------------------|
| 1. Nín thở   | 82.20                           | 17.8                             |
| 2. Năng lực hấp thụ oxy tối đa (VO <sub>2</sub> max) | 76.9                            | 23.1                             |
| 3. Nhịp tim yên tĩnh.                                | 62.7                            | 37.3                             |
| 4. Nhịp tim tối đa.                                  | 58.8                            | 41.2                             |
| 5. Nhịp đập hồi phục.                                | 59.1                            | 40.9                             |

*Trích từ: “Những tri thức cơ bản trong đào tạo VĐV bơi lội trẻ” 2002*

Qua đó thấy các chức năng này chịu ảnh hưởng tương đối nhỏ của huấn luyện. Song giữa các chỉ số chức năng cơ thể với hình thái cơ thể, chỉ có tương quan chặt với một số rất ít chỉ số hình thái cơ thể có những chỉ số lại tương quan ngược (âm tính). Ví dụ chỉ số VO<sub>2</sub> max tương quan không chặt với chiều cao cơ thể hoặc công năng tim, không có mối tương quan chặt với chu vi và chiều rộng các bộ phận cơ thể ...

Chức năng cơ thể lại có mối tương quan rất chặt với trình độ phát triển ở các tổ chất thể lực tương ứng. Ví dụ VO<sub>2</sub> max và chức năng hô hấp tương quan chặt với sức bền ( $r = 0,82$ ) công năng tim cũng có tương quan chặt với các hoạt động sức mạnh bền và tốc độ ( $r = 0,81$  và  $0,80$ ).

Qua đó thấy chức năng cơ thể nhất là chức năng tuần hoàn và hô hấp có quan hệ chặt với trình độ phát triển của một số tổ chất thể lực quan trọng như sức mạnh tốc độ, sức bền.

### *1.3.1.3. Ảnh hưởng của trạng thái tinh thần tới các tổ chất thể lực*

Mối quan hệ giữa tổ chất thể lực với trạng thái tinh thần của con người. Theo các nhà tâm lý học Rudich (1979) [59], Phạm Ngọc Viễn và cộng sự (1991) [77]. Trong cuộc sống, trạng thái tinh thần thường ám chỉ trạng thái tinh thần vui tươi sáng khoái phần chấn lành mạnh. Trạng thái tinh thần này quan hệ chặt với hoạt động tâm lý của con người. Mà hoạt động tâm lý của con người lại

phụ thuộc vào các hoạt động sinh lý của các cơ quan cơ thể. Một khi chức năng của các cơ thể khỏe mạnh thì hoạt động tâm lý của con người sẽ ổn định ở vào trạng thái tối ưu, ngược lại sẽ làm cho hoạt động tinh thần giảm sút, ảnh hưởng tới mọi hoạt động của cuộc sống. Hay nói như nhà triết học cổ Hy Lạp Aristô "Chỉ có tâm hồn lành mạnh trong một cơ thể khỏe mạnh" .

Ngược lại, khi trạng thái tinh thần của con người khỏe mạnh thì theo các nhà tâm lý học như: Mactin (Marten) (1992) Mỹ sẽ có thể tạo được năng lượng tâm lý rất lớn giúp cho con người thực hiện tốt các vận động thể lực. Nói cách khác trạng thái tinh thần tốt sẽ giúp cho các tổ chất thể lực phát huy được trình độ tối đa.

### ***1.3.2. Các yếu tố tự nhiên ảnh hưởng tới phát triển thể lực của học sinh Trung học cơ sở***

#### ***1.3.2.1. Yếu tố bẩm sinh, di truyền***

Di truyền là yếu tố mang tính chất bẩm sinh, sinh ra đã có, thể hệ sau tiếp thu kế thừa và phát huy những đặc tính của các thế hệ trước đó. Đây là quy luật tự nhiên mọi sinh vật sống trên trái đất đều phải tuân thủ một cách nghiêm ngặt. Ở loài người di truyền đóng vai trò quan trọng đối với phát triển thể lực của từng cá thể, điều đó có nghĩa là nếu ông bà, cha mẹ có những đặc tính tốt về thể chất và tinh thần (thể lực, trí tuệ, tính cách..) thì sẽ truyền thụ lại cho con cháu những phẩm chất tốt đó giúp ích cho sự phát triển của họ sau này. Theo viện sĩ Astauróp “những quy luật di truyền được hình thành nghiêm ngặt và rất khách quan, các quy luật ấy chỉ cho chúng ta biết rằng giáo dục và huấn luyện không phải là vô hạn mà có những giới hạn của nó, những giới hạn ấy được chương trình hoá bởi di truyền”.

Di truyền là cơ sở, là nền tảng đóng vai trò quan trọng đối với phát triển thể lực của một cá thể, di truyền là yếu tố thể hiện khả năng tiềm ẩn của cá thể đó. Khi nắm bắt được những khả năng ấy chúng ta có thể điều khiển phát triển thể lực của cá thể đó đi đúng hướng phù hợp với cá nhân và xã hội thông qua quá trình giáo dục, GDTC, điều kiện sống, sinh hoạt và học tập khác nhau. “Những đặc tính di truyền do chủng tộc và gia tộc truyền lại cho thế hệ sau là những yếu tố có tính bẩm sinh thường có tác dụng trực tiếp quyết định đến hình thức và tính chất của quá trình trao đổi chất trong cơ thể, tiềm năng sinh trưởng

của tế bào và cơ quan hiệu ứng, đến năng lực điều tiết của hệ thần kinh trung ương và các tuyến nội tiết, là những yếu tố có vai trò quyết định đến sự hình thành thể hình và thể chất của các thể hệ con cháu”.

Với học sinh THCS Tỉnh Bắc Ninh, các em được sống trong điều kiện kinh tế tương đối tốt hơn so với các bạn đồng trang lứa ở các vùng miền trên cả nước nên có điều kiện phát huy tối ưu những thuận lợi của yếu tố di truyền. Vậy nên những cá thể có yếu tố di truyền tốt sẽ có điều kiện phát triển thể chất tốt hơn so với những cá thể có yếu tố di truyền không tốt.

*1.3.2.2. Môi trường tự nhiên (nước, ánh sáng, không khí, địa hình tự nhiên...)*

Nhiệt độ không khí, khí hậu thời tiết, nước, ánh sáng, địa hình tự nhiên... được coi như là những yếu tố ảnh hưởng trực tiếp tới phát triển thể lực của con người. Bên cạnh đó các yếu tố này còn được sử dụng để tập luyện, củng cố sức khỏe và nâng cao năng lực hoạt động của con người. Có thể nói đây chính là môi trường sống tồn tại và phát triển của mọi sinh vật trên trái đất trong đó có con người. Giữ gìn môi trường sống hiện nay đang là một trong những vấn đề cấp thiết nhất của toàn nhân loại.

Con người là một thực thể tự nhiên, do tự nhiên tạo ra, vì vậy giữa cơ thể sống và môi trường tự nhiên có sự thống nhất rất chặt chẽ. Phát triển thể lực của con người chịu ảnh hưởng lớn của môi trường sống xung quanh. Nếu môi trường sống trong sạch sẽ tạo nên những điều kiện tốt, những sự biến đổi có lợi cho việc nâng cao sức khỏe của con người, đẩy lùi được bệnh tật kéo dài được tuổi thọ, làm cho người ta yêu đời, yêu cuộc sống hơn, có trách nhiệm hơn với bản thân và xã hội... từ đó họ sẽ cống hiến nhiều hơn, góp phần ngày càng cải thiện và nâng cao chất lượng cuộc sống hơn là vấn đề mà hàng ngàn đời nay con người vẫn luôn phấn đấu không mệt mỏi.

*- Nhiệt độ không khí.*

Nhiệt độ của không khí có ảnh hưởng đến chức năng cơ bản của sự sống đó là quá trình trao đổi nhiệt. Cơ thể con người có khả năng chịu đựng sự thay đổi đáng kể về nhiệt độ của môi trường bên ngoài nhờ những cơ chế sinh lý điều hoà thân nhiệt đặc biệt. Tuy nhiên khả năng điều hoà thân nhiệt của cơ thể cũng có những giới hạn nhất định, khi có những biến đổi nhiệt độ không khí quá lớn,

các cơ chế điều nhiệt có thể không đảm bảo được việc duy trì sự cân bằng thân nhiệt.

Nhiệt độ không khí lạnh có thể gây nên một số bệnh cho cơ thể như các bệnh cơ, khớp, thần kinh, đặc biệt là các bệnh cảm cúm, viêm họng.

Khi nhiệt độ không khí cao, do sự truyền nhiệt không thuận lợi nên cơ thể có thể bị nóng. Sự rối loạn điều hoà thân nhiệt của cơ thể người có thể xuất hiện khi nhiệt độ không khí đạt 30-31<sup>0</sup> C và độ ẩm 80-90% hoặc khi nhiệt độ 40<sup>0</sup> và độ ẩm 40-50% trong yên tĩnh.

*- Độ ẩm không khí.*

Độ ẩm của không khí có ảnh hưởng rõ rệt đến sự toả nhiệt của cơ thể. Khi độ ẩm của không khí tăng cao, nhất là trong điều kiện nhiệt độ không khí cũng cao, cơ thể dễ bị say nóng do quá trình thải nhiệt bị hạn chế, chủ yếu là vì sự bay hơi mồ hôi từ bề mặt da gặp khó khăn. Khi nhiệt độ không khí cao hơn 25-30<sup>0</sup>C thì con đường thải nhiệt chủ yếu của cơ thể sẽ là bay hơi mồ hôi và để bay hơi 1g mồ hôi cần tiêu hao 0,6 kcal. Hiện tượng giảm sự thải nhiệt, cụ thể là sự bay hơi mồ hôi sẽ hạn chế đáng kể khi độ ẩm không khí tăng lên, đặc biệt là trong hoạt động thể lực, khi sự sản nhiệt tăng cao hơn mức bình thường. Ngược lại khi độ ẩm không khí giảm, nhất là trong điều kiện nhiệt độ không khí cao, sự thải nhiệt do bay hơi mồ hôi sẽ thuận lợi hơn và vì vậy cơ thể chịu nóng tốt hơn. Độ ẩm cao khi nhiệt độ không khí tương đối thấp có thể làm cho cơ thể bị nhiễm lạnh do tăng cường quá trình thải nhiệt. Hiện tượng nêu trên xảy ra chủ yếu là do không khí có độ ẩm cao có tính dẫn nhiệt cao hơn vì hơi nước có tính dẫn nhiệt cao hơn không khí.

*- Thời tiết và khí hậu .*

Thời tiết là một tổ hợp phức tạp các yếu tố môi trường khí quyển khác nhau có khả năng gây ảnh hưởng đến cơ thể con người và điều kiện sống. Thời tiết được hình thành do sự tác động qua lại giữa các yếu tố khí quyển và bề mặt trái đất. Thời tiết thường được đánh giá bằng nhiều chỉ số như nhiệt độ, độ ẩm, áp suất không khí, tốc độ gió, bức xạ mặt trời, lượng mây, mưa, từ trường của trái đất, tính dẫn điện của không khí và được gọi chung là các yếu tố khí tượng. Tất cả các yếu tố khí tượng nêu trên gây nên một tác động tổng hợp đối với cơ thể người



### *1.3.2.3. Ảnh hưởng của môi trường tự nhiên tới phát triển thể lực học sinh THCS*

Ảnh hưởng của môi trường tự nhiên tới phát triển thể lực học sinh THCS là một quá trình thích nghi có tính sinh học - xã hội của con người với các điều kiện địa lý, khí hậu, thời tiết mới.

Các yếu tố môi trường tự nhiên gây nên những tác động tổng hợp đối với cơ thể sống, làm ảnh hưởng đáng kể tới trạng thái tâm sinh lý và sức khỏe của con người. Vì vậy trong quá trình sống con người cần phải tận dụng được môi trường tự nhiên một cách tốt nhất để giữ gìn và nâng cao sức khỏe đặc biệt là đối với lứa tuổi nhỏ khi sự phát triển của cơ thể giai đoạn này là nền tảng cho sự phát triển toàn diện sau này.

### *1.3.2.4. Ứng dụng môi trường tự nhiên trong quá trình giáo dục thể chất cho học sinh THCS*

1. Sử dụng điều kiện tự nhiên để kèm theo tập luyện TDTT như; tập ngoài trời, tập dưới ánh nắng, tập trong các điều kiện địa hình đồi núi và thời tiết khác nhau, múi giờ khác nhau.... khi đó các yếu tố tự nhiên sẽ có ý nghĩa như một điều kiện bổ sung và làm tăng cường hiệu quả sự tác động của các bài tập thể chất qua đó nâng cao được sức khỏe và năng lực vận động của cơ thể con người.

2. Sử dụng điều kiện tự nhiên để tập luyện cơ thể nhằm nâng cao sức khỏe cho con người. Nước, ánh sáng, không khí... được người ta sử dụng dưới nhiều hình thức khác nhau với mục đích làm cho cơ thể thích nghi với các điều kiện thiên nhiên khắc nghiệt như: nóng, lạnh, không khí loãng thiếu oxy... qua đó nâng cao được sức khỏe và năng lực vận động kéo dài được tuổi thọ cho con người..

Môi trường sống và di truyền còn có mối quan hệ mật thiết với nhau và đều có vai trò quyết định đến bất kỳ một tính chất nào đó của cơ thể. Môi trường xung quanh không thuận lợi sẽ kìm hãm những khả năng di truyền tiềm tàng và dẫn đến phát triển không đầy đủ. Môi trường thuận lợi sẽ mở cửa cho mọi khả năng tiềm tàng của cấu trúc di truyền, môi trường ấy sẽ “vẫy gọi” những tiềm năng đó đạt tới giới hạn cao nhất mà cá thể đó có thể

### *1.3.3. Các yếu tố xã hội ảnh hưởng tới phát triển thể lực của học sinh THCS Tỉnh Bắc Ninh*

Quá trình phát triển thể chất của học sinh THCS không chỉ phụ thuộc vào các yếu tố tự nhiên mà còn chịu ảnh hưởng rất nhiều của các yếu tố xã hội. Phần viết trình bày các yếu tố xã hội ảnh hưởng tới phát triển thể lực của học sinh THCS Tỉnh Bắc Ninh như: Điều kiện sống và sinh hoạt; Hoạt động vận động và Công tác Giáo dục thể chất. Cụ thể:

#### *1.3.3.1. Điều kiện sống và sinh hoạt*

Bao gồm các yếu tố chăm sóc y tế, vệ sinh, dinh dưỡng và sinh hoạt trong chế độ sống của con người. Điều kiện cần thiết để con người có thể tồn tại và phát triển là sự cân bằng giữa cơ thể và môi trường bên ngoài, các tác động không thuận lợi của môi trường vượt quá khả năng thích nghi của cơ thể có thể gây nên những rối loạn khác nhau về sức khỏe. Môi trường bên ngoài là tổ hợp phức tạp của các yếu tố tự nhiên, xã hội và kinh tế khác nhau.

- Các yếu tố chăm sóc y tế, vệ sinh cá nhân và vệ sinh xã hội, vệ sinh trong học tập, lao động, nghỉ ngơi, giải trí, ăn uống và thể dục thể thao. Vệ sinh tốt (sạch sẽ, đủ ánh sáng, đủ không khí, thoáng mát, lao động, tập luyện, học tập và nghỉ ngơi khoa học.v.v) sẽ tạo ra sự cân bằng của cơ thể với môi trường sống, đó là điều kiện cần thiết để sự PTTC của cơ thể con người phù hợp với mỗi cá nhân và xã hội...

- Dinh dưỡng được coi là yếu tố quan trọng nhất ảnh hưởng tới sự PTTC, đặc biệt là chiều cao và các năng lực hoạt động của con người. Vì vậy chăm lo về dinh dưỡng phải là một quá trình lâu dài suốt cả đời người... 6 đến 10 tuổi là lứa tuổi tiền dậy thì, đây là giai đoạn tạo điều kiện thuận lợi nhất cho sự phát triển đột phá để trẻ em bước vào tuổi trưởng thành, lứa tuổi quan trọng của cả một đời người. Vấn đề cần chú ý là tỉ lệ của các chất nêu trên phải đủ trong khẩu phần ăn hàng ngày của các em, nghĩa là một ngày trẻ em 6 tuổi đến 10 tuổi cần được cung cấp đủ từ 1800 Kcal đến 1900 Kcal.

#### *1.3.3.2. Hoạt động vận động*

Vận động không ngừng đó chính quy luật và điều kiện quyết định sự tồn tại của vũ trụ bao la xung quanh chúng ta cũng như mỗi sinh vật trên trái đất. Con người không thể sống và phát triển nếu không tích cực vận động. Ngay từ khi mới sinh ra, trưởng thành rồi già yếu nhu cầu vận động bằng cơ bắp của chúng ta luôn được đặt ra hàng đầu. Nó giống như nhu cầu ăn khi đói, khát khi

uống... Vận động tích cực là tổng số hoạt động( hành vi) vận động mà chúng ta thực hiện trong cuộc sống hàng ngày và trong suốt cả cuộc đời mỗi con người . Những hoạt động ấy bao gồm tổng hợp các tố chất thể lực tham gia như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo và mềm dẻo. Tùy thuộc hoạt động khác nhau mà sự biểu hiện của tố chất thể lực này hay tố chất thể lực kia nhiều hay ít. Bên cạnh đó vận động tích cực còn bao hàm cả khả năng động não, chủ động tư duy và sáng tạo của mỗi người trong việc học và tự học để nâng cao tri thức cho chính bản thân mình. Như vậy vận động tích cực chính là điều kiện cần thiết cho sự phát triển và hoàn thiện thể chất của cơ thể con người.

Theo tác giả Dương Nghiệp Chí và Vũ Đức Thu nếu thiếu vận động sẽ dẫn tới suy giảm sức khỏe, sức đề kháng thấp và cơ thể phát triển không bình thường. Sự vận động tích cực của học sinh phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: Điều kiện kinh tế của gia đình và xã hội, công tác giáo dục thể chất trong nhà trường, hoạt động của các câu lạc bộ thể dục thể thao ngoài trường, sự quan tâm của gia đình và xã hội đối với hoạt động của các em... Ngoài ra còn một yếu tố không thể thiếu được đó là thái độ tự giác, chủ động và hứng thú của các em trong suốt quá trình học tập và rèn luyện. Tóm lại vận động tích cực bằng cơ bắp có ý nghĩa rất to lớn đối với con người. Một trong những hình thức vận động có hiệu quả đó chính là hoạt động TDTT.

#### *1.3.3.3. Công tác Giáo dục thể chất*

Công tác TDTT trường học có vai trò vô cùng quan trọng trong sự nghiệp xây dựng và phát triển nền thể thao nước nhà. Thể dục thể thao trong trường học được xác định là bộ phận quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe và thể lực, bồi dưỡng phẩm chất, đạo đức, ý chí, giáo dục nhân cách cho học sinh, sinh viên góp phần đáp ứng yêu cầu công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước. Thể dục thể thao trường học còn là môi trường giàu tiềm năng để phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao cho đất nước.

Với vai trò và ý nghĩa như trên, công tác TDTT trong trường học luôn nhận được sự quan tâm của Đảng, Nhà nước cũng như trách nhiệm của toàn xã hội. Đặc biệt, trong nhiều năm qua, ngành Giáo dục&Đào tạo và ngành TDTT đã có sự phối hợp chặt chẽ trong việc chỉ đạo, quản lý một cách toàn diện, góp phần thúc đẩy sự phát triển mạnh mẽ của công tác TDTT trong trường học ở nước ta.

Theo báo cáo của Bộ Giáo dục và Đào tạo, trong năm học 2011-2012, tất cả các trường học trong cả nước đã tiến hành dạy và học môn thể dục theo chương trình do Bộ GD&ĐT ban hành từ lớp 1 đến lớp 12 và có 90% số trường học thực hiện tốt chương trình giáo dục thể chất chính khoá có nề nếp theo quy định; trên 60% số trường học có hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá có nề nếp, tổ chức thường xuyên các hoạt động thể thao cho học sinh, sinh viên.

Tính đến tháng 6/2012 cả nước đã có 53 nghìn giáo viên TDTT (104 thạc sĩ, 27.556 ĐH, 14.827 CĐ, 3.135 trung cấp, 674 sơ cấp). Cùng với sự gia tăng về số lượng cũng như chất lượng đội ngũ giáo viên TDTT, hệ thống cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động giáo dục thể chất và thể thao trong các nhà trường cũng không ngừng tăng. Trong đó, số nhà tập luyện và thi đấu đa năng tại các trường học cũng tăng gần gấp đôi. Nếu như năm 2008, trên cả nước chỉ có 833 thì đến năm 2012 đã tăng lên 1.446. Tuy nhiên, con số này mới chỉ đạt 5,6% trong các nhà trường trên toàn quốc (27.500 trường học), tỷ lệ này vẫn còn quá thấp và chỉ tập trung ở một số thành phố lớn, những nơi có điều kiện kinh tế xã hội phát triển. Bên cạnh đó, số bể bơi trong các trường học cũng tăng đáng kể. Năm 2008 chỉ có 18 bể và năm 2012 con số này đã lên tới 353 bể bơi. Đặc biệt, ở các trường Cao đẳng, Đại học, việc đầu tư cơ sở vật chất, nâng cấp trang thiết bị, sân bãi dụng cụ nhằm vụ tốt cho công tác giảng dạy nội khóa, hoạt động ngoại khóa, hoạt động thể thao quần chúng và các giải thi đấu thể thao sinh viên.

Việc GDTC được thực hiện theo hướng trang bị những kiến thức về kỹ năng vận động cơ bản; giáo dục các tố chất thể lực, góp phần quan trọng vào việc giáo dục đạo đức, lối sống lành mạnh, hình thành nhân cách cho học sinh, hạn chế các hiện tượng tiêu cực và tệ nạn trong nhà trường và xã hội.

Công tác GDTC trong các trường học được thực hiện ngày càng đa dạng, phong phú với những nội dung, hình thức phù hợp với điều kiện thực tế của từng trường ở từng địa phương...

Ngoài việc tham gia các đại hội dành cho học sinh, sinh viên thế giới, khu vực, châu lục, ngành Giáo dục và Đào tạo còn tổ chức, phối hợp tổ chức nhiều sân chơi dành cho học sinh, sinh viên như: Hội khoẻ Phù Đổng, Đại hội sinh viên toàn quốc, Đại hội sinh viên khu vực Đồng bằng sông Cửu Long, Hội thi

nghiệp vụ sư phạm văn nghệ thể thao các trường sư phạm toàn quốc, Hội thi Văn hoá thể thao các trường phổ thông dân tộc nội trú toàn quốc...

#### ***1.3.4. Một số chỉ tiêu về tình hình kinh tế - xã hội của tỉnh Bắc Ninh***

Bắc Ninh là tỉnh có diện tích nhỏ nhất Việt Nam, thuộc Đồng bằng sông Hồng và nằm trên Vùng kinh tế trọng điểm Bắc bộ. Bắc Ninh tiếp giáp với vùng trung du Bắc bộ tại tỉnh Bắc Giang. Thành phố Bắc Ninh nằm cách trung tâm Hà Nội 30 km về phía đông bắc. Tỉnh Bắc Ninh phía tây và tây nam giáp thủ đô Hà Nội, phía bắc giáp tỉnh Bắc Giang, phía đông và đông nam giáp tỉnh Hải Dương, phía nam giáp tỉnh Hưng Yên. Trong quy hoạch xây dựng, tỉnh này thuộc vùng Thủ đô. Ngoài ra, Bắc Ninh còn nằm trên 2 hành lang kinh tế Côn Minh - Lào Cai - Hà Nội - Hải Phòng - Quảng Ninh và Nam Ninh - Lạng Sơn - Hà Nội - Hải Phòng - Quảng Ninh.

Bắc Ninh là trung tâm xứ Kinh Bắc cổ xưa. Hiện nay trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh có khoảng 41 lễ hội đáng chú ý trong năm được duy trì. Trong đó có những lễ hội lớn như: hội chùa Dâu, Hội Lim, hội đèn Đò, hội đèn Bà Chúa Kho. Con người Bắc Ninh với truyền thống văn hoá, hiếu khách, cần cù và sáng tạo, với những bàn tay khéo léo mang đậm nét dân gian của vùng trăm nghề như tơ tằm, gốm sứ, đúc đồng, trạm bạc, khắc gỗ, làm giấy, tranh vẽ dân gian... nổi bật là những làn điệu dân ca quan họ. Thu nhập bình quân đầu người năm 2015 đạt 5.129 USD/năm.

Bắc Ninh là một trong những tỉnh đi đầu cả nước về chính sách an sinh, phúc lợi xã hội. Nổi bật là chính sách hỗ trợ người cao tuổi từ đủ 65 tuổi trở lên; hỗ trợ điện chiếu sáng cho thôn, khu phố; mở rộng đối tượng thụ hưởng chương trình Sửa học đường đến khối lớp 1 và lớp 2... góp phần nâng cao đời sống của người dân, tỷ lệ hộ nghèo giảm dần qua các năm, năm 2017 giảm hộ nghèo xuống còn 2,06%.

Bắc Ninh là tỉnh có nền kinh tế phát triển rất nhanh. Theo số liệu thống kê:

**Năm 2015:** Tổng thu ngân sách nhà nước trên địa bàn đạt 15.050 tỷ đồng, bằng 107,5% dự toán, bằng 118,7% so với năm 2014. Trong đó, thu nội địa ước đạt 10.035 tỷ đồng; thu từ hoạt động xuất nhập khẩu đạt 4.540 tỷ đồng. Tổng chi ngân sách địa phương ước thực hiện là 13.394 tỷ đồng, bằng 146% so với dự

toán; trong đó chi đầu tư phát triển ước thực hiện trên 3.784 tỷ đồng. Việc đầu tư từ vốn ngân sách tỉnh đã góp phần lớn trong việc xây mới, nâng cấp, cải tạo hệ thống giao thông, hỗ trợ đầu tư xây dựng hạ tầng nông thôn và các dự án trọng điểm.

**Năm 2016:** Tổng sản phẩm trên địa bàn tỉnh (GRDP) đạt hơn 109 nghìn tỷ đồng, tăng trưởng đạt 9%, cơ cấu kinh tế chuyển dịch tích cực, tỷ lệ giá trị khu vực dịch vụ tăng, chất lượng tăng trưởng được nâng lên. Giá trị sản xuất công nghiệp đạt trên 705 nghìn tỷ đồng, tăng 9,6%, Giá trị xuất khẩu đạt 22,8 tỷ USD, tăng 4,1% tiếp tục khẳng định vị thế trong cả nước. Thu nhập bình quân đầu người đạt 5.129 USD/năm.

Thu ngân sách tiếp tục hoàn thành vượt kế hoạch năm, đạt 16.835 tỷ đồng, trong đó thu nội địa đạt 12.151 tỷ đồng, tăng 1.753 tỷ so với năm 2015. Bắc Ninh tiếp tục là 1 trong số 13 tỉnh, thành phố cả nước tự cân đối ngân sách và có điều tiết một phần về Trung ương.

**Năm 2017:** Quy mô kinh tế tiếp tục mở rộng, vị thế của Bắc Ninh ngày càng nâng cao so với các tỉnh, thành phố trong cả nước. Tổng sản phẩm (GRDP) năm 2017 chiếm 3,11% GDP cả nước, xếp thứ 4/63 tỉnh, thành phố; tốc độ tăng trưởng GRDP đạt 19.12 % (kế hoạch đề ra tăng 9,0-9,2%) là tỉnh có tốc độ tăng trưởng nhanh nhất Việt Nam năm 2017.

Cơ cấu kinh tế tiếp tục chuyển dịch đúng hướng: khu vực công nghiệp - xây dựng chiếm 75,2%; dịch vụ chiếm 21,8%; nông, lâm nghiệp và thủy sản chiếm 3,0%.

Sản xuất công nghiệp tăng trưởng cao, giá trị sản xuất công nghiệp năm 2017 ước đạt 1.049 nghìn tỷ đồng (giá hiện hành), giá trị sản xuất công nghiệp của Bắc Ninh đứng thứ 2 cả nước, sau TP. Hồ Chí Minh. Đây là động lực mới giúp cho kinh tế của tỉnh Bắc Ninh tăng trưởng cao trong năm 2017.

Công tác thu hút đầu tư được đẩy mạnh với cơ chế, giải pháp thông thoáng. Bắc Ninh đứng thứ 2 toàn quốc về thu hút FDI với 160 dự án mới và điều chỉnh tăng vốn cho 115 dự án với tổng vốn đăng ký sau điều chỉnh đạt 3,5 tỷ USD. Lũy kế đến nay, tỉnh Bắc Ninh cấp đăng ký đầu tư ước 1.112 dự án FDI còn hiệu lực với tổng vốn đầu tư đăng ký sau điều chỉnh khoảng 16 tỷ USD.

Hoạt động ngoại thương tạo kỳ tích mới với kim ngạch xuất khẩu lần đầu tiên cán mốc gần 30 tỷ USD, chiếm 14,9%/XK cả nước. Kim ngạch nhập khẩu ước đạt 29,85 tỷ USD, vượt 47,5% KH và tăng 59,5% và giữ vững vị trí thứ 2 toàn quốc.

Tổng thu ngân sách nhà nước trên địa bàn tỉnh ước 21.597,7 tỷ đồng, đạt 131,5% dự toán năm, tăng 20,1% so với năm 2016 (tương ứng tăng 3.585 tỷ đồng); trong đó thu nội địa là 16.137 tỷ đồng, vượt chỉ tiêu Đại hội Đảng bộ tỉnh Bắc Ninh lần thứ XIX đề ra (đến năm 2020, thu nội địa đạt 14.930 tỷ đồng).

**Năm 2018:** Kết quả nổi bật nhất là Tỉnh đã kiểm soát được lạm phát, liên tiếp trong 3 năm (2016-2018), chỉ số giá tiêu dùng bình quân (CPI) duy trì ở mức dưới 4%, thấp hơn mục tiêu Quốc hội giao. Ước tính năm 2018, thu ngân sách nhà nước đạt trên 1,35 triệu tỷ đồng; tổng vốn đầu tư toàn xã hội đạt 1,89 triệu tỷ đồng; xuất, nhập khẩu đạt 475 tỷ USD; tăng trưởng GDP đạt khoảng 6,7%, chất lượng tăng trưởng kinh tế ngày càng được cải thiện, mô hình tăng trưởng chuyển dần sang chiều sâu.

Kinh tế Bắc Ninh tiếp tục tăng trưởng khá, tổng sản phẩm GRDP 6 tháng đầu năm tăng 17% so với cùng kỳ; chỉ số sản xuất công nghiệp tăng 20,2% so với cùng kỳ; thu ngân sách ước đạt hơn 18.500 tỷ đồng, tăng 22% so cùng kỳ. Từ đầu năm 2018 đến nay, Bắc Ninh cấp đăng ký thành lập mới gần 1.400 doanh nghiệp với tổng vốn đăng ký hơn 11.200 tỷ đồng. Đặc biệt, sau nửa nhiệm kỳ, Bắc Ninh có 12/26 chỉ tiêu đạt và vượt Nghị quyết Đại hội Đảng bộ tỉnh lần thứ XIX đề ra.

Như vậy, Bắc Ninh vùng đất “địa linh nhân kiệt”, tuy có ít tài nguyên khoáng sản và rừng nhưng có truyền thống văn hóa lâu đời, có chính sách an sinh xã hội đặc biệt tốt, có nền kinh tế phát triển mạnh mẽ, người dân hiền hòa, hiếu khách, chất lượng dân trí tốt... Đây là những điều kiện tiền đề thuận lợi trong phát triển giáo dục nói chung và GDTC nói riêng cho học sinh trong trường học các cấp trên địa bàn tỉnh, trong đó có học sinh THCS.

#### **1.4. Đặc điểm phát triển thể lực của học sinh Trung học cơ sở**

Căn cứ vào đặc điểm các tổ chất thể lực và các thời kỳ nhạy cảm trong phát triển các tổ chất thể lực của học sinh trong trường học các cấp, dễ dàng

nhận thấy trong phát triển thể lực cho học sinh THCS cần chú ý tới các đặc điểm sau:

#### ***1.4.1. Đặc điểm phát triển sức mạnh***

Phát triển sức mạnh cho học sinh trong trường học các cấp được chia thành phát triển sức mạnh chung, phát triển sức mạnh tốc độ và phát triển sức mạnh bền

##### ***1.4.1.1. Phát triển sức mạnh chung***

Sức mạnh của con người là khả năng khắc phục lực đối kháng bên ngoài hoặc đề kháng lại nó bằng sự nỗ lực của cơ bắp.

Ở lứa tuổi học sinh tiểu học và trung học cơ sở, do hệ thần kinh trung ương và cơ xương chưa phát triển đầy đủ nên tuổi càng nhỏ, sức mạnh càng yếu. Sức mạnh của các cơ trong cơ thể phát triển không đồng đều, trong đó sức mạnh cơ lưng, cơ bụng phát triển sớm nhất và đạt đỉnh cao ở lứa tuổi 19; sức mạnh các cơ chi dưới và các bộ phận khác đạt đỉnh cao ở lứa tuổi 20-22.

Ở lứa tuổi học sinh tiểu học, sự khác biệt về sức mạnh của nam và nữ là không đáng kể. Nhưng từ lứa tuổi 11 trở lên, bắt đầu có sự khác biệt rõ rệt về sức mạnh của nam và nữ, trong đó sức mạnh của nam tốt hơn nữ. Sức mạnh của nữ giới thông thường bằng 2/3 của nam giới. Các nhân tố như thể hình, diện tích mặt cắt ngang của cơ, độ dài cơ (trong tư thế cơ bản) và độ dài ban đầu trước khi co cơ, loại hình sợi cơ (tỷ lệ sợi cơ nhanh IIB cao làm tăng sức mạnh), mức độ hưng phấn thần kinh và số lượng sợi cơ tham gia, hiệu ứng cơ học cơ cơ của động tác hợp lý... có ảnh hưởng lớn tới sức mạnh. Sức mạnh biểu hiện dưới các dạng: Sức mạnh tối đa (sức mạnh tuyệt đối), sức mạnh tương đối, sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền

Ở học sinh nữ, từ 10 tuổi trở lên có thể bắt đầu làm quen với các bài tập phát triển sức mạnh tuyệt đối. Từ 10 - 13 tuổi là thời gian sức mạnh phát triển nhanh, đặc biệt là ở các cơ co. Từ 13 - 15 tuổi tốc độ phát triển sức mạnh của các em nữ giảm rõ rệt so với lứa tuổi 10-13, nhưng từ 14-15 tuổi, tốc độ phát triển sức mạnh của các em đạt rõ nhất và đạt khoảng 14-15% sức mạnh tối đa. Từ 16-21 tuổi, tốc độ phát triển sức mạnh của học sinh nữ giảm dần và đạt đỉnh cao ở khoảng 21 tuổi.



Ở học sinh nam, từ 11 tuổi sức mạnh tối đa của học sinh nam bắt đầu phát triển và đạt tốc độ nhanh nhất ở lứa tuổi 11-13 tuổi. Từ 15-18 tuổi, tốc độ phát triển sức mạnh giảm dần và tiếp cận sức mạnh tối đa. Sức mạnh tối đa của nam có thể đạt đỉnh cao ở 25 tuổi.

#### *1.4.1.2. Phát triển sức mạnh tốc độ*

Sức mạnh tốc độ là khả năng khắc phục lực cản trong các động tác nhanh. Ở học sinh tiểu học và những năm đầu cấp trung học cơ sở (từ 7-13 tuổi), sức mạnh tốc độ của học sinh tăng nhanh ở cả đối tượng nam và nữ. Sức mạnh tốc độ của nam vẫn tiếp tục phát triển nhanh sau tuổi 13 nhưng ở nữ, tốc độ phát triển chậm lại. Từ 16 - 17 tuổi trở đi, sức mạnh tốc độ phát triển chậm lại ở cả nam và nữ. Chính vì vậy, phát triển sức mạnh tốc độ cho học sinh thuận tiện nhất ở lứa tuổi nhi đồng, tương ứng với lứa tuổi học sinh tiểu học và những năm đầu cấp THCS.

#### *1.4.1.3. Phát triển sức mạnh bền*

Sức mạnh bền là khả năng khắc phục lực cản trong thời gian dài của cơ bắp hay khả năng khắc phục mệt mỏi trong hoạt động sức mạnh thời gian dài.

Sức mạnh bền bắt đầu phát triển ở cả nam và nữ từ 7 tuổi. Ở nam, sức mạnh bền phát triển nhanh liên tục tới 17 tuổi và bắt đầu chậm lại. Ở nữ, sức mạnh bền phát triển mạnh nhất tới 15 tuổi, sau đó tốc độ phát triển giảm đi rõ rệt.

#### *1.4.1.4. Định hướng phát triển sức mạnh cho học sinh trung học cơ sở*

Bắt đầu từ lớp 6 trở lên học sinh có thể làm quen với các bài tập phát triển sức mạnh tuyệt đối.

Từ lớp 6 tới lớp 8 là thời gian phát triển sức mạnh nhanh, đặc biệt là ở các cơ cơ.

Từ sau lứa tuổi lớp 8 – lớp 9, tốc độ phát triển sức mạnh của học sinh nữ sẽ giảm rõ rệt so với các năm đầu cấp.

Tốc độ phát triển sức mạnh của học sinh lớp 9 đạt rõ nhất và khoảng 14-15% sức mạnh tối đa.

Bắt đầu từ lớp 6, sức mạnh của nam và nữ có sự khác biệt rõ rệt. Sức mạnh của nữ bằng khoảng 2/3 của nam.

Phát triển sức mạnh tốc độ cho học sinh thuận tiện nhất ở những năm đầu cấp của học sinh THCS.

#### ***1.4.2. Đặc điểm phát triển sức nhanh***

Sức nhanh là năng lực của con người thực hiện hoạt động vận động nhanh (tốc độ phản ứng; tốc độ động tác và hiệu suất tốc độ của động tác). Nó được quyết định bởi sự điều tiết của hệ thống thần kinh và lực cơ bắp.

Tổ chất sức nhanh có sự khác biệt rõ ràng giữa 2 giới tính, thường thì nam giới nhanh hơn nữ giới

Nam nữ sinh từ 6-12 tuổi là thời kỳ phát triển thuận lợi về tốc độ phản ứng. Ở thời kỳ thanh xuân, tốc độ phản ứng giảm, tới tuổi 20 lại có thể lực đỉnh phát triển lần thứ hai. Nếu nói về tốc độ di chuyển thì ở lứa tuổi học sinh tiểu học và trung học cơ sở có nhiều thuận lợi để phát triển. Nam từ 19-20 tuổi có thể đạt đỉnh cao, tới 23 tuổi chậm lại. Nữ 21 tuổi đạt đỉnh cao, tới 23 tuổi sẽ giảm dần.

#### ***Định hướng phát triển sức nhanh cho học sinh trung học cơ sở***

Sức nhanh phát triển thuận lợi nhất ở học sinh THCS là vào những năm đầu cấp (lớp 6 đến lớp 7). Ở thời kỳ phát dục, sức nhanh phản ứng của học sinh giảm hơn.

Ở học sinh THCS, sức nhanh của học sinh nam tốt hơn học sinh nữ.

#### ***1.4.3. Đặc điểm phát triển sức bền***

Sức bền là năng lực chống lại mệt mỏi trong các hoạt động vận động với thời gian kéo dài (gồm sức bền ưa khí tức sức bền chung và sức bền yếm khí tức sức bền trong hoạt động không đủ dưỡng khí). Sức bền có liên quan chặt chẽ với chức năng của hệ thống tim mạch, trao đổi chất trong cơ thể và sự ổn định của hệ thống nội môi.

Các nhân tố ảnh hưởng: Năng lực của hệ thống tim mạch, hô hấp, đặc điểm hệ máu và cấu trúc sợi cơ (tỷ lệ sợi cơ chậm cao); Cường độ hưng phấn của quá trình thần kinh và khả năng chịu đựng kích thích nhiều lần của vỏ đại não; Mức độ chính xác, thành thực động tác và trình độ huấn luyện chuyên môn về thể lực... đều có ảnh hưởng lớn tới tổ chất sức bền.

Học sinh trước 12 tuổi (khoảng 7-12 tuổi) sức bền chung phát triển nhanh, đến 14 tuổi đạt khoảng 70% so với người trưởng thành, tới 16 tuổi đạt 80%, tới

23-24 tuổi sẽ đạt đỉnh cao. Trong thời kỳ sinh trưởng phát dục, sức bền phát triển theo tuổi. Nam khoảng 20 tuổi, nữ khoảng 18 tuổi về cơ bản đã đạt tới trình độ cao nhất và được duy trì trong thời gian tương đối dài, sau đó giảm dần. Sức bền cơ bắp của nam thường tốt hơn nữ.

Về sức bền yếm khí (chạy 400m) nếu được huấn luyện chuyên môn một cách khoa học, có thể phát triển ở nam từ 7-14 tuổi, đạt đỉnh cao ở 19 tuổi; có thể phát triển ở nữ từ 7-11 tuổi và đạt đỉnh cao ở 12-20 tuổi. Từ 21 tuổi trở đi, ở cả nam và nữ đều vào giai đoạn ổn định.

Có thể nói lứa tuổi học sinh tiểu học và trung học cơ sở là lứa tuổi thuận lợi nhất để phát triển sức bền chung. Còn lứa tuổi trung học phổ thông là lứa tuổi thuận lợi nhất để có thể sắp xếp các bài tập phát triển sức bền yếm khí.

#### *Định hướng phát triển sức bền cho học sinh trung học cơ sở*

Ở lứa tuổi học sinh THCS, sức bền chung của học sinh phát triển nhanh nhất ở học sinh lớp 6 và lớp 7

Ở lứa tuổi học sinh THCS, Sức bền ưa khí phát triển nhanh ở nam từ lớp 6 tới lớp 9 và phát triển nhanh ở nữ từ lớp 6 đến lớp 7.

Có thể nói, lứa tuổi học sinh THCS thuận lợi để phát triển sức bền chung.

#### **1.4.4. Đặc điểm phát triển năng lực phối hợp vận động**

NLPHVD chỉ khả năng biến đổi vận động một cách nhanh chóng, chuẩn xác và nhịp nhàng của cơ thể hay bộ phận cơ thể VĐV trong hoàn cảnh biến đổi hướng đột ngột. Năng lực phối hợp vận động là năng lực tổng hợp có liên quan tới năng lực định vị không gian và cảm giác về thời gian của con người, đồng thời có quan hệ với sức mạnh, tốc độ và sức bền.

Tổ chất linh hoạt chịu ảnh hưởng của cả 2 nhóm nhân tố bẩm sinh và tập luyện. Trước thời kỳ phát dục thanh xuân, tổ chất linh hoạt thường tăng trưởng ổn định, nhưng ở thời kỳ phát dục trưởng thành đạt cao trào thì mức độ phát triển tổ chất này lại giảm dần, sau đó lại tăng dần cho tới khi đạt mức độ cao nhất. Ở trước kỳ phát dục thanh xuân sự khác biệt giữa nam và nữ không rõ ràng, nhưng từ kỳ phát dục thanh xuân tổ chất linh hoạt của nam giới từng bước phát triển cao hơn nữ giới. Các nhân tố như tính cân bằng và linh hoạt của quá trình thần kinh vỏ đại não, cảm giác thời gian và không gian, năng lực phán đoán chính xác và tốc độ phản ứng nhanh, sức mạnh cơ và trạng thái chức năng cơ

thể, số lượng và mức độ điều chỉnh thành thực kỹ năng động tác, thể hình... đều có ảnh hưởng đến tổ chất linh hoạt.

Về định vị không gian, học sinh mẫu giáo đi thẳng 15m, có thể đi chệch tới 2m. Từ 10-12 tuổi cảm giác không gian và thời gian được nâng cao, đến 13-14 tuổi có biểu hiện tốt rõ rệt và từ 15-17 tuổi thì năng lực này giảm. Trẻ từ 5-6 tuổi đã có thể tập những bài tập tăng năng lực phối hợp vận động; năng lực này tăng nhanh ở 7-10 tuổi, ổn định từ 10-12 tuổi, ở 16-17 tuổi đạt mức như người trưởng thành. Từ 6-9 tuổi là giai đoạn tốt nhất để nâng cao năng lực phối hợp vận động. Từ những đặc điểm lứa tuổi nêu trên về phát triển tổ chất thể lực, chúng ta cần lựa chọn bài tập để giảng dạy nội khóa và hoạt động thể thao ngoại khóa thích hợp cho học sinh theo từng lứa tuổi, giới tính.

*Định hướng phát triển khả năng phối hợp vận động cho học sinh trung học cơ sở*

Ở lứa tuổi học sinh THCS, cảm giác không gian và thời gian được nâng cao ở học sinh lớp 6 và lớp 7 và có biểu hiện rõ rệt nhất ở học sinh lớp 8. Từ học sinh lớp 9 thì năng lực này giảm dần.

#### **1.4.5. Đặc điểm phát triển năng lực mềm dẻo**

Tổ chất mềm dẻo chỉ khả năng kéo dãn của các tổ chức mềm bao quanh khớp như cơ, gân, dây chằng... hoặc chỉ biên độ hoạt động của khớp. Thực tế tổ chất mềm dẻo được lý giải là “khả năng kéo dãn, đàn hồi và mức độ bền vững của các tổ chức mềm bao quanh khớp như cơ, gân, dây chằng...”. Tổ chất mềm dẻo chịu ảnh hưởng của cả 2 yếu tố bẩm sinh và tập luyện.

Năng lực mềm dẻo phát triển từ rất sớm, càng sớm càng tốt. Tới lứa tuổi trưởng thành, rất khó để tập luyện năng lực mềm dẻo.

*Định hướng phát triển năng lực mềm dẻo cho học sinh trung học cơ sở*

Ở học sinh THCS, năng lực mềm dẻo được phát triển tốt nhất ở học sinh lớp 6. Ở các lớp càng lớn hơn, càng gặp nhiều khó khăn hơn trong phát triển năng lực phối hợp vận động.

### **1.5. Đặc điểm hình thái, tâm - sinh lý học sinh Trung học cơ sở**

#### **1.5.1. Đặc điểm giải phẫu của học sinh Trung học cơ sở**

##### **1.5.1.1. Đặc điểm về hình thái**

Sự phát triển cơ thể của thiếu niên diễn ra mạnh mẽ nhưng không cân đối, trong đó có sự nhảy vọt về chiều cao và sự phát dục.

Chiều cao của trẻ tăng lên một cách đột ngột, hàng năm có thể tăng từ 5-6cm; trọng lượng cơ thể hàng năm tăng từ 2,4 tới 6kg... là những yếu tố đặc biệt trong sự phát triển của trẻ lứa tuổi THCS.

Ở lứa tuổi 11-14 vẫn còn các đốt sụn chưa hoàn toàn mất giữa các đốt xương sống nên cột sống dễ bị cong vẹo khi đứng, ngồi không đúng tư thế.

Sự phát triển cơ thể diễn ra không cân đối làm cho các em lúng túng, vụng về, lóng ngóng.

Sự tăng khối lượng các bắp thịt và lực của cơ bắp diễn ra mạnh nhất vào cuối thời kỳ dậy thì khiến các em khỏe ra rõ rệt. Tuy nhiên, sự phát triển cơ của các em trai khác biệt nhất định báo hiệu sự hình thành ở các em những nét khác biệt về cơ thể: Con trai cao lên, vai rộng ra, con gái tròn trặn dần, xương chậu rộng ra [36], [41]...

Xương chân và tay dài nhanh nhưng cơ phát triển chậm hơn và lồng ngực phát triển chậm nên đầu tuổi thiếu niên thường có thân hình dài, hơi gầy và ít nhiều không cân đối.

#### *1.5.5.2. Đặc điểm về cơ, xương*

Hệ xương đang diễn ra quá trình cốt hóa về hình thái, làm cho thiếu niên lớn lên rất nhanh, xương sọ phần mặt phát triển mạnh. Ở các em gái đang diễn ra quá trình hoàn thiện các mảnh của xương chậu (chứa đựng chức năng làm mẹ sau này) và kết thúc vào tuổi 20-21; Xương sống phát triển chậm hơn so với nhịp độ lớn lên về chiều cao thân thể.

Hệ cơ: Sự tăng khối lượng các bắp thịt và lực của cơ bắp diễn ra mạnh nhất vào cuối thời kỳ dậy thì khiến các em khỏe ra rõ rệt. Đặc điểm này cho phép vào những năm cuối của học sinh THCS, có thể tác động các bài tập sức mạnh với cường độ lớn hơn [41], [42].

*1.5.5.3. Đặc điểm phát triển các tố chất vận động của học sinh Trung học cơ sở.*

Các tố chất thể lực có thể chia làm 5 loại: Sức mạnh, sức nhanh, sức bền, năng lực phối hợp vận động và mềm dẻo (độ linh hoạt các khớp).

Sự thay đổi các tổ chất thể lực trên dựa trên cơ sở sự phát triển hình thái cơ năng. Sự thay đổi không ngừng theo lứa tuổi và có tính làn sóng, tính giai đoạn. Sức mạnh cơ có quan hệ mật thiết với sự phát triển của tổ chức xương cơ, sự phát triển của hệ thống dây chằng khớp, nó còn được quyết định bởi năng lực không chế điều hoà các cơ. Sợi cơ của tuyến nhi đồng tương đối mạnh, hàm lượng các chất đạm của cơ còn ít, sự điều tiết của hệ thần kinh đối với cơ chưa hoàn thiện, hoạt động các cơ chưa nhịp nhàng, do đó sức mạnh cơ còn yếu. Nhưng cũng bởi sự tăng trưởng của lứa tuổi, sức mạnh cơ cũng được tăng lên. Sức mạnh cơ duỗi lưng lúc 11 tuổi là 72,0kg tới 14 tuổi tăng tới 90,8kg, từ 14-17 tuổi 144kg. Theo tài liệu của Trung quốc từ 10-13 tuổi sức bật tăng rõ ràng, lực bóp tay từ 14 đến 16 tuổi tăng tương đối nhiều. (59, 81)

Tổ chất tốc độ của nhi đồng và thiếu niên tăng tự nhiên theo lứa tuổi, đặc biệt nó phát triển sớm hơn các tổ chất khác. Kết quả nghiên cứu của CHLB Nga cho thấy: Tổ chất tốc độ phát triển nhanh nhất đối với lứa tuổi 10-13. Sau 14 tuổi tương đối chậm, sau 16 tuổi thì thay đổi không rõ ràng, vào giai đoạn ổn định. (58, 65); Tổ chất tốc độ của nhi đồng và thiếu niên Trung Quốc được phát triển mạnh nhất đối với Nam từ 7 - 14 tuổi. Thành tích tổ chất tốc độ đạt tới đỉnh cao của Nam là 19 tuổi.

Về sức bền chia làm 2 loại lớn: Sức bền ưa khí và sức bền yếm khí. Sức bền có liên quan

Về năng lực phối hợp vận động là một tổ chất tổng hợp nó liên quan đến khả năng định vị trong không gian và cảm giác về thời gian.

Độ lớn của độ mềm dẻo được quyết định bởi tính linh hoạt của các khớp, tính đàn hồi của cơ, dây chằng và tác dụng của hệ thần kinh trung ương. Độ mềm dẻo không phát triển đồng đều theo lứa tuổi.

Độ linh hoạt của cột sống được nâng cao rõ rệt ở tuổi 7-14. Khi tuổi lớn lên sự phát triển chậm lại. Chỉ số lớn nhất của độ mềm dẻo của Nam lúc 15 tuổi. Độ linh hoạt cơ duỗi vai được nâng cao lúc 12-13 tuổi, sau đó độ mềm dẻo phát triển chậm tới 13-14 tuổi tiếp cận chỉ số của người trưởng thành.

Tóm lại: Đặc điểm giải phẫu của cơ thể học sinh lứa tuổi 11-14 có sự biến đổi mạnh mẽ theo hướng phát triển nhanh nhưng không đồng đều giữa các bộ phận, cơ quan trọng cơ thể. Trong hướng dẫn tập luyện ngoại khóa cho học sinh

THCS cần chú ý tránh những bài tập tác động nhiều tới cột sống của các em; chú ý phát triển năng lực tốc độ, sức bền ưa khí, khả năng phối hợp vận động và năng lực mềm dẻo cũng như chú ý tạo không khí vui vẻ cho các em trong quá trình tập luyện.

### ***1.5.2. Đặc điểm sinh lý của học sinh Trung học cơ sở***

Về chức năng sinh lý và hệ thống cơ quan trong cơ thể ở lứa tuổi này quá trình hưng phấn vẫn chiếm ưu thế so với quá trình ức chế. Tuy nhiên, sự phối hợp động tác ở lứa tuổi này chưa cao, động tác cứng, hơi vụng về nên trong quá trình hướng dẫn tập luyện, người giáo viên phải kiên trì hướng dẫn và tạo không khí thoải mái cho người tập. Mặc dù các biểu hiện trên có tính tạm thời, song vẫn cần được chú ý trong quá trình tập luyện. Cụ thể:

#### ***1.5.2.1. Đặc điểm về hệ thần kinh***

Sự phát triển của hệ thần kinh không cân đối. Sự phát triển của hệ thống tín hiệu thứ nhất và tín hiệu thứ hai, giữa hưng phấn và ức chế cũng diễn ra mất cân đối theo hướng hưng phấn mạnh hơn ức chế.

Quá trình hưng phấn chiếm ưu thế rõ rệt, ức chế phân biệt bị kém đi, hưng phấn phát triển mạnh, lan tỏa cả vùng dưới vỏ não. Vì vậy, học sinh THCS dễ bị "hậu đậu", có nhiều động tác phụ của đầu, chân, tay trong khi vận động hay tham gia các hoạt động. Do các quá trình hưng phấn mạnh, chiếm ưu thế và các quá trình ức chế có điều kiện bị suy giảm nên thiếu niên không làm chủ được cảm xúc, không kiềm chế được xúc động mạnh. Bởi vậy học sinh THCS dễ nổi nóng, có phản ứng vô cớ, dễ bị kích động, mất bình tĩnh... nên dễ vi phạm kỷ luật. Chính vì vậy, trong quá trình hướng dẫn tập luyện, giáo viên cần đặc biệt chú ý tới việc giáo dục cho học sinh, trang bị cho học sinh tinh thần võ đạo cần thiết cũng như khả năng kiềm chế trong những tình huống khác nhau.

#### ***1.5.2.2. Đặc điểm về hệ tuần hoàn***

Kích thước tuyệt đối và tương đối của tim tăng dần theo lứa tuổi, 8-10 tuổi 96 g và 15 tuổi 200 g. Kích thước tim của trẻ em chịu ảnh hưởng rất lớn của tập luyện. Tần số co bóp của tim giảm dần theo lứa tuổi, đến tuổi 14-16 tần số này giảm xuống còn 70-78 lần/phút. Nhịp tim của trẻ không ổn định. Dưới tác dụng của các yếu tố kích thích, chúng thay đổi nhiều hơn so với người lớn. Khi hoạt

động thể lực như nhau tần số co bóp tim của các em sẽ cao hơn. Nghĩa là các em càng lớn thì tim hoạt động càng tinh tế hơn.

Trong các hoạt động tối đa, nhịp tim của các em tăng trưởng với tỷ lệ tương đối thấp, chứng tỏ cơ thể các em có tiềm năng hoạt động thấp hơn so với người lớn.

Hệ tim mạch của cơ thể trẻ thích nghi với sự tăng công suất hoạt động thể lực, kém hơn so với người lớn ví dụ khi tăng công suất hoạt động lên 1kgm/giây thì nhịp tim của các em tuổi 13 tăng 6-7 lần/phút còn người lớn 3-5 lần/phút. Sự hồi phục tim mạch sau hoạt động thể lực nói chung phụ thuộc vào độ lớn của lượng vận động. Sau các lượng vận động nhỏ có thể các em sẽ hồi phục nhanh hơn so với người lớn, nhưng sau những lượng vận động lớn cơ thể các em hồi phục chậm hơn.

Về huyết áp cũng tăng dần cùng với lứa tuổi. Khi 15 tuổi sẽ tăng lên 100 - 110 mmHg và tối thiểu cũng tăng lên từ 80-95 mmHg. Hoạt động thể lực cũng làm tăng huyết áp, thường tăng yếu hơn so với người lớn. ở lứa tuổi 12-14 tăng từ 32-35 mmHg.

Hệ tim mạch phát triển không cân đối. Thể tích tim tăng nhanh, tim to hơn, hoạt động mạnh hơn, trong khi đường kính của các mạch máu lại phát triển chậm hơn dẫn đến sự rối loạn tạm thời của tuần hoàn máu. Do đó thiếu niên thường bị mệt mỏi, chóng mặt, nhức đầu, huyết áp tăng... khi phải làm việc quá sức hoặc làm việc trong thời gian kéo dài. [41], [42].

#### *1.5.2.3. Đặc điểm về hô hấp*

Học sinh THCS thở nhanh và không ổn định, thở nông và có tỷ lệ thở ra hít vào bằng nhau. Tần số hô hấp sẽ được giảm xuống dần khi đến tuổi trưởng thành 12-18 lần/phút. Dung tích sống cũng nhỏ hơn người lớn. Tuy nhiên về dung tích sống trên trọng lượng cơ thể thì các em có chỉ số cao hơn người lớn. Các em 14 tuổi có dung tích sống tương đối; trung bình là 120ml/1 kg trọng lượng trong khi người lớn là 80ml/1kg trọng lượng.

Trong hoạt động thể lực thông khí phổi của trẻ em tăng lên chủ yếu là do tăng tần số hô hấp chứ không phải độ sâu hô hấp. Ở các em hấp thụ Oxy trong các hoạt động thể lực có thể tăng lên 10 lần so với mức chuyển hoá cơ sở trong khi người lớn có thể tăng hấp thụ Oxy lên đến 15-16 lần. Hấp thụ Oxy tối đa



((VO<sub>2max</sub>) của các em thấp hơn của người lớn song vẫn cao hơn các em cùng lứa tuổi không tập luyện TDTT [42], [60].

#### *1.5.2.4. Đặc điểm về quá trình trao đổi chất*

Về quá trình trao đổi chất và năng lượng là quá trình đồng hoá chiếm ưu thế so với quá trình dị hoá. Sự tiêu hao năng lượng trong hoạt động thể lực cũng phụ thuộc vào lứa tuổi. Trong cùng một hoạt động, trẻ em tiêu hao nhiều năng lượng hơn so với người lớn.

Cùng với lứa tuổi, tính hiệu quả trong hoạt động cơ bắp tăng lên, giá trị năng lượng của hoạt động giảm đi.

Ở trẻ em khối lượng máu tỷ lệ với trọng lượng cơ thể cao hơn ở người lớn, cùng với lứa tuổi chỉ số này giảm dần. Tuổi 14 tổng lượng máu chiếm 78% tổng lượng máu cơ thể [42], [60].

#### *1.5.2.5. Đặc điểm phát triển giới tính*

Sự trưởng thành về mặt sinh dục là yếu tố quan trọng nhất của sự phát triển cơ thể ở lứa tuổi học sinh THCS.

Dấu hiệu dậy thì ở em gái là sự xuất hiện kinh nguyệt, sự phát triển của tuyến vú (vú và núm vú nhô lên, quầng vú rộng), ở em trai là hiện tượng "vỡ giọng", sự tăng lên của thể tích tinh hoàn và bắt đầu có hiện tượng "mộng tinh". Tuổi dậy thì, các em gái ở Việt Nam thường vào khoảng 12-14 tuổi, ở các em trai bắt đầu và kết thúc chậm hơn các em gái khoảng từ 1.5 tới 2 năm.

Dấu hiệu phụ báo hiệu tuổi dậy thì có sự khác nhau giữa em trai và em gái. Các em trai cao rất nhanh, giọng nói ồm ồm, vai to, có ria mép... các em gái cũng lớn nhanh, thân hình duyên dáng, da dẻ hồng hào, tóc mượt mà, môi đỏ, giọng nói trong trẻo...

Sự phát dục và những biến đổi trong sự phát triển thể chất của thiếu niên có ý nghĩa quan trọng đối với sự xuất hiện những cấu tạo tâm lý mới. Những biến đổi rõ rệt về mặt giải phẫu, sinh lý đối với thiếu niên đã làm cho các em trở thành người lớn một cách khách quan và làm nảy sinh cảm giác về tính người lớn của bản thân các em. Sự phát dục làm cho thiếu niên xuất hiện những cảm giác, tình cảm và rung cảm mới mang tính chất giới tính, các em quan tâm nhiều hơn tới người khác giới.

Tuy nhiên, ảnh hưởng trên đến sự phát triển tâm lý của học sinh THCS còn phụ thuộc nhiều yếu tố: Kinh nghiệm sống, đặc điểm giao tiếp của thiếu niên, những hoàn cảnh riêng trong đời sống và điều kiện giáo dục đối với các em [42], [60].

Tóm lại: Chức năng sinh lý và hệ thống cơ quan trong cơ thể ở lứa tuổi học sinh THCS quá trình hưng phấn vẫn chiếm ưu thế so với quá trình ức chế. Sự phát triển cơ thể của thiếu niên diễn ra mạnh mẽ nhưng không cân đối, đây là đặc điểm đặc trưng của giai đoạn dậy thì ở học sinh THCS.

### ***1.5.3. Đặc điểm tâm lý học sinh Trung học cơ sở***

#### ***1.5.3.1. Đặc điểm phát triển quá trình nhận thức***

Sự phát triển tri giác: Học sinh THCS, khối lượng các đối tượng tri giác tăng rõ rệt. Tri giác của các em có trình tự, có kế hoạch và hoàn thiện hơn. Các em có khả năng phân tích và tổng hợp phức tạp khi tri giác sự vật, hiện tượng. Các em đã sử dụng hệ thống thông tin cảm tính linh hoạt tùy thuộc vào nhiệm vụ của tư duy. Khả năng quan sát phát triển, trở thành thuộc tính ổn định của cá nhân. Tuy nhiên tri giác của các em còn một số hạn chế: Thiếu kiên trì, còn vội vàng, hấp tấp trong tri giác, tính tổ chức, tính hệ thống trong tri giác còn yếu. Vì vậy giáo viên cần rèn luyện cho các em kỹ năng quan sát qua các giờ giảng lý thuyết, các giờ thực hành, hoạt động ngoài giờ lên lớp, các sinh hoạt tập thể, hoạt động thể dục thể thao, tham quan, dã ngoại...

Sự phát triển trí nhớ: Lứa tuổi THCS, các em ghi nhớ chủ định, ghi nhớ ý nghĩa, ghi nhớ logic đang dần được chiếm ưu thế hơn ghi nhớ máy móc. Trong khi tái hiện tài liệu, các em đã biết dựa vào logic của vấn đề nên nhớ chính xác và lâu hơn. Các em có khả năng sử dụng các loại trí nhớ một cách hợp lý, biết tìm các phương pháp ghi nhớ, nhớ lại thích hợp, có hiệu quả, biết phát huy vai trò của tư duy trong các quá trình ghi nhớ. [59]

Sự phát triển chú ý: Chú ý có chủ định ở học sinh THCS phát triển mạnh hơn so với nhi đồng. Sức tập trung chú ý cao hơn, khả năng di chuyển được tăng cường rõ rệt, khả năng duy trì chú ý được lâu bền hơn so với nhi đồng, chú ý của các em thể hiện sự lựa chọn rất rõ (phụ thuộc vào tính chất của đối tượng, vào hứng thú của học sinh...).

Sự phát triển tư duy: Ở học sinh THCS, tư duy của các em chuyển từ tư duy cụ thể sang trừu tượng là nét đặc thù. Tuy nhiên ở đầu cấp THCS, thành phần của tư duy cụ thể vẫn phát triển mạnh và giữ vai trò quan trọng trong cấu trúc tư duy. Sang các lớp cuối cấp, tư duy trừu tượng phát triển mạnh. Các em có khả năng phân tích tài liệu tương đối đầy đủ, sâu sắc, biết phân tích các yếu tố bản chất, những mối liên hệ, quan hệ mang tính quy luật... khi lĩnh hội, giải quyết nhiệm vụ. Khả năng khái quát hoá, trừu tượng hoá ở học sinh THCS phát triển mạnh. Khả năng suy luận của các em tương đối hợp lí và có cơ sở sát thực [61], [73], [78].

Trên thực tế, tư duy của các em còn bộc lộ một số hạn chế. Một số em gặp khó khăn trong nhận biết các dấu hiệu bản chất của vấn đề; các em hiểu bản chất của khái niệm song không phải lúc nào cũng phân biệt được dấu hiệu đó trong mọi trường hợp; gặp khó khăn trong khi phân tích mối liên hệ nhân quả... Ngoài ra đối với một số học sinh, hoạt động nhận thức chưa trở thành hoạt động độc lập, tính kiên trì trong học tập còn yếu.

Từ những đặc điểm trên, giáo viên cần chú ý phát triển tư duy trừu tượng cho học sinh THCS làm cơ sở cho việc lĩnh hội khái niệm khoa học trong học tập, hướng dẫn các em biện pháp rèn luyện kỹ năng suy nghĩ độc lập, có phê phán.

Sự phát triển khả năng tưởng tượng và ngôn ngữ: Khả năng tưởng tượng ở học sinh THCS khá phong phú nhưng còn bay bổng, thiếu thực tiễn.

Ngôn ngữ của các em phát triển mạnh, vốn từ tăng lên rõ rệt. Ngôn ngữ phức tạp hơn, từ vựng phong phú hơn, tính hình tượng và trình độ logic chặt chẽ trong ngôn ngữ phát triển ở mức cao hơn so với nhi đồng. Tuy cũng còn hạn chế như: Khả năng dùng từ để biểu đạt ý nghĩ còn hạn chế, các em còn dùng từ chưa chính xác, chưa chú ý cách diễn đạt theo cấu trúc ngữ pháp chặt chẽ; một số em thích dùng từ cầu kỳ, bóng bẩy nhưng sáo rỗng do ý muốn bắt chước người lớn, hoặc sử dụng một số thành ngữ dung tục [61], [73], [78].

#### *1.5.3.2. Đặc điểm phát triển nhân cách*

##### *Sự hình thành tự ý thức của học sinh THCS*

Một trong những đặc điểm quan trọng của sự phát triển nhân cách ở lứa tuổi học sinh THCS là sự tự ý thức.

Do sự phát triển mạnh mẽ của cơ thể, đặc biệt do sự phát triển của các mối quan hệ xã hội và sự giáo tiếp trong tập thể mà ở các em đã biểu hiện nhu cầu tự đánh giá nhu cầu so sánh mình với người khác. Các em đã bắt đầu xem xét mình, vạch cho mình một nhân cách tương lai, muốn hiểu biết mặt mạnh, mặt yếu trong nhân cách của mình.

Về nội dung: Không phải tất cả những phẩm chất của nhân cách đều ý thức được hết. Ban đầu các em chỉ nhận thức hành vi của mình, sau đó nhận thức những phẩm chất đạo đức, tính cách và năng lực của mình trong những phạm vi khác nhau, cuối cùng các em mới nhận thức những phẩm chất phức tạp thể hiện nhiều mặt của nhân cách (tình cảm, trách nhiệm, lòng tự trọng...)

Về cách thức: Ban đầu các em còn dựa vào đánh giá của những người gần gũi và có uy tín với mình. Dần dần các em hình thành khuynh hướng độc lập phân tích và đánh giá bản thân. Nhưng khả năng tự đánh giá của thiếu niên còn hạn chế, chưa đủ khách quan...

Sự phát triển tự ý thức của thiếu niên có ý nghĩa lớn lao, thúc đẩy các em bước vào một giai đoạn mới. Kể từ tuổi thiếu niên trở đi, khả năng tự giáo dục của các em được phát triển, các em không chỉ là khách thể của quá trình giáo dục mà còn đồng thời là chủ thể của quá trình này [61], [73], [78].

#### *Sự hình thành đạo đức của học sinh THCS*

Khi đến trường, trẻ được lĩnh hội chuẩn mực và quy tắc hành vi đạo đức một cách có hệ thống.

Đến tuổi thiếu niên, do sự mở rộng quan hệ xã hội, do sự phát triển mạnh mẽ của tự ý thức... mà trình độ đạo đức của các em được phát triển mạnh mẽ. Sự hình thành đạo đức nói chung, sự lĩnh hội tiêu chuẩn của hành vi đạo đức nói riêng là đặc điểm tâm lý quan trọng trong lứa tuổi thiếu niên.

Tuổi thiếu niên là lứa tuổi hình thành thế giới quan, lý tưởng, niềm tin đạo đức, những phán đoán giá trị...

Do tự ý thức và trí tuệ đã phát triển, hành vi của thiếu niên bắt đầu chịu sự chỉ đạo của những nguyên tắc riêng, những quan điểm riêng của thiếu niên.

Nhân cách của thiếu niên được hình thành phụ thuộc vào việc thiếu niên có được kinh nghiệm đạo đức như thế nào, thực hiện đạo đức nào?

Những nghiên cứu tâm lý học cho thấy, trình độ nhận thức đạo đức của thiếu niên là cao.

Nhưng cũng có cả những kinh nghiệm và khái niệm đạo đức hình thành một cách tự phát ngoài sự hướng dẫn của giáo dục, do ảnh hưởng của những sự kiện trong sách, phim, bạn bè xấu... Do vậy, các em có thể có những ngộ nhận hoặc hiểu phiến diện, không chính xác một số khái niệm đạo đức... Trong công tác giáo dục cần chú ý giúp các em hiểu được khái niệm đạo đức một cách chính xác... và tổ chức hành động để thiếu niên có được kinh nghiệm đạo đức đúng đắn [61], [73], [78].

#### *Sự hình thành tình cảm của học sinh THCS*

Tình cảm của học sinh THCS sâu sắc và phức tạp hơn các em học sinh tiểu học.

Đặc điểm nổi bật ở lứa tuổi này là dễ xúc động, dễ bị kích động, vui buồn chuyển hoá dễ dàng, tình cảm còn mang tính bùng bột, hăng say.... Đặc điểm này là do ảnh hưởng của sự phát dục và sự thay đổi một số cơ quan nội tạng gây nên.. Nhiều khi còn do hoạt động hệ thần kinh không cân bằng, thường thì quá trình hưng phấn mạnh hơn quá trình ức chế, đã khiến các em không tự kiểm chế được.

Các em dễ có phản ứng mãnh liệt trước sự đánh giá, nhất là sự đánh giá thiếu công bằng của người lớn.

Tâm trạng của thiếu niên thay đổi nhanh chóng, thất thường, có lúc đang vui nhưng chỉ là một cơ gì đó lại sinh ra buồn ngay. Do đó thái độ của các em đối với những người xung quanh cũng có nhiều mâu thuẫn.

Rõ ràng cách biểu hiện cảm xúc của thiếu niên mang tính chất độc đáo. Đó là tính bùng bột, sôi nổi, dễ bị kích động và dễ thay đổi [61], [73], [78].

#### *1.5.3.3. Hoạt động giao tiếp của học sinh Trung học cơ sở*

Giao tiếp là hoạt động chủ đạo ở lứa tuổi thiếu niên. Giao tiếp của thiếu niên là một hoạt động đặc biệt. Qua đó, các em thực hiện ý muốn làm người lớn, lĩnh hội các chuẩn mực đạo đức xã hội của các mối quan hệ. Lứa tuổi thiếu niên có những thay đổi rất cơ bản trong giao tiếp của các em với người lớn và với bạn ngang hàng.

Giao tiếp giữa thiếu niên với người lớn: Nét đặc trưng trong giao tiếp giữa thiếu niên với người lớn là sự cải tổ lại kiểu quan hệ giữa người lớn trẻ em ở tuổi nhi đồng, hình thành kiểu quan hệ đặc trưng của tuổi thiếu niên và đặt cơ sở cho việc thiết lập quan hệ của người lớn với người lớn trong các giai đoạn tiếp theo.

Giao tiếp giữa thiếu niên với nhau: Nhu cầu giao tiếp với bạn ngang hàng phát triển mạnh. Giao tiếp với bạn đã trở thành nhu cầu cấp thiết vì các em có xu hướng muốn tách khỏi người lớn do trong quan hệ với người lớn, các em ít được bình đẳng. Đây là lứa tuổi đang khao khát tìm một vị trí ở bạn bè, ở tập thể, muốn được sự công nhận của bạn bè.

Quan hệ với bạn của thiếu niên là hệ thống độc lập và bình đẳng. Thiếu niên coi quan hệ với bạn là quan hệ thiêng liêng của cá nhân và các em muốn được độc lập, không muốn người lớn can thiệp [61], [73], [78].

Tóm lại, giao tiếp là hoạt động chủ đạo của lứa tuổi thiếu niên học sinh THCS. Sự phát triển trong giao tiếp của thiếu niên nói lên bước quá độ từ giao tiếp của trẻ con sang giao tiếp của người trưởng thành. Trong đó diễn ra sự thay đổi quan hệ qua lại giữa thiếu niên với người lớn, đặc biệt với cha mẹ. Trong giao tiếp với người lớn có thể nảy sinh những khó khăn, xung đột do thiếu niên chưa xác định đầy đủ giữa mong muốn về vị trí và khả năng của mình. Trong giao tiếp, thiếu niên định hình theo bạn bè rất mạnh mẽ. Giao tiếp với bạn chiếm vị trí quan trọng trong đời sống và có ý nghĩa thiết thực đối với sự phát triển nhân cách của thiếu niên.

## **1.6. Các công trình nghiên cứu có liên quan**

### ***1.6.1. Tình hình nghiên cứu ở nước ngoài***

#### ***1.6.1.1. Các công trình nghiên cứu về phát triển thể lực cho học sinh trong trường học các cấp***

Năm 1998, trong đề tài nghiên cứu: “Thúc đẩy lối sống năng động trong trường học” WHO đã nhận định: Tham gia các hoạt động thể chất sớm là cần thiết cho việc đạt được sự sẵn sàng, các kỹ năng cần thiết và các kinh nghiệm thuận lợi để duy trì một thói quen tập thể dục thường xuyên trong suốt cuộc đời hoặc để áp dụng nó trong cuộc sống sau đó. Hơn nữa, việc tham gia này giúp duy trì vốn sức khỏe đạt được thông qua những năm tháng trưởng thành và góp phần lão hóa lành mạnh. [83].

Cũng trong năm 1998, tác giả Thẩm Hải Cầm (Trung Quốc) đã tiến hành nghiên cứu 12 năm về quá trình sinh trưởng và phát dục của học sinh thiếu niên, nhi đồng Trung Quốc, nghiên cứu về quy luật phát dục của Thiếu niên, Nhi đồng; tình hình sinh trưởng của Thiếu niên Nhi đồng qua gốc tích của các em thuộc các loại phát dục khác nhau; thành phần cơ thể của Thiếu niên Nhi đồng và tiêu chuẩn đánh giá sự phát dục của Thiếu niên Nhi đồng Trung Quốc [86].

Năm 2000, tác giả Trương Phát Cường, Hình Văn Hoa của Trung Quốc đã tiến hành nghiên cứu hệ thống điều tra thể chất quốc dân Trung Quốc, do đại học TDDT Bắc Kinh xuất bản, nghiên cứu các chỉ tiêu kiểm tra các lứa tuổi và tiêu chuẩn đánh giá cho các lứa tuổi [87]. trên phạm vi toàn quốc.

Năm 2007, qua “Loạt thông tin của Tổ chức y tế thế giới về sức khỏe học đường”. Tài liệu này đã hướng đến hai vấn đề chính yếu: Thứ nhất, xác định tầm quan trọng của hoạt động thể chất đối với trẻ em và thanh thiếu niên ngày nay - phát triển tính linh hoạt, độ bền, sức mạnh và sự phối hợp cũng như kỹ năng vận động; Thứ hai, nó minh họa cách mà các trường học cùng với gia đình và cộng đồng có thể hỗ trợ cho học sinh, sinh viên được hoạt động theo nhiều phương thức để phát triển kỹ năng và sự ham thích mà qua đó sẽ giúp họ vận động cơ thể trong suốt cuộc đời. [84].

Cũng trong năm 2008, trong chuyên mục nghiên cứu “Sức khỏe và sự phát triển thể chất thông qua hoạt động TDDT”, WHO đưa ra kết luận: Với nhiều lợi ích về nhiều mặt của hoạt động thể chất cùng với các hậu quả phải trả cho việc kém hoạt động, đã đến lúc chính phủ, cơ quan chức năng các nước phải hành động khẩn cấp để đưa việc đẩy mạnh hoạt động thể chất vào trong các chính sách, chiến lược phát triển y tế, xã hội và các chương trình mang tính toàn cầu. Ngoài ra, thành tựu đạt được ở cấp độ cao hơn của hoạt động thể chất trong cộng đồng là gián tiếp góp phần đến lợi nhuận trong các lĩnh vực quan trọng khác để phát triển con người và tiến bộ kinh tế. [85]... Đây là công trình nghiên cứu khẳng định vai trò, tác dụng của TDDT trong việc phát triển thể chất của học sinh.

*1.6.1.2. Các công trình nghiên cứu về giáo dục thể chất và Thể dục thể thao trường học*

Năm 2005, trong công trình nghiên cứu “Ảnh hưởng của hoạt động ngoại khóa đối với thành tích học tập học sinh trung học”, Kimiko Fujita đi đến kết luận: Sự tham gia vào các hoạt động ngoại khóa có tác động tích cực đến thành tích học tập giữa các mẫu học sinh trung học tại Walnut Creek Christian Academy. Tham gia vào thể thao, xem truyền hình, và hoạt động xã hội cải thiện thành tích học tập, trong khi tham gia biểu diễn âm nhạc không cải thiện thành tích học tập giữa các đối tượng này. Công trình nghiên cứu đã khẳng định tầm quan trọng của việc tập luyện Thể thao ngoại khóa tác động tích cực tới kết quả học tập của học sinh.

Năm 2008, tác giả Amy M.Tenhouse trong đề tài nghiên cứu “Các hoạt động ngoại khóa trong trường đại học - Tác động đến sinh viên” đã đưa ra các loại hình hoạt động ngoại khóa phổ biến và hiệu quả trong các trường đại học ở Mỹ như: Tổ chức sinh viên - Các tổ chức TĐTT - Các tổ chức học tập và nghề nghiệp - Các hoạt động tình nguyện và dịch vụ liên quan - Các hoạt động đa văn hóa - Hoạt động nghệ thuật và Các hoạt động khác... Thông qua sự tham gia ngoại khóa, sinh viên thường xuyên tương tác với các bạn bè cùng sở thích, đưa hội nhập xã hội vào môi trường đại học. Kết quả là những sinh viên này xem những năm tháng học tập của họ như là một trải nghiệm tích cực và cảm thấy mình là một phần quan trọng của trường đại học và duy trì gắn bó lâu dài hơn với nhà trường ...

Năm 2009, với đề tài “Sự tham gia của SV vào các hoạt động thể thao”, các tác giả Don J. Webber và Andrew Mearman ở đại học West of England đã đi đến kết luận: Các trường đại học nên có nhiều chính sách để khuyến khích sinh viên tham gia TĐTT. Các chính sách này bao gồm việc tổ chức nhiều hơn các hoạt động thể thao và cố gắng thay đổi nhận thức của sinh viên về TĐTT, đặc biệt nên tập trung vào việc cung cấp các môn thể thao mang tính xã hội, tranh đua và được tổ chức chặt chẽ.

### ***1.6.2. Tình hình nghiên cứu trong nước***

#### ***1.6.2.1. Nghiên cứu về phát triển thể lực cho học sinh trong trường học các cấp***

Tác giả Nguyễn Tuấn Anh năm 1998 đã hoàn thành luận án tiến sĩ: “Nghiên cứu hiệu quả giáo dục thể chất đối với sự phát triển tố chất thể lực của



nam học sinh phổ thông thành phố HCM, lứa tuổi 8-17". Trong công trình nghiên cứu của mình, tác giả đã giải quyết 3 nhiệm vụ nghiên cứu: Nghiên cứu về thực trạng của sự phát triển tổ chất thể lực, hình thái cơ thể và hiệu quả GDTC đối với sự phát triển này ở nam học sinh TP HCM từ 8 đến 17 tuổi; Xác định thang độ đánh giá tổ chất thể lực và hình thái-thể lực của nam học sinh TP HCM từ 8 đến 17 tuổi; và Tìm mối quan hệ giữa tổ chất thể lực và hình thái cơ thể, xác định cấu trúc hình thể (Somatotype) của nam học sinh TP HCM từ 8 đến 17 tuổi. Đối tượng nghiên cứu của tác giả là trên 5000 học sinh từ lớp 3 đến lớp 12 có cơ thể phát triển bình thường ở 2 khu vực nội thành và ngoại thành của TP Hồ Chí Minh. Đây là luận án tiến sĩ đầu tiên nghiên cứu về lĩnh vực GDTC được bảo vệ thành công tại Việt Nam.

Năm 2001, tác giả Âu Xuân Đôn [36] đã hoàn thành nghiên cứu luận án: "Nghiên cứu đặc điểm phát triển thể chất và nhu cầu hoạt động TDTT của học sinh các dân tộc lứa tuổi 11-14 ở An Giang". Trong công trình nghiên cứu của mình, tác giả đã có sự quan tâm đúng mức tới thực trạng phát triển thể chất của cả trẻ em đồng bào Chăm và Khơ me tại tỉnh An Giang, một tỉnh ở biên giới phía Tây Nam của tổ quốc, nơi ngoài dân tộc Kinh, còn có nhiều đồng bào dân tộc người Chăm và Khơ me cùng chung sống. Luận án nghiên cứu của tác giả Âu Xuân Đôn đã giải quyết 3 nhiệm vụ: Điều tra, phân tích đặc điểm phát triển về hình thái của học sinh các dân tộc Kinh, Khơ me, Chăm (lứa tuổi 11-14); Điều tra, phân tích về chức năng - tổ chất thể lực cũng của đối tượng trên và Điều tra, phân tích nhu cầu, hoạt động TDTT của học sinh cấp II các dân tộc trên ở An Giang, từ đó bước đầu định hướng lựa chọn một số môn thể thao trọng điểm của tỉnh.

Năm 2002, tác giả Tạ Hồng Hải đã hoàn thành nghiên cứu luận án tiến sĩ: "Nghiên cứu nâng cao năng lực thể chất của học sinh trung học cơ sở (12-15 tuổi)". Kết quả của luận án đã giải quyết được 3 nhiệm vụ cơ bản: Thực trạng của học sinh phổ thông lứa tuổi 12-15; Chọn lựa và áp dụng các test đánh giá năng lực thể chất học sinh phổ thông lứa tuổi 12-15 và Đánh giá hiệu quả sử dụng một số biện pháp nhằm nâng cao năng lực thể chất học sinh phổ thông lứa tuổi 12-15. Luận án của tác giả Tạ Hồng Hải có bước đổi mới so với các luận án tiến sĩ lĩnh vực GDTC đã bảo vệ trước đó là đã tiến hành thực nghiệm ứng dụng

các biện pháp lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả các biện pháp lựa chọn.

Năm 2003, tác giả Nguyễn Thái Sinh đã bảo vệ thành công luận án tiến sĩ: "Nghiên cứu xây dựng chuẩn mực đánh giá trình độ chuẩn bị thể lực của sinh viên đại học Huế". Đây là công trình nghiên cứu đầu tiên trong lĩnh vực GDTC quan tâm tới đối tượng sinh viên đại học. Công trình nghiên cứu của tác giả Nguyễn Thái Sinh đã giải quyết được 3 nhiệm vụ: Nghiên cứu xây dựng hệ thống chỉ tiêu đánh giá trình độ chuẩn bị thể lực của sinh viên Đại học Huế; Nghiên cứu thực trạng trình độ chuẩn bị thể lực của sinh viên Đại học Huế và Nghiên cứu biện pháp nâng cao trình độ chuẩn bị thể lực của sinh viên Đại học Huế.

Năm 2005, tác giả Hoàng Công Dân [32] đã bảo vệ thành công luận án tiến sĩ: "Nghiên cứu phát triển thể chất cho học sinh các trường phổ thông dân tộc nội trú khu vực miền núi phía Bắc từ 15-17 tuổi". Trong công trình nghiên cứu của mình, tác giả đã đưa ra được quy luật phát triển thể chất của học sinh và so sánh với số liệu điều tra thể chất nhân dân năm 2001, từ đó, đề xuất tổ hợp biện pháp xây dựng nhằm phát triển thể chất cho học sinh phổ thông dân tộc nội trú phù hợp với đặc điểm nhà trường về môi trường, thời gian, không gian, đặc điểm tâm lý, nhận thức, tư duy, nhu cầu TDDT của học sinh và các điều kiện đảm bảo. Đây là công trình nghiên cứu khoa học đầu tiên của các tác giả ngành TDDT Việt Nam nghiên cứu về học sinh phổ thông dân tộc nội trú khu vực miền núi.

Năm 2008, các tác giả Ngũ Duy Anh, Hoàng Công Dân, Nguyễn Hữu Thắng đã tiến hành nghiên cứu "Kết quả xây dựng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực HS, SV Việt Nam". Đây là công trình nghiên cứu có ý nghĩa thực tiễn lớn, là cơ sở để Bộ GD&ĐT căn cứ ban hành Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT quy định về việc đánh giá, xếp loại học sinh, sinh viên của các học viện, trường học các cấp trên cả nước. Hiện nay, quy định đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh, sinh viên đã và đang được áp dụng trong đánh giá trình độ thể lực của học sinh trong trường học các cấp. Đây là nghiên cứu có ý nghĩa thực tiễn cao.

Năm 2008, tác giả Bùi Quang Hải [40] đã bảo vệ thành công luận án tiến sĩ: "Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh một số tỉnh phía Bắc bằng phương pháp quan sát dọc (6 đến 10 tuổi)". Đây là công trình nghiên cứu công

phu, theo dõi và đánh giá quá trình phát triển thể chất của học sinh bằng phương pháp theo dõi dọc trong 5 năm liền của 831 học sinh tiểu học từ khi các em 6 tuổi tới khi các em 10 tuổi, đồng thời so sánh làm rõ sự khác biệt thể chất (trong đó có thể lực) của học sinh theo 3 địa bàn: Thành thị, nông thôn và miền núi. Lần đầu tiên, việc nghiên cứu ảnh hưởng của một số yếu tố tự nhiên và xã hội (3 địa bàn, tuổi và nghề nghiệp của cha mẹ; thứ tự con trong gia đình; hoàn cảnh kinh tế gia đình và phương tiện đi học của học sinh) đến PTTC của học sinh trong suốt quá trình học tiểu học (từ 6 tuổi đến khi lên 10 tuổi) đã được tiến hành khi đánh giá thể chất học sinh. Trên cơ sở đó, tác giả đã làm rõ cơ sở khoa học và hiệu quả của việc dự báo sự PTTC của học sinh tiểu học khi 10 tuổi từ các kết quả kiểm tra ở những năm trước đó (6 - 9 tuổi). Các kết quả dự báo có sai số nhỏ có thể chấp nhận được

Năm 2012, tác giả Lương Thị Ánh Ngọc đã bảo vệ thành công luận án: “Sự phát triển thể lực, thành phần cơ thể của học sinh 11-14 tuổi dưới tác động của TDDT trường học tại Quận Thủ Đức, Tp. Hồ Chí Minh”. Luận án đã giải quyết 2 mục tiêu: Xác định thực trạng về thể lực, thành phần cơ thể của học sinh 11-14 tuổi và Sự biến đổi thể lực, thành phần cơ thể của học sinh 11-14 tuổi nhờ tác động của TDDT trường học. Trong luận án của mình, tác giả Lương Thị Ánh Ngọc đã kết hợp các phương pháp nghiên cứu thường quy và hiện đại đánh giá toàn diện về thực trạng chức năng thể lực hình thái của học sinh 11-14 tuổi (lấy dẫn chứng ở trường THCS Lê Quý Đôn, Quận Thủ Đức, Thành phố Hồ Chí Minh); Xây dựng được nội dung, chương trình, tiến trình biểu, cấu trúc buổi tập, phương pháp giảng dạy môn thể thao tự chọn phù hợp và Tổ chức hướng dẫn hoạt động nội khóa và ngoại khóa (môn thể dục nhịp điệu) mang lại sự biến đổi tốt về thể lực, chức năng, hình thái và một số thành phần cơ thể cho học sinh lứa tuổi 11-14 tại trường THCS Lê Quý Đôn, Quận Thủ Đức, Tp. Hồ Chí Minh trong giai đoạn dậy thì.

Năm 2014, tác giả Lê Tiến Dũng cũng đã bảo vệ thành công luận án tiến sĩ của mình với tên: “Phát triển sức bền cho học sinh trung học phổ thông”. Luận án của tác giả đã lựa chọn được các phương pháp đánh giá và xác định được 5 chỉ tiêu đánh giá sức bền, trên cơ sở đó, xây dựng tiêu chuẩn phân loại sức bền ở các test cho học sinh THPT; Tiến hành đánh giá thực trạng sức bền của học sinh

THPT và đã đi đến khẳng định rằng sức bền của khách thể nghiên cứu đa phần thuộc loại trung bình trở lên (83.9% - 87.5%), nhưng vẫn còn một bộ phận không nhỏ thuộc loại sức bền yếu, kém (12.5% - 16.1%). Nếu đánh giá sức bền theo tiêu chuẩn của Bộ bằng test chạy 5 phút tùy sức thì có 81% đến 84.5% học sinh THPT thuộc loại đạt trở lên và 15.5% đến 19% thuộc loại không đạt. Quá trình nghiên cứu cũng đã lựa chọn được 05 phương pháp và 28 bài tập phát triển sức bền cho học sinh THPT trong đó có: Phát triển sức bền cho học sinh THPT gồm các phương pháp: Phương pháp tập luyện LVD ổn định liên tục (Phương pháp tập đồng đều), phương pháp tập luyện LVD ổn định ngắt quãng, phương pháp tập luyện LVD biến đổi liên tục, Phương pháp tập luyện tổng hợp và Phương pháp trò chơi và thi đấu, đồng thời lựa chọn được 28 bài tập phát triển sức bền cho học sinh THPT trong đó có 19 bài tập chung cho cả nam lẫn nữ, 4 bài tập dành riêng cho nam và 5 bài tập dành riêng cho nữ.

Năm 2016, tác giả Đồng Hương Lan [47] đã hoàn thành luận án tiến sĩ: “Nghiên cứu phát triển thể chất của học sinh THPT chuyên các tỉnh Bắc Miền Trung”. Kết quả nghiên cứu của luận án đã đánh giá được thực trạng công tác GDTC, năng lực thể chất của học sinh THPT chuyên khu vực Bắc miền Trung. Trên cơ sở đó, xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sự phát triển thể chất của đối tượng nghiên cứu; lựa chọn và xây dựng được 08 giải pháp phát triển thể chất, đưa ra những chỉ dẫn cụ thể cho các nhà quản lý, các nhà chuyên môn, các học sinh trong việc tổ chức các hoạt động tập luyện TDTT cho học sinh tại nhà trường nhằm phát triển thể chất của học sinh, từ đó góp phần nâng cao chất lượng, hiệu quả công tác GDTC trong điều kiện thực tiễn hiện nay.

#### *1.6.2.2. Nghiên cứu về giáo dục thể chất nội khóa và ngoại khóa*

Năm 2000, tác giả Nguyễn Găng [37] trong đề tài: “Nghiên cứu hiệu quả của hoạt động ngoại khóa theo loại hình CLB TDTT hoàn thiện đối với sự phát triển thể chất các trường đại học TP.Huế” đã tiến hành thực nghiệm trên 3 nhóm SV (nam, nữ): nhóm thực nghiệm 1 (tập luyện ngoại khóa theo hình thức CLB TDTT đơn thuần), nhóm thực nghiệm 2 (tập luyện năng khiếu theo hình thức CLB TDTT hoàn thiện), nhóm đối chứng (tập luyện năng khiếu theo hình thức tự phát) và đã đưa ra kết luận: Hình thức tập luyện năng khiếu trong các CLB

TDDT hoàn thiện cho hiệu quả cao nhất đối với sự phát triển thể chất của sinh viên...

Năm 2007, trong công trình nghiên cứu về “Thể thao trường học ở Việt Nam và một số quốc gia trên thế giới”, tác giả Dương Nghiệp Chí [28] đã điem qua các kế hoạch, chương trình phát triển TDDT trường học ở các nước trên thế giới như: Nhật, Mỹ, Canada, Úc, Anh, Hà Lan, Đức, Trung Quốc... và sau cùng là thực trạng chung GDTC ở Việt Nam. Tác giả đã đánh giá: Chất lượng GDTC ở nước ta nói chung (giảng dạy nội khóa và hoạt động ngoại khóa) còn thấp do những nguyên nhân hạn chế về tổ chức, giáo viên và cơ sở vật chất. Về hoạt động Thể thao ngoại khóa, tác giả nhận định: Đây là hình thức giáo dục quan trọng góp phần nâng cao chất lượng GDTC. Tuy nhiên, việc thực hiện trong nhà trường còn chưa thật sự nề nếp, còn tùy tiện, mục đích và yêu cầu giáo dục còn chưa được đề cao.

Năm 2012, tác giả Nguyễn Văn Tri đã hoàn thành luận án tiến sĩ: “Nghiên cứu các bài tập thể chất trong chương trình thể dục thể dục lớp 1,2,3 để dạy cho học sinh khuyết tật”. Luận án đã sử dụng 11 phương pháp nghiên cứu khoa học, tiến hành thực nghiệm trên 97 học sinh khuyết tật tại Tp. HCM, Đà Nẵng và thành phố Huế. Kết quả của Luận án đã biên soạn được 169 bài tập thể chất cho học sinh khuyết tật, 3 tiến trình biểu giảng dạy thể dục và 175 giáo án giảng dạy thể dục cho học sinh khuyết tật trong 1 niên học của 3 khối lớp 1,2,3. Giáo dục học sinh khuyết tật luôn là vấn đề được Đảng, Nhà nước và toàn xã hội quan tâm.

Năm 2014, tác giả Võ Văn Vũ [80] đã bảo vệ thành công luận án tiến sĩ: “Đánh giá thực trạng và giải pháp nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong trường Trung học phổ thông ở Đà Nẵng”. Kết quả nghiên cứu luận án đã lựa chọn được 05 giải pháp ưu tiên nâng cao hiệu quả GDTC và hoạt động thể thao ở trường THPT ở Đà Nẵng.

Cũng trong năm 2014, tác giả Mai Thị Thu Hà [39] cũng đã bảo vệ thành công luận án tiến sĩ của mình với tên: “Nghiên cứu hiệu quả tập luyện và thi đấu thể dục Aerobic trong hoạt động ngoại khóa đối với học sinh tiểu học”. Trong công trình nghiên cứu của mình, tác giả đã xác định được nội dung tập luyện ngoại khóa môn Aerobic cho học sinh tiểu học, gồm 14 bài tập từ cơ bản đến

nâng cao và bài tập thi đấu. Sau 8 tháng áp dụng chương trình ngoại khóa thể dục Aerobic đã khẳng định được tính hiệu quả tác động của bài tập đến sự phát triển thể chất học sinh tiểu học 8 – 10 tuổi.

Cũng trong năm 2014, tác giả Trần Hữu Hùng [44] cũng đã bảo vệ thành công luận án tiến sĩ: “Nghiên cứu cải tiến hình thức và nội dung tập luyện TDTT cho học sinh THCS khu vực cao nguyên Gia Lai - Kon Tum”. Kết quả nghiên cứu của luận án đã cải tiến được nội dung và hình thức tập luyện TDTT cho học sinh khối trường THCS tại khu vực cao nguyên Gia Lai – Kon Tum, một địa điểm ít được quan tâm nghiên cứu.

Năm 2015, tác giả Nguyễn Văn Toàn [73] đã tiến hành nghiên cứu luận án: “Nghiên cứu giải pháp và đánh giá hiệu quả GDTC theo hệ thống tín chỉ cho sinh viên cao đẳng sư phạm GDTC trường Đại học Hồng Đức Thanh Hóa”. Luận án lần đầu tiên đã tiến hành đánh giá hiệu quả GDTC theo chương trình giảng dạy theo hệ thống tín chỉ, trên cơ sở đây, nghiên cứu các giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên cao đẳng sư phạm GDTC Trường Đại học Hồng Đức, Thanh Hóa.

Năm 2016, tác giả Nguyễn Đức Thụy [72] đã bảo vệ thành công luận án tiến sĩ cấp cơ sở với đề tài: “Một số giải pháp phát triển môn thể thao dân tộc cho sinh viên các Trường đại học cao đẳng Miền núi phía Bắc”. Kết quả nghiên cứu luận án đã đánh giá được thực trạng hoạt động và các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển các môn thể thao dân tộc của sinh viên các trường đại học, cao đẳng khu vực miền núi phía Bắc; đồng thời đề xuất được 8 giải pháp phát triển các môn thể thao dân tộc cho đối tượng nghiên cứu.

Gần đây nhất, tác giả Nguyễn Duy Tuyên cũng đã bảo vệ thành công luận án tiến sĩ cấp Viện với tên: “Nghiên cứu nhu cầu về chuyên môn của thực tiễn giáo dục đối với giáo viên thể dục thể thao cấp trung học cơ sở các tỉnh phía Bắc”. Công trình nghiên cứu được tiến hành với hướng đi mới giúp cải thiện hiệu quả công tác GDTC từ gốc vấn đề.

Tóm lại, có rất nhiều tác giả đã quan tâm tới việc phát triển thể lực, thể chất cho học sinh trong trường học các cấp cũng như nghiên cứu về công tác GDTC và TDTT trường học, tuy nhiên, chưa có tác giả nào quan tâm tới việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh.

### **Nhận xét chương 1.**

1. Quan điểm của Đảng và Nhà nước đã thể hiện tư tưởng nhất quán: Coi trọng và đề cao vai trò của TDTT trong xã hội, trong đó có TDTT trong trường học các cấp.

2. TDTT trường học bao gồm hoạt động GDTC bắt buộc và hoạt động TDTT tự nguyện của HS, SV trong trường học các cấp thuộc hệ thống giáo dục quốc dân, là bộ phận cơ bản và quan trọng của nền TDTT Việt Nam.

3. Các yếu tố chính ảnh hưởng tới phát triển thể lực của học sinh THCS gồm: Hình thái cơ thể, chức năng và trạng thái tinh thần; Các yếu tố tự nhiên như Yếu tố bẩm sinh, di truyền, môi trường; Các yếu tố xã hội như Điều kiện sống và sinh hoạt; Hoạt động vận động và Công tác GDTC.

4. Mỗi tổ chất thể lực khác nhau lại có những giai đoạn phát triển “nhảy cảm” khác nhau. Nếu quá trình huấn luyện tác động những phương pháp phù hợp vào đúng quá trình nhảy cảm phát triển của từng tổ chất, hiệu quả quá trình giáo dục đạt được sẽ là cao nhất. Ở học sinh THCS, những năm đầu cấp rất thích hợp để phát triển tổ chất thể lực như sức mạnh tốc độ, sức nhanh phản ứng, sức bền chung (ura khí), cảm giác không gian và thời gian, mềm dẻo. Vào những năm cuối cấp, sự phát triển các tổ chất thể lực trên sẽ giảm dần.

5. Chương 1 của đề tài cũng đã phân tích chi tiết kết quả của các công trình nghiên cứu có liên quan và làm rõ các khái niệm có liên quan tới quá trình nghiên cứu luận án. Đây là những căn cứ lý luận cần thiết để tiến hành các bước nghiên cứu tiếp theo của đề tài.

## CHƯƠNG 2

### PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Phương pháp nghiên cứu

##### 2.1.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu

Đây là phương pháp được sử dụng rộng rãi trong các công trình nghiên cứu mang tính lý luận, sư phạm. Phương pháp này giúp cho việc hệ thống hoá các kiến thức có liên quan đến lĩnh vực nghiên cứu, hình thành cơ sở lý luận về vấn đề nghiên cứu..., đề xuất giả thuyết khoa học, xác định mục đích và nhiệm vụ nghiên cứu. Đồng thời việc sử dụng phương pháp nghiên cứu này cho phép thu thập thêm các số liệu để kiểm chứng và so sánh với những số liệu đã thu thập được trong quá trình nghiên cứu. Các tài liệu tham khảo chủ yếu được thu thập từ Thư viện trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Thư viện Viện khoa học TDTT và các tư liệu riêng của cá nhân.

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các sách và tài liệu tham khảo thuộc các lĩnh vực:

- Các tài liệu gồm có: Các chỉ thị, văn bản, quyết định của đảng và nhà nước về thể dục thể thao trong giai đoạn mới, định hướng công tác thể dục thể thao nói chung và thể thao trường học nói riêng...

- Các sách gồm có: Sách lý luận, tâm lý, sinh lý học, các tài liệu chuyên môn về trình độ thể lực và phát triển thể lực....

- Các đề tài nghiên cứu về giáo dục thể chất và thể thao trường học, các tài liệu nghiên cứu khoa học thể dục thể thao...

Trong quá trình nghiên cứu, luận án đã tham khảo 87 tài liệu, trong đó có 82 tài liệu tham khảo bằng tiếng Việt, 3 tài liệu tham khảo bằng tiếng Anh và 2 tài liệu tham khảo bằng tiếng Trung Quốc. Chi tiết các tài liệu được trình bày trong “Danh mục tài liệu tham khảo” của luận án.

##### 2.1.2. Phương pháp quan sát sư phạm

Được sử dụng trong quan sát các giờ học GDTC nội khóa và ngoại khóa của của học sinh các trường THCS trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh.

Quan sát các giờ học Thể dục nội khóa cho học sinh các trường THCS Tỉnh Bắc Ninh để đánh giá các vấn đề:



Thực trạng hình thức tổ chức giờ học Thể dục nội khóa (cả dạy học lý thuyết và dạy học thực hành);

Thực trạng sử dụng các phương pháp dạy học môn thể dục trong các trường THCS trên địa bàn Tỉnh;

Thống kê và đánh giá mật độ chung, mật độ động và cường độ vận động sử dụng trong các giờ học Thể dục nội khóa cho học sinh.

Thực trạng sử dụng các phương tiện dạy học Thể dục nội khóa; chất lượng của các phương tiện dạy học.

Thực trạng cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ dạy học môn học Thể dục nội khóa; chất lượng của các trang thiết bị, cơ sở vật chất.

Sử dụng quan sát các buổi hoạt động Thể thao ngoại khóa của học sinh các trường THCS trên địa bàn Tỉnh Bắc Ninh để đánh giá về thực trạng phong trào Thể thao ngoại khóa của các trường THCS trên địa bàn Tỉnh; Quan sát, đánh giá về nội dung, phương pháp, hình thức tổ chức hoạt động Thể thao ngoại khóa tại các trường....

Phương pháp quan sát sư phạm còn được sử dụng phối hợp với các phương pháp nghiên cứu khác để hỗ trợ có những đánh giá toàn diện hơn.

### **2.1.3. Phương pháp phỏng vấn**

Được sử dụng trong việc thu thập các thông tin giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu luận án. Quá trình nghiên cứu sử dụng cả phương pháp phỏng vấn trực tiếp và phỏng vấn gián tiếp.

Phỏng vấn trực tiếp được sử dụng trong nghiên cứu các nội dung:

Phỏng vấn trực tiếp các các giáo viên giảng dạy Thể dục tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh, các chuyên gia GDTC xác định các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh THCS Tỉnh Bắc Ninh.

Phương pháp phỏng vấn: Phỏng vấn được tiến hành bằng thang độ liket 5 mức tương ứng:

5 điểm: Rất hiệu quả / Rất tốt / Rất ảnh hưởng

4 điểm: Hiệu quả / Tốt / Ảnh hưởng

3 điểm: Bình thường/Trung bình

2 điểm: Không hiệu quả / Không tốt / Không ảnh hưởng

1 điểm: Rất không hiệu quả/ Rất không tốt / Rất không ảnh hưởng

Tương ứng phân loại theo số điểm đạt được:

1.00 – 1.80: Rất không hiệu quả/ Rất không tốt / Rất ảnh hưởng

1.81 – 2.60: Không hiệu quả / Không tốt / Không ảnh hưởng

2.61 – 3.40: Bình thường/Trung bình

3.41 – 4.20: Hiệu quả / Tốt / Ảnh hưởng

4.21 – 5.00: Rất hiệu quả / Rất tốt / Rất ảnh hưởng

Phòng vấn trực tiếp các giáo viên GDTC tại Trường THCS tỉnh Bắc Ninh trong đánh giá thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC.

Phòng vấn trực tiếp các giáo viên GDTC tại Trường THCS tỉnh Bắc Ninh trong đánh giá thực trạng đội ngũ giáo viên.

Phòng vấn trực tiếp các giáo viên GDTC tại Trường THCS tỉnh Bắc Ninh trong khảo sát đánh giá thực trạng chương trình GDTC.

Phòng vấn trực tiếp các giáo viên GDTC tại Trường THCS tỉnh Bắc Ninh trong đánh giá thực trạng hình thức tổ chức giờ học thể dục nội khóa.

Phòng vấn trực tiếp các giáo viên GDTC tại Trường THCS tỉnh Bắc Ninh trong đánh giá thực trạng sử dụng giải pháp phát triển thể lực cho học sinh.

Phòng vấn trực tiếp các giáo viên GDTC tại Trường THCS tỉnh Bắc Ninh trong xác định giải pháp phát triển thể lực cho học sinh.

Phòng vấn trực tiếp các giáo viên GDTC tại Trường THCS tỉnh Bắc Ninh trong lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho học sinh.

Phòng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi được sử dụng trong thu thập thông tin và nghiên cứu các nội dung:

Phòng vấn 35 cán bộ giáo viên, trong đó có 26 giáo viên thể dục có thời gian giảng dạy từ 10 năm trở lên tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh và 9 chuyên gia GDTC tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh và các trường đại học có đào tạo chuyên ngành GDTC để xác định các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh.

Phòng vấn 1398 học sinh, 28 giáo viên thể dục 38 giáo viên các môn học khác và 12 cán bộ quản lý thuộc 12 trường THCS tỉnh Bắc Ninh trong đánh giá nhận thức của cán bộ, giáo viên, học sinh các trường THCS tỉnh Bắc Ninh về nhận thức, vai trò và tác dụng của tập luyện TDTT với việc phát triển thể lực; mức độ yêu thích và tính tích cực học tập môn học GDTC của học sinh;

Khảo sát 78 người trong đó có, 28 giáo viên thể dục 38 giáo viên các môn học khác và 12 cán bộ quản lý (Ban giám hiệu) thuộc 12 trường THCS tỉnh Bắc Ninh về thực trạng hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo của Ban Giám hiệu các trường về công tác GDTC và Thể thao trường học.

Khảo sát 1398 học sinh (trong đó có 713 nam và 685 nữ) thuộc 12 trường THCS tỉnh Bắc Ninh về thực trạng mức độ và nội dung tập luyện thể thao ngoại khóa; động cơ, nhu cầu hoạt động thể thao ngoại khóa của học sinh;

Phỏng vấn 758 học sinh có tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa đánh giá thực trạng hình thức tập luyện và tổ chức tập luyện thể thao ngoại khóa của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh.

Phỏng vấn được tiến hành bằng phiếu hỏi với 5 cán bộ quản lý (Ban Giám hiệu) và 11 giáo viên thể dục tại 05 trường thuộc nhóm đối tượng phỏng vấn để kiểm nghiệm tính hiệu quả của các giải pháp lựa chọn của đề tài.

#### ***2.1.4. Phương pháp kiểm tra sự phạm***

Được sử dụng trong quá trình đánh giá trình độ thể lực của học sinh các trường THCS trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh trong quá trình đánh giá thực trạng trình độ thể lực của học sinh; theo dõi thể lực trước thực nghiệm và sau thực nghiệm. Trong quá trình nghiên cứu, luận án sử dụng 06 test đánh giá trình độ thể lực của được quy định theo quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Việc phân loại trình độ thể lực của học sinh theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo sử dụng các tiêu chí: Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) (đánh giá sức mạnh bền cơ bụng), Bật xa tại chỗ (cm) (đánh giá sức mạnh bột phát cơ chân), Chạy con thoi 1x400m (s) (đánh giá khả năng phối hợp vận động) và chạy tùy sức 5 phút (m) (đánh giá sức bền chung).

Đánh giá trình độ thể lực của học sinh theo từng tiêu chí sử dụng cả 6 test đánh giá theo quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Cụ thể các test được sử dụng gồm:

#### **Test 1. Lực bóp tay thuận (kg)**

1. Yêu cầu dụng cụ: Lực kế (GRIP-D TKK-5401 do Nhật Bản sản xuất)
2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra đứng hai chân bằng vai, tay thuận cầm lực kế hướng vào lòng bàn tay. Không được bóp giật cục và

có các động tác trợ giúp khác. Thực hiện hai lần, nghỉ 15 giây giữa hai lần thực hiện.

3. Cách tính thành tích: Lấy kết quả lần cao nhất, chính xác đến 0,1kg

### **Test 2. Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)**

1. Yêu cầu dụng cụ: Đệm cao su hoặc ghế băng, chiều cói, trên cỏ bằng phẳng, sạch sẽ.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra ngồi chân co  $90^\circ$  ở đầu gối, hai bàn chân áp sát sàn. Một học sinh, sinh viên khác hỗ trợ bằng cách hai tay giữ phần dưới cẳng chân, nhằm không cho bàn chân người được kiểm tra tách ra khỏi sàn.

3. Cách tính thành tích: Mỗi lần ngả người, co bụng được tính một lần. Tính số lần đạt được trong 30 giây.

### **Test 3. Bật xa tại chỗ (cm)**

1. Yêu cầu dụng cụ: Thảm cao su giảm chấn, kích thước 1 x 3 m (nếu không có thảm có thể thực hiện trên nền đất, cát mềm). Đặt một thước đo dài làm bằng thanh hợp kim hoặc bằng gỗ kích thước 3 x 0,3m trên mặt phẳng nằm ngang và ghim chặt xuống thảm (nền đất, cát mềm), tránh xô dịch trong quá trình kiểm tra.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra đứng hai chân mở rộng tự nhiên, ngón chân đặt sát mép vạch giới hạn; khi bật nhảy và khi tiếp đất, hai chân tiến hành cùng lúc. Thực hiện hai lần nhảy.

3. Cách tính thành tích: Kết quả đo được tính bằng độ dài từ vạch xuất phát đến vệt cuối cùng của gót bàn chân (vạch dấu chân trên thảm). Lấy kết quả lần cao nhất. Đơn vị tính là cm.

### **Test 4. Chạy 30m xuất phát cao (s)**

1. Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đồng hồ bấm giây; đường chạy thẳng có chiều dài ít nhất 40m, chiều rộng ít nhất 2m. Kẻ vạch xuất phát và vạch đích, đặt cọc tiêu bằng nhựa hoặc bằng cờ hiệu ở hai đầu đường chạy. Sau đích có khoảng trống ít nhất 10m để giảm tốc độ sau khi về đích.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Thực hiện một lần

3. Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100 giây.

#### **Test 5. Chạy con thoi 4 x 10m (s)**

1. Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy có kích thước 10 x 1,2m bằng phẳng, không trơn, bốn góc có vật chuẩn để quay đầu, hai đầu đường chạy có khoảng trống ít nhất là 2m. Dụng cụ gồm đồng hồ bấm giây, thước đo dài, bốn vật chuẩn đánh dấu bốn góc đường chạy.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Khi chạy đến vạch 10m, chỉ cần một chân chạm vạch, nhanh chóng quay 180 độ chạy trở về vạch xuất phát và sau khi chân lại chạm vạch xuất phát thì lại quay trở lại. Thực hiện lặp lại cho đến hết quãng đường, tổng số bốn lần 10m với ba lần quay. Quay theo chiều trái hay phải là do thói quen của từng người. Thực hiện một lần.

3. Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100 giây.

#### **Test 6. Chạy tùy sức 5 phút (m)**

1. Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy dài ít nhất 52m, rộng ít nhất 2m, hai đầu kẻ hai đường giới hạn, phía ngoài hai đầu giới hạn có khoảng trống ít nhất 1m để chạy quay vòng. Giữa hai đầu đường chạy (tim đường) đặt vật chuẩn để quay vòng. Trên đoạn 50m đánh dấu từng đoạn 5m để xác định phần lẻ quãng đường ( $\pm 5m$ ) sau khi hết thời gian chạy. Thiết bị đo gồm có đồng hồ bấm dây, số đeo và tích - kê ghi số ứng với mỗi số đeo.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao (tay cầm một tích - kê tương ứng với số đeo ở ngực). Khi chạy hết đoạn đường 50m, vòng (bên trái) qua vật chuẩn và chạy lặp lại trong thời gian 5 phút. Khi hết giờ, người được kiểm tra lập tức thả tích - kê của mình xuống ngay nơi chân tiếp đất. Thực hiện một lần.

3. Cách tính thành tích: đơn vị đo quãng đường chạy được là mét.

#### **2.1.5. Phương pháp phân tích dữ liệu theo mô hình Swot**

Mô hình SWOT, viết tắt theo chữ đầu tiếng Anh: Strength, Weakness, Opportunity, Threat, là kỹ thuật để phân tích và xử lý kết quả nghiên cứu để tìm ra những điểm mạnh, điểm yếu, thời cơ và thách thức của vấn đề nghiên cứu,

làm cơ sở đề xuất các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh trong quá trình nghiên cứu luận án.

SWOT là phương pháp nửa định tính nửa định lượng, có thể đưa ra từng cặp một cách ăn ý hoặc là sự liên kết giữa 4 yếu tố nhằm khai thác tốt nhất cơ hội có được từ bên ngoài, giảm bớt hoặc né tránh các đe dọa, trên cơ sở phát huy những mặt mạnh và khắc phục những yếu kém. Mối liên hệ SWOT được thể hiện theo ma trận TOWS phải trải qua 8 bước như sau: (1) Liệt kê các cơ hội bên ngoài; (2) Liệt kê các mối đe dọa quan trọng bên ngoài; (3) Liệt kê các điểm mạnh chủ yếu bên trong; (4) Liệt kê những điểm yếu bên trong; (5) Kết hợp điểm mạnh bên trong với cơ hội bên ngoài của chiến lược SO; (6) Kết hợp điểm mạnh bên trong với mối đe dọa bên ngoài của chiến lược WO; (7) Kết hợp điểm mạnh bên trong với mối đe dọa bên ngoài của chiến lược WT; (8) Kết hợp điểm yếu bên trong với nguy cơ bên ngoài ghi kết quả WT. Biểu đồ ma trận TOWS có 4 ô chứa đựng các yếu tố quan trọng, 4 ô chiến lược được là SO, WO, ST và WT. Có thể thấy rõ vấn đề qua bảng:

| Ô này luôn để trống | <b>Điểm mạnh - S</b> | <b>Điểm yếu - W</b>      |
|---------------------|----------------------|--------------------------|
| Cơ hội - O          | Hướng chiến lược S-O | Hướng chiến lược W-O     |
| Thách thức - T      | Hướng chiến lược S-T | Hướng các chiến lược W-T |

### ***2.1.6. Phương pháp thực nghiệm sư phạm***

Sử dụng trong quá trình ứng dụng các giải pháp đã xây dựng của luận án trong việc phát triển thể lực cho học sinh các trường THCS trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh.

Phương pháp thực nghiệm: Luận án sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

Đối tượng thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trên 2824 học sinh thuộc 10 trường THCS tỉnh Bắc Ninh, trong đó:

Nhóm thực nghiệm: Gồm 1406 học sinh thuộc 5 trường THCS tỉnh Bắc Ninh gồm: Trường Trung học cơ sở Nguyễn Đăng Đạo, TP Bắc Ninh đại diện cho các trường thuộc khối trường trọng điểm; Trường Trung học cơ sở Đại Phúc, TP Bắc Ninh và Trường Trung học cơ sở Đình Bảng, Thị xã Từ Sơn đại diện cho các trường thuộc khối thành thị; Trường Trung học cơ sở Phương Liễu,

Huyện Quế Võ và Trường Trung học cơ sở Hoàn Sơn, Huyện Tiên Du đại diện cho các trường thuộc khối trường nông thôn. Thực nghiệm ứng dụng các giải pháp lựa chọn của luận án được tiến hành trên toàn trường và kiểm tra theo dõi sự phát triển thể lực của học sinh trên mỗi trường 8 lớp học, trong đó có 2 lớp 6, 2 lớp 7, 2 lớp 8 và 2 lớp 9. Việc lựa chọn các lớp được tiến hành thông quan bốc thăm ngẫu nhiên thời điểm trước thực nghiệm. Tổng số học sinh phân bổ theo lớp gồm: Lớp 6 gồm 348 học sinh, trong đó có 179 nam và 169 nữ; Lớp 7 có 384 học sinh, trong đó có 204 nam và 180 nữ; Lớp 8 có 333 học sinh, trong đó có 186 nam và 172 nữ và Lớp 9 có 341 học sinh, trong đó có 164 nam và 177 nữ.

Nhóm đối chứng: Gồm 1418 học sinh thuộc 5 trường THCS tỉnh Bắc Ninh gồm: Trường Trung học cơ sở Từ Sơn, Thị xã Từ Sơn đại diện cho các trường thuộc khối trường trọng điểm; Trường Trung học cơ sở Ninh Xá, TP Bắc Ninh, Trường Trung học cơ sở Châu Khê, Thị xã Từ Sơn đại diện cho các trường thuộc khối thành thị; Trường Trung học cơ sở Vũ Kiệt, Huyện Thuận Thành và Trường Trung học cơ sở Thị Trấn Thứa, Huyện Lương Tài đại diện cho các trường thuộc khối trường nông thôn. Kiểm tra theo dõi sự phát triển thể lực của học sinh nhóm đối chứng được tiến hành tại 8 lớp học mỗi trường, trong đó có 2 lớp 6, 2 lớp 7, 2 lớp 8 và 2 lớp 9. Việc lựa chọn các lớp được tiến hành thông quan bốc thăm ngẫu nhiên thời điểm trước thực nghiệm. Tổng số học sinh phân bổ theo lớp gồm: Lớp 6 có 339 học sinh, trong đó có 186 nam và 171 nữ; Lớp 7 có 394 học sinh, trong đó có 195 nam và 199 nữ; Lớp 8 có 358 học sinh, trong đó có 186 nam và 172 nữ và Lớp 9 có 327 học sinh, trong đó có 159 nam và 186 nữ.

Địa điểm thực nghiệm: Tại 10 trường THCS trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh gồm:

Trường Trung học cơ sở Nguyễn Đăng Đạo, TP Bắc Ninh.

Trường Trung học cơ sở Từ Sơn, Thị xã Từ Sơn.

Trường Trung học cơ sở Ninh Xá, TP Bắc Ninh.

Trường Trung học cơ sở Đại Phúc, TP Bắc Ninh.

Trường Trung học cơ sở Châu Khê, Thị xã Từ Sơn.

Trường Trung học cơ sở Đình Bảng, Thị xã Từ Sơn.

Trường Trung học cơ sở Vũ Kiệt, Huyện Thuận Thành.

Trường Trung học cơ sở Phương Liễu, Huyện Quế Võ.

Trường Trung học cơ sở Thị Trấn Thửa, Huyện Lương Tài.

Trường Trung học cơ sở Hoàn Sơn, Huyện Tiên Du.

Thời gian thực nghiệm: Được tiến hành trong năm học 2016-2017 (Từ tháng 9/2016 tới tháng 5/2017).

Công tác kiểm tra, đánh giá: Được tiến hành trên 2 nội dung:

Đánh giá trình độ thể lực của học sinh: được tiến hành tại thời điểm trước thực nghiệm: Tháng 9/2016 và sau thực nghiệm: Tháng 5/2017. 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 hiệu quả thực hiện từng giải pháp.

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.

### **2.1.7. Phương pháp toán học thống kê**

Phương pháp toán học thống kê được sử dụng trong việc phân tích và xử lý các số liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu của đề tài. Các tham số đặc trưng mà quá trình nghiên cứu quan tâm là:  $\bar{x}$ ,  $t$ ,  $\delta$ ,  $\chi^2$ ,  $C_v$  được tính theo các công thức sau:

1. Số trung bình cộng:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

2. Phương sai:

$$\delta^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n} \quad (n > 30)$$

3. Độ lệch chuẩn:

$$\delta = \sqrt{\delta^2}$$

4. Hệ số biến sai:

$$C_v = \frac{\delta_x}{\bar{x}} \times 100\%$$

5. Công thức so sánh 2 số trung bình quan sát:



$$t = \frac{\bar{x}_A - \bar{x}_B}{\sqrt{\frac{\delta^2_A}{n_A} + \frac{\delta^2_B}{n_B}}} \quad (n \geq 30)$$

6. Tính khi bình phương ( $\chi^2$ ):

$$\chi^2 = \frac{\sum (Q_i - L_i)^2}{L_i}$$

Trong đó:

Qi: Tần số quan sát.

Li: Tần số lý thuyết.

7. Tính nhịp độ tăng trưởng (W%) theo công thức của S.Brody (1927).

$$W = \frac{100 \times (V_2 - V_1)}{0,5 \times (V_1 + V_2)}$$

8. Kiểm định thang đo bằng hệ số Cronbach Alpha

$$\alpha = \frac{N\rho}{1 + \rho(N-1)}$$

Trong đó:

$\alpha$ : Hệ số Cronbach Alpha

$\rho$ : Hệ số tương quan trung bình giữa các mục hỏi

N: Số lượng mẫu

9. Phân tích nhân tố khám phá (Sử dụng kiểm định KMO trong phân tích EFA)

$$KMO = \frac{\sum_{j \neq k} r_{jk}^2}{\sum_{j \neq k} r_{jk}^2 + \sum_{j \neq k} p_{jk}^2}$$

Hệ số KMO được tính tự động trên phần mềm SPSS 22

Việc phân tích và xử lý các số liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu của đề tài sẽ được xử lý bằng phần mềm SPSS 22 và Microsoft Excel xây dựng trên máy vi tính.

## 2.2. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu

### **2.2.1. Đối tượng nghiên cứu**

Đối tượng nghiên cứu của luận án là: các giải pháp phát triển thể lực của học sinh THCS Tỉnh Bắc Ninh.

Đối tượng quan trắc:

Đối tượng khảo sát thực trạng: 12 trường THCS trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh được phân theo nhóm các trường trọng điểm (theo quyết định trường), trường khu vực thành thị và trường khu vực nông thôn (phân theo địa giới hành chính, sau đó chọn ngẫu nhiên các huyện, thị xã... và các trường. Cụ thể có:

#### **02 trường THCS trọng điểm:**

Trường Trung học cơ sở Nguyễn Đăng Đạo, TP Bắc Ninh

Trường Trung học cơ sở Từ Sơn, Thị xã Từ Sơn;

#### **04 trường THCS khối thành thị:**

Trường Trung học cơ sở Ninh Xá, TP Bắc Ninh;

Trường Trung học cơ sở Đại Phúc, TP Bắc Ninh;

Trường Trung học cơ sở Châu Khê, Thị xã Từ Sơn

Trường Trung học cơ sở Đình Bảng, Thị xã Từ Sơn;

#### **06 trường THCS khu vực nông thôn gồm:**

Trường Trung học cơ sở Vũ Kiệt, Huyện Thuận Thành;

Trường Trung học cơ sở Phương Liễu, Huyện Quế Võ;

Trường Trung học cơ sở Thị Trấn Thứa, Huyện Lương Tài;

Trường Trung học cơ sở Hoàn Sơn, Huyện Tiên Du;

Trường THCS Đại Bái, huyện Gia Bình

Trường THCS Thị Trấn Chờ, Yên Phong.

Tổng số học sinh khảo sát thực trạng: Gồm 2400 học sinh khối 6 tới khối 9 tại 12 trường THCS tỉnh Bắc Ninh, mỗi khối học gồm 600 học sinh, trong đó có 300 học sinh nam và 300 học sinh nữ. Lấy ngẫu nhiên mỗi trường 25 học sinh nữ và 25 học sinh nam thuộc mỗi khối học.

Đối tượng thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trên 2824 học sinh thuộc 10 trường THCS tỉnh Bắc Ninh. (Chi tiết các trường được trình bày tại phương pháp thực nghiệm sư phạm).

Đối tượng phỏng vấn: Được trình bày chi tiết trong phương pháp phỏng vấn của luận án.

### **2.2.2. Phạm vi nghiên cứu**

Đối tượng khảo sát:

Phạm vi nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh: Chỉ tiến hành nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng trực tiếp tới công tác GDTC nội khóa và hoạt động Thể thao ngoại khóa của học sinh trong các trường.

Thực trạng công tác GDTC cho học sinh THCS Tỉnh Bắc Ninh (Gồm các mặt: Cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên, chương trình GDTC nội khóa; Hoạt động Thể thao ngoại khóa...).

Thực trạng trình độ thể lực của học sinh THCS Tỉnh Bắc Ninh

Phạm vi nghiên cứu:

Phạm vi nghiên cứu thực trạng: 12 trường THCS trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh gồm: Trường Trung học cơ sở Nguyễn Đăng Đạo, TP Bắc Ninh và Trường Trung học cơ sở Từ Sơn, Thị xã Từ Sơn; Trường Trung học cơ sở Ninh Xá, TP Bắc Ninh; Trường Trung học cơ sở Đại Phúc, TP Bắc Ninh; Trường Trung học cơ sở Châu Khê, Thị xã Từ Sơn và Trường Trung học cơ sở Đình Bảng, Thị xã Từ Sơn; Trường Trung học cơ sở Vũ Kiệt, Huyện Thuận Thành; Trường Trung học cơ sở Phương Liễu, Huyện Quế Võ; Trường Trung học cơ sở Thị Trấn Thứa, Huyện Lương Tài; Trường Trung học cơ sở Hoàn Sơn, Huyện Tiên Du; Trường THCS Đại Bái, Huyện Gia Bình và Trường THCS thị trấn Chờ, Huyện Yên Phong.

Phạm vi thực nghiệm: 10 trường THCS trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh gồm: Trường Trung học cơ sở Nguyễn Đăng Đạo, TP Bắc Ninh và Trường Trung học cơ sở Từ Sơn, Thị xã Từ Sơn; Trường Trung học cơ sở Ninh Xá, TP Bắc Ninh; Trường Trung học cơ sở Đại Phúc, TP Bắc Ninh; Trường Trung học cơ sở Châu Khê, Thị xã Từ Sơn và Trường Trung học cơ sở Đình Bảng, Thị xã Từ Sơn; Trường Trung học cơ sở Vũ Kiệt, Huyện Thuận Thành; Trường Trung học cơ sở Phương Liễu, Huyện Quế Võ; Trường Trung học cơ sở Thị Trấn Thứa, Huyện Lương Tài; Trường Trung học cơ sở Hoàn Sơn, Huyện Tiên Du.

### **2.2.3. Địa điểm nghiên cứu**

Nghiên cứu được tiến hành tại Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh và 12 trường THCS tại tỉnh Bắc Ninh

#### **2.2.4. Cơ quan phối hợp nghiên cứu**

12 trường THCS trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh

#### **2.2.5. Kế hoạch và thời gian nghiên cứu**

Thời gian nghiên cứu: Luận án tiến hành nghiên cứu trong 4 năm từ tháng 12 năm 2014 đến tháng 12 năm 2018. Được chia thành 2 giai đoạn:

*Giai đoạn chuẩn bị:* Từ tháng 9/2014 tới tháng 3/2015

Lựa chọn vấn đề nghiên cứu, tham khảo ý kiến các chuyên gia, mời GV hướng dẫn, xây dựng đề cương nghiên cứu, bảo vệ đề cương nghiên cứu trước hội đồng khoa học, chỉnh sửa và hoàn thiện đề cương nghiên cứu

*Giai đoạn cơ bản:* Từ tháng 4/2015 tới tháng 7/2018

Thu thập các tài liệu tham khảo có liên quan, viết tổng quan cơ sở lý luận của luận án

Nghiên cứu thực trạng các điều kiện tự nhiên, kinh tế và xã hội ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh THCS Tỉnh Bắc Ninh

Thực trạng công tác GDTC cho học sinh THCS Tỉnh Bắc Ninh (Gồm các mặt: Cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên, chương trình GDTC nội khóa; Hoạt động Thể thao ngoại khóa...).

Thực trạng trình độ thể lực của học sinh THCS Tỉnh Bắc Ninh

Lựa chọn và xây dựng nội dung các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh.

Xây dựng kế hoạch, ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả.

Viết và bảo vệ 3 chuyên đề luận án

Hoàn thành báo cáo khoa học tổng quan của luận án

Đăng tải các bài báo khoa học công bố từng phần kết quả nghiên cứu luận án

Thu thập, xử lý số liệu và viết từng phần kết quả nghiên cứu luận án.

*Giai đoạn kết thúc:* Từ tháng 7/2018 tới tháng 12/2018

Xử lý các số liệu nghiên cứu

Viết, chỉnh sửa và hoàn thiện luận án

Xin ý kiến các chuyên gia về kết quả nghiên cứu luận án

Hoàn thiện thủ tục bảo vệ và bảo vệ luận án cấp cơ sở.

## CHƯƠNG 3

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

#### 3.1. Nghiên cứu thực trạng phát triển thể lực cho học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh

##### 3.1.1. Xác định các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh Trung học cơ sở tỉnh Bắc Ninh

Tiến hành xác định các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh THCS Tỉnh Bắc Ninh thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên giảng dạy Thể dục tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh, các chuyên gia GDTC. Kết quả cho thấy: Việc phát triển thể lực cho học sinh phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố như: Các điều kiện kinh tế, xã hội; chế độ dinh dưỡng; hoạt động vận động; môi trường... các chuyên gia đều nhận định, khi nghiên cứu phát triển thể lực cho học sinh, địa bàn nghiên cứu đã được xác định chi tiết, kèm theo các điều kiện kinh tế, xã hội, môi trường sống và sinh hoạt cũng là những yếu tố được xác định nên cần đặc biệt quan tâm tới chế độ dinh dưỡng và hoạt động vận động, hai yếu tố được coi như “hai bánh xe” đưa cỗ xe con người phát triển. Trong phạm vi nghiên cứu của luận án, chúng tôi đặc biệt quan tâm tới nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng trực tiếp tới hoạt động vận động nhằm phát triển thể lực cho học sinh THCS trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh thông qua công tác GDTC nội khóa và hoạt động Thể thao ngoại khóa.

Từ phạm vi nghiên cứu trên, có thể xác định các yếu tố chính ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh theo các nhóm:

##### *Nhóm các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố chung ảnh hưởng tới công tác GDTC tại các trường*

Nhận thức về vai trò, tác dụng của công tác GDTC và thể thao trường học.

Hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo của BGH các trường về công tác GDTC.

Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC và thể thao trường học.

Thực trạng đội ngũ giáo viên môn học Thể dục tại các trường THCS

##### *Nhóm các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố ảnh hưởng tới công tác GDTC nội khóa*

Chương trình GDTC nội khóa

Hình thức tổ chức giờ học GDTC nội khóa

Phương pháp dạy học GDTC nội khóa

Phương tiện dạy học trong các giờ học GDTC nội khóa

Mật độ chung, mật độ vận động và cường độ vận động giờ học nội khóa

Mức độ yêu thích và tính tích cực học tập môn học GDTC nội khóa

***Nhóm các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố ảnh hưởng tới phong trào thể thao ngoại khóa***

Nội dung hoạt động thể thao ngoại khóa

Hình thức hoạt động thể thao ngoại khóa

Động cơ, nhu cầu tập luyện Thể thao ngoại khóa của học sinh

Phong trào thi đấu các giải thể thao của các trường

Để xác định được chính xác các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh các trường THCS tỉnh Bắc Ninh, luận án tiến hành phỏng vấn các chuyên gia GDTC và giáo viên thể dục lâu năm tại các trường THCS trên địa bàn tỉnh. Số phiếu phát ra là 38, thu về là 35, trong đó có 26 giáo viên thể dục có thời gian giảng dạy từ 10 năm trở lên tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh và 9 chuyên gia GDTC tại Trường Đại học TDDT Bắc Ninh và các trường đại học có đào tạo chuyên ngành GDTC bằng phiếu hỏi (phụ lục 1). Cách trả lời theo thang độ liket 5 mức tương ứng: Ảnh hưởng rất lớn tới rất không ảnh hưởng.

Chúng tôi sẽ lựa chọn những tiêu chí đạt điểm trung bình từ 3.41 điểm trở lên (tương ứng mức ảnh hưởng và rất ảnh hưởng) nghiên cứu về công tác phát triển thể lực trong các trường THCS tỉnh Bắc Ninh.

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.1.

Qua bảng 3.1 cho thấy: theo nguyên tắc phỏng vấn, chúng tôi lựa chọn được 13 yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh thuộc 3 nhóm gồm:

***Nhóm các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố chung ảnh hưởng tới công tác GDTC tại các trường (4 yếu tố)***

Nhận thức về vai trò, tác dụng của công tác GDTC và thể thao trường học.

Hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo của Ban Giám hiệu các trường về công tác GDTC.

Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC và thể thao trường học.

Thực trạng đội ngũ giáo viên môn học Thể dục tại các trường THCS.

**Bảng 3.1. Kết quả phỏng vấn xác định các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh (n=35)**

| TT   | Tiêu chí  | Kết quả phỏng vấn |    |   |    |   | Tổng điểm | Điểm TB |
|--|---|-------------------|----|---|----|---|-----------|---------|
|  |   | 5                 | 4  | 3 | 2  | 1 |           |         |
| <b><i>Nhóm các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố chung ảnh hưởng tới công tác GDTC tại các trường</i></b> |   |                   |    |   |    |   |           |         |
| 1  | Nhận thức về vai trò, tác dụng của công tác GDTC và thể thao trường học   | 18                | 11 | 4 | 2  | 0 | 150       | 4.29    |
| 2  | Hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo của Ban Giám hiệu các trường về công tác GDTC | 19                | 9  | 4 | 3  | 0 | 149       | 4.26    |
| 3  | Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC và thể thao trường học    | 21                | 12 | 2 | 0  | 0 | 159       | 4.54    |
| 4  | Thực trạng đội ngũ giáo viên môn học Thể dục tại các trường THCS          | 19                | 12 | 2 | 2  | 0 | 153       | 4.37    |
| <b><i>Nhóm các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố ảnh hưởng tới công tác GDTC nội khóa</i></b>             |   |                   |    |   |    |   |           |         |
| 5  | Chương trình GDTC nội khóa  | 21                | 11 | 2 | 1  | 0 | 157       | 4.49    |
| 6  | Hình thức tổ chức giờ học GDTC nội khóa                                   | 19                | 10 | 4 | 2  | 0 | 151       | 4.31    |
| 7  | Phương pháp dạy học GDTC nội khóa   | 20                | 11 | 3 | 1  | 0 | 155       | 4.43    |
| 8  | Phương tiện dạy học trong các giờ học GDTC nội khóa                       | 19                | 9  | 5 | 2  | 0 | 150       | 4.29    |
| 9  | Mật độ chung, mật độ vận động và cường độ vận động trong giờ học nội khóa | 21                | 11 | 2 | 1  | 0 | 157       | 4.49    |
| 10   | Mức độ yêu thích và tính tích cực học tập môn học GDTC nội khóa           | 18                | 10 | 5 | 2  | 0 | 149       | 4.26    |
| <b><i>Nhóm các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố ảnh hưởng tới phong trào thể thao ngoại khóa</i></b>     |   |                   |    |   |    |   |           |         |
| 11   | Nội dung hoạt động thể thao ngoại khóa                                    | 19                | 11 | 4 | 1  | 0 | 153       | 4.37    |
| 12   | Hình thức hoạt động thể thao ngoại khóa                                   | 19                | 10 | 3 | 3  | 0 | 150       | 4.29    |
| 13   | Động cơ, nhu cầu tập luyện Thể thao ngoại khóa của học sinh               | 20                | 11 | 2 | 2  | 0 | 154       | 4.40    |
| 14   | Phong trào thi đấu các giải thể thao của các trường                       | 6                 | 7  | 7 | 15 | 0 | 109       | 3.11    |

***Nhóm các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố ảnh hưởng tới công tác GDTC nội khóa (6 yếu tố)***

Chương trình GDTC nội khóa

Hình thức tổ chức giờ học GDTC nội khóa

Phương pháp dạy học GDTC nội khóa

Phương tiện dạy học trong các giờ học GDTC nội khóa

Mật độ chung, mật độ VĐ và cường độ vận động trong giờ học nội khóa

Mức độ yêu thích và tính tích cực học tập môn học GDTC nội khóa

***Nhóm các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố ảnh hưởng tới phong trào thể thao ngoại khóa (3 yếu tố)***

Nội dung hoạt động thể thao ngoại khóa

Hình thức hoạt động thể thao ngoại khóa

Động cơ, nhu cầu tập luyện Thể thao ngoại khóa của học sinh

Riêng tiêu chí đánh giá “Phong trào thi đấu các giải thể thao của các trường” thuộc nhóm yếu tố ảnh hưởng tới phong trào thể thao ngoại khóa vì có điểm trung bình kết quả phỏng vấn nhỏ hơn 3.41 lên bị loại.

Các tiêu chí lựa chọn được đã được chúng tôi trao đổi với các chuyên gia và đều được tán thành ở mức độ cao.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sẽ đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh theo từng nhóm yếu tố trên.

***3.1.2. Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh trên cơ sở các yếu tố chung ảnh hưởng tới công tác GDTC tại các trường***

***3.1.2.1. Thực trạng nhận thức về vai trò, tác dụng của công tác Giáo dục thể chất và Thể thao trường học***

Tiến hành khảo sát nhận thức của cán bộ, giáo viên, HS các trường THCS tỉnh Bắc Ninh về nhận thức, vai trò và tác dụng của tập luyện TDTT với việc phát triển thể lực thông qua phỏng vấn 1398 học sinh, 28 giáo viên thể dục, 38 giáo viên các môn học khác và 12 cán bộ quản lý thuộc 12 trường THCS tỉnh Bắc Ninh, đồng thời so sánh về sự khác biệt kết quả trả lời phỏng vấn giữa các đối tượng. Phỏng vấn được tiến hành bằng phiếu hỏi (phụ lục 2 với đối tượng giáo viên, cán bộ quản lý; phụ lục 3 với đối tượng học sinh và phụ lục 4 với các



giáo viên thể dục). Danh sách các trường được trình bày tại phụ lục 9. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.2.

Qua bảng 3.2 cho thấy:

Nhận thức về vai trò và tác dụng của GDTC và thể thao trường học của các đối tượng khác nhau là khác nhau. Khi so sánh kết quả phỏng vấn nhận thức về tầm quan trọng và vai trò của GDTC và thể thao trường học của các nhóm đối tượng bằng  $\chi^2$  thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng  $P < 0.05$ .

Đối tượng giáo viên thể dục tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh và cán bộ quản lý nhận thức đúng nhất về vai trò và tác dụng của GDTC và thể thao trường học trong nhà trường các cấp. 100% các giáo viên Thể dục đánh giá môn học GDTC rất quan trọng và nhận thức đúng tác dụng tích cực của công tác GDTC và thể thao trường học với học sinh. 100% số cán bộ quản lý nhận thức GDTC và TDTT trường học là rất quan trọng và quan trọng, trong đó tỷ lệ đánh giá ở mức rất quan trọng chiếm 83.33%. Đây là một lợi thế trong quá trình nâng cao chất lượng, hiệu quả GDTC trong các trường THCS trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh.

Ở nhóm đối tượng học sinh và giáo viên các môn thể thao khác vẫn còn một tỷ lệ không nhỏ (gần 16%) nhận thức chưa đúng về vai trò, tầm quan trọng của công tác GDTC và hoạt động thể thao trường học, coi đó là môn học không quan trọng, gây tốn kém thời gian, tốn kém tiền bạc, không có tác dụng và gây mệt mỏi, ảnh hưởng xấu tới việc học. Đây là nhóm đối tượng sẽ làm hạn chế sự phát triển phong trào tập luyện TDTT trong trường học. Chính vì vậy, cần có các giải pháp tác động nhằm nâng cao nhận thức của nhóm đối tượng này về vị trí, vai trò của GDTC và thể thao trường học trong các trường THCS tỉnh Bắc Ninh.

*3.1.2.2. Thực trạng hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo của Ban Giám hiệu các trường về công tác Giáo dục thể chất và Thể thao trường học*

Đánh giá thực trạng hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo của Ban Giám hiệu các trường về công tác GDTC và Thể thao trường học trong các trường THCS tỉnh Bắc Ninh thông qua khảo sát 78 cán bộ giáo viên trong đó có, 28 giáo viên thể dục, 38 giáo viên các môn học khác và 12 cán bộ quản lý (Ban giám hiệu) thuộc 12 trường THCS tỉnh Bắc Ninh. Phỏng vấn được tiến hành bằng phiếu hỏi (phụ lục 2 với đối tượng giáo viên, cán bộ quản lý; phụ lục 3 với các học sinh và phụ lục 4 với các giáo viên thể dục), tiến hành so sánh sự khác biệt kết quả trả lời phỏng vấn của các nhóm đối tượng. Kết quả chi tiết được trình bày tại bảng 3.3.

**Bảng 3.2. Kết quả khảo sát nhận thức về vai trò và tác dụng của công tác GDTC và Thể thao trường học (n=1476)**

| Nội dung  | Cán bộ quản lý (n=12) |       | Giáo viên viên TDTT (n=28) |        | Giáo viên các môn khác (n=38) |       | Học sinh (n=1398) |       | So sánh        |       |
|---|-----------------------|-------|----------------------------|--------|-------------------------------|-------|-------------------|-------|----------------|-------|
|   | m <sub>i</sub>        | %     | m <sub>i</sub>             | %      | m <sub>i</sub>                | %     | m <sub>i</sub>    | %     | χ <sup>2</sup> | P     |
| <b>Nhận thức về tầm quan trọng của tập luyện TDTT</b>   |                       |       |                            |        |                               |       |                   |       |                |       |
| Rất quan trọng  | 10                    | 83.33 | 28                         | 100.00 | 6                             | 15.79 | 368               | 26.32 | 67.67          | <0.05 |
| Quan trọng  | 2                     | 16.67 | 0                          | 0.00   | 26                            | 68.42 | 807               | 57.73 |                |       |
| Không quan trọng  | 0                     | 0.00  | 0                          | 0.00   | 6                             | 15.79 | 223               | 15.95 |                |       |
| <b>Tác dụng của công tác GDTC và TDTT trường học</b>    |                       |       |                            |        |                               |       |                   |       |                |       |
| Phát triển thể lực                                      | 11                    | 91.67 | 28                         | 100.00 | 23                            | 60.53 | 536               | 38.34 | 15.44          | <0.05 |
| Phát triển và hoàn thiện hình thể                       | 10                    | 83.33 | 28                         | 100.00 | 22                            | 57.89 | 580               | 41.49 |                |       |
| Giáo dục ý chí, đạo đức                                 | 10                    | 83.33 | 28                         | 100.00 | 19                            | 50.00 | 596               | 42.63 |                |       |
| Giải trí, thư giãn                                      | 11                    | 91.67 | 26                         | 92.86  | 26                            | 68.42 | 544               | 38.91 |                |       |
| Tạo hưng phấn, giúp tiếp thu các môn học tốt hơn        | 10                    | 83.33 | 25                         | 89.29  | 25                            | 65.79 | 564               | 40.34 |                |       |
| Sử dụng quỹ thời gian hợp lý, phòng tránh tệ nạn xã hội | 11                    | 91.67 | 26                         | 92.86  | 21                            | 55.26 | 572               | 40.92 |                |       |
| Tôn kém thời gian                                       | 2                     | 16.67 | 0                          | 0.00   | 6                             | 15.79 | 128               | 9.16  |                |       |
| Tôn kém tiền bạc  | 2                     | 16.67 | 0                          | 0.00   | 8                             | 21.05 | 140               | 10.01 |                |       |
| Không có tác dụng                                       | 1                     | 8.33  | 0                          | 0.00   | 9                             | 23.68 | 112               | 8.01  |                |       |
| Gây mệt mỏi, ảnh hưởng xấu tới việc học                 | 1                     | 8.33  | 0                          | 0.00   | 7                             | 18.42 | 132               | 9.44  |                |       |

**Bảng 3.3. Thực trạng hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo của Ban Giám hiệu các trường về công tác GDTC và Thể thao trường học tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh (n=78)**

| Nội dung       | Cán bộ quản lý (n=12) |       | Giáo viên viên TDTT (n=28) |       | Giáo viên các môn khác (n=38) |       | So sánh  |       |
|----------------|-----------------------|-------|----------------------------|-------|-------------------------------|-------|----------|-------|
|                | mi                    | %     | mi                         | %     | mi                            | %     | $\chi^2$ | P     |
| Rất quan tâm   | 10                    | 83.33 | 16                         | 57.14 | 20                            | 52.63 | 1.499    | >0.05 |
| Quan tâm       | 2                     | 16.67 | 12                         | 42.86 | 17                            | 44.74 |          |       |
| Không quan tâm | 0                     | 0.00  | 0                          | 0.00  | 1                             | 2.63  |          |       |

Qua bảng 3.3 cho thấy:

Câu trả lời của các cán bộ quản lý, giáo viên TDTT và giáo viên các môn thể thao khác đều tương đối đồng nhất về việc Ban Giám hiệu các trường đã rất quan tâm và quan tâm tới hoạt động GDTC nội khóa và thể thao ngoại khóa. 100% số cán bộ quản lý, giáo viên TDTT và tới 97.37% số giáo viên các môn khác đều đánh giá hoạt động động lãnh đạo, chỉ đạo của Ban Giám hiệu các trường về công tác GDTC và Thể thao trường học tại các trường ở mức rất quan tâm và quan tâm.

So sánh sự khác biệt câu trả lời giữa các nhóm đối tượng phỏng vấn bằng  $\chi^2$  thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng  $P > 0.05$ .

Có thể khẳng định, đây là một ưu điểm trong việc phát triển các hoạt động GDTC nội khóa và thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho học sinh các trường THCS tỉnh Bắc Ninh.

### *3.1.2.3. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác Giáo dục thể chất và Thể thao trường học*

Tiến hành khảo sát thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC và thể thao trường học tại 12 trường THCS tỉnh Bắc Ninh thông qua quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên GDTC tại Trường cũng như phân tích các tài liệu có liên quan. Danh sách các trường được trình bày tại phụ lục 9. Thời điểm khảo sát: năm học 2015-2016.

Kết quả chi tiết được trình bày tại bảng 3.4.

**Bảng 3.4. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC và thể thao trường học tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh (n=12 trường)**

| Cơ sở vật chất                                | Tổng        |                             | Tỷ lệ trung bình/<br>Trường | Chất lượng | Mức độ đáp ứng nhu cầu /trường |
|---|-------------|-----------------------------|-----------------------------|------------|--------------------------------|
|   | Số lượng    | Diện tích (m <sup>2</sup> ) |                             |            |                                |
| <b>I. Sân tập, nhà tập có khán đài</b>        |             |                             |                             |            |                                |
| Sân vận động (sân)                            | 0           |                             |                             |            |                                |
| Nhà thể thao (nhà)                            | 0           |                             |                             |            |                                |
| Bể bơi (bể)                                   | 0           |                             |                             |            |                                |
| <i>Các loại khác</i>                          | 0           |                             |                             |            |                                |
| <b>II. Sân tập, nhà tập không có khán đài</b> |             |                             |                             |            |                                |
| Sân vận động (sân)                            | 2           | 750                         | 0.17                        | Tốt        | Thấp                           |
| Điền kinh (sân)                               | 2           | -                           | 0.17                        | Trung bình | Thấp                           |
| Quần vợt (sân)                                | 0           | -                           | -                           |            |                                |
| Bóng chuyền (sân)                             | 1           | -                           | 0.08                        | Trung bình | Thấp                           |
| Bóng rổ (sân)                                 | 0           | -                           | -                           |            |                                |
| Nhà tập luyện (nhà)                           | 4           | 900                         | 0.33                        | Tốt        | Thấp                           |
| Bể bơi (bể)                                   | 0           | -                           | -                           | -          | -                              |
| Đường chạy điền kinh (đường)                  | 0           | -                           | -                           | -          | -                              |
| <i>Các loại khác (sân chơi, bãi tập)</i>      | 2           | 600                         | 0.17                        | -          | -                              |
| <b>III. Dụng cụ tập luyện</b>                 |             |                             |                             |            |                                |
| Loại  | Đơn vị tính | Số lượng                    | Tỷ lệ trung bình (%)        | Chất lượng | Mức độ đáp ứng nhu cầu         |
| Vợt cầu lông                                  | (cái)       | 20                          | 1.67                        | Trung bình | Thấp                           |
| Lưới cầu lông                                 | (bộ)        | 10                          | 0.83                        | Trung bình | Thấp                           |
| Vợt bóng bàn                                  | (cái)       | 12                          | 1.00                        | Trung bình | Thấp                           |
| Bàn bóng bàn                                  | (bộ)        | 2                           | 0.17                        | Trung bình | Thấp                           |
| Bộ quân, bàn cờ vua                           | (bộ)        | 55                          | 4.58                        | Trung bình | Thấp                           |

|                             |       |     |       |            |      |
|-----------------------------|-------|-----|-------|------------|------|
| Bộ quân, bàn cờ tướng       | (bộ)  | 5   | 0.42  | Trung bình | Thấp |
| Bóng đá                     | (quả) | 35  | 2.92  | Trung bình | Thấp |
| Gôn, lưới môn bóng đá       | (bộ)  | 4   | 0.33  | Trung bình | Thấp |
| Bóng rổ                     | (quả) | 2   | 0.17  | Trung bình | Thấp |
| Bóng chuyền                 | (quả) | 38  | 3.17  | Trung bình | Thấp |
| Lưới, cột lưới bóng chuyền  | (bộ)  | 4   | 0.33  | Trung bình | Thấp |
| Bóng ném                    | (quả) | 2   | 0.17  | Trung bình | Thấp |
| Gôn, lưới môn bóng ném      | (bộ)  | 1   | 0.08  | Trung bình | Thấp |
| Cầu chình                   | (quả) | 96  | 8.00  | Trung bình | Thấp |
| Cột, lưới đá cầu            | (bộ)  | 12  | 1.00  | Trung bình | Thấp |
| Hố nhảy cao                 | (hố)  | 8   | 0.67  | Trung bình | Thấp |
| Hố nhảy xa                  | (hố)  | 10  | 0.83  | Trung bình | Thấp |
| Xà, cột nhảy cao            | (bộ)  | 13  | 1.08  | Trung bình | Thấp |
| Bóng ném cao su             | (quả) | 266 | 22.17 | Trung bình | Thấp |
| Tạ (ném tạ)                 | (quả) | 11  | 0.92  | Trung bình | Thấp |
| <b>IV. Các dụng cụ khác</b> |       |     |       |            |      |
| Đệm nhảy cao, nhảy xa       | (bộ)  | 2   | 0.17  | Trung bình | Thấp |
| Đồng hồ bấm giây            | (cái) | 1   | 0.08  | Trung bình | Thấp |
| Thuốc dây                   | (cái) | 1   | 0.08  | Trung bình | Thấp |
| Dây kéo co                  | (cái) | 1   | 0.08  | Trung bình | Thấp |
| Dây nhảy                    | (cái) | 9   | 0.75  | Trung bình | Thấp |

Qua bảng 3.4 cho thấy:

Với các loại sân tập, nhà tập có khán đài, hầu hết các trường THCS tỉnh Bắc Ninh trong nhóm trường được khảo sát đều không có các loại sân tập này.

Với các loại sân tập, nhà tập không có khán đài, có 2 trường có sân vận động, chất lượng tốt, 2 trường có sân tập điền kinh, 1 trường có sân bóng chuyền, 4 trường có nhà tập thể chất và 2 trường có các loại sân tập khác. Nếu tính tỷ lệ trung bình các loại sân tập, nhà tập không có khán đài trên tổng số trường khảo sát thì tỷ lệ cao nhất mới chỉ đạt 0.33 nhà tập luyện/trường, có nghĩa là cứ 3 trường khảo sát mới có 1 trường có nhà tập thể chất không có khán đài. Các loại sân tập, nhà tập khác còn chiếm tỷ lệ ít hơn. Các loại sân tập, nhà tập đều được đánh giá chất lượng ở mức trung bình trở lên. Tuy nhiên, mức độ đáp ứng nhu cầu sử dụng thì đều ở mức độ thấp.

Với các dụng cụ tập luyện: Các loại dụng cụ tập luyện khác tương đối đa dạng về loại dụng cụ nhưng các loại đều có số lượng rất ít, chất lượng chủ yếu ở mức độ trung bình và mức độ đáp ứng nhu cầu rất thấp nếu so sánh với số lượng học sinh tham gia học tập môn học GDTC cả nội khóa và ngoại khóa. Đây không chỉ là khó khăn trong công tác GDTC cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh mà là đặc điểm chung trong công tác GDTC tại các trường học tại trên cả nước.

Tóm lại, cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC trong các trường THCS tỉnh Bắc Ninh còn thiếu cả về số lượng và chất lượng, chưa đáp ứng được nhu cầu học tập GDTC nội khóa và ngoại khóa của học sinh. Chính vì vậy, cần có những giải pháp phù hợp trong sử dụng cơ sở vật chất cũng như nâng cao số lượng và chất lượng cơ sở vật chất phục vụ GDTC nội khóa và hoạt động thể thao ngoại khóa cho đối tượng nghiên cứu.

#### *3.1.2.4. Thực trạng đội ngũ giáo viên môn học Thể dục tại các trường Trung học cơ sở tỉnh Bắc Ninh*

Đánh giá thực trạng đội ngũ giáo viên môn học Thể dục tại 12 trường THCS tỉnh Bắc Ninh (danh sách các trường được trình bày tại phụ lục 9) thông qua phân tích hồ sơ cán bộ và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên Thể dục tại các Trường. Thời điểm thống kê: Năm học 2015-2016. Kết quả được trình bày tại bảng 3.5.

**Bảng 3.5. Thực trạng đội ngũ giáo viên Thể dục tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh (n=12 trường)**

| Trường                            | Tổng số | Tỷ lệ / giáo viên | Giới tính |     | Trình độ    |         |      | Thâm niên công tác |         | Số lượng (*) |
|-----------------------------------|---------|-------------------|-----------|-----|-------------|---------|------|--------------------|---------|--------------|
|                                   |         |                   | nữ        | nam | Sau đại học | Đại học | Khác | >10 năm            | <10 năm |              |
| Tổng số giáo viên                 | 28      | -                 | 10        | 18  | 1           | 27      | 0    | 15                 | 13      | 1            |
| Tổng số học sinh                  | 9758    | 348.5             | -         | -   | -           | -       | -    | -                  | -       | -            |
| Tổng số lớp                       | 267     | 9.54              | -         | -   | -           | -       | -    | -                  | -       | -            |
| Tỷ lệ trung bình giáo viên/trường | 2.33    | -                 | -         | -   | -           | -       | -    | -                  | -       | -            |

(\* tương đương số lượng giáo viên được tham gia các lớp tập huấn, bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn, cập nhật các kiến thức mới trong 3 năm tính tới thời điểm khảo sát)

Qua bảng 3.5 cho thấy:

Trong 12 trường khảo sát có tổng số 28 giáo viên Thể dục (không tính giáo viên kiêm nhiệm giảng dạy Thể dục tại các trường). Như vậy, trung bình mỗi trường có 2.33 giáo viên Thể dục. Trong 12 trường khảo sát có tổng số 9758 học sinh, với tổng số 267 lớp. Như vậy, trung bình mỗi giáo viên Thể dục phải giảng dạy 9.54 lớp học, tương đương 349 học sinh. Đây là con số tính riêng cho giờ học GDTC chính khóa, chưa tính hoạt động Thể thao ngoại khóa. Trên thực tế, vì trường THCS Đình Bảng, THCS Châu Khê và THCS Thị trấn Chờ có tới 4 giáo viên Thể dục nên các trường còn lại, chủ yếu là 1-2 giáo viên thể dục. Như vậy, có thể thấy số lượng giáo viên Thể dục tại các trường còn rất thiếu, dẫn tới giáo viên phải làm việc nhiều, ít có thời gian chăm lo cho hoạt động thể thao ngoại khóa của sinh viên.

Về đặc điểm đội ngũ giáo viên Thể dục tại các trường trong diện khảo sát: Có khoảng 30% số giáo viên Thể dục là nữ. Trong 28 giáo viên, chỉ có 01 có trình độ sau đại học (thạc sĩ) số còn lại đều có trình độ đại học, không có giáo viên có trình độ dưới đại học. Thâm niên công tác của các giáo viên có tới gần 50% là từ 10 năm trở lên, đây là lực lượng giáo viên có kinh nghiệm giảng dạy và có trình độ chuyên môn tốt. Tuy nhiên, trong thời gian 3 năm tính tới thời điểm tiến hành khảo sát, chỉ có 01 giáo viên Thể dục được cử tham gia các lớp tập huấn, bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn, cập nhật các kiến thức mới. Đây là một trong số những vấn đề dẫn tới hạn chế trong đổi mới phương pháp

dạy học cũng như cập nhật các kiến thức, phương pháp mới trong dạy học Thể dục trong các trường THCS tỉnh Bắc Ninh, và cần có các giải pháp phù hợp để cải thiện vấn đề trên.

Như vậy, có thể thấy đội ngũ giáo viên dạy học Thể dục tại các trường THCS trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh còn thiếu về số lượng và chưa được thường xuyên tham gia học tập nâng cao trình độ chuyên môn cũng như cập nhật các kiến thức mới trong dạy học môn học này.

### ***3.1.3. Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố ảnh hưởng tới công tác Giáo dục thể chất nội khóa***

Khảo sát được tiến hành trên 12 trường THCS trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh, trong đó có:

02 trường THCS trọng điểm: Trường Trung học cơ sở Nguyễn Đăng Đạo, TP Bắc Ninh và Trường Trung học cơ sở Từ Sơn, Thị xã Từ Sơn.

04 trường THCS khối thành thị: Trường Trung học cơ sở Ninh Xá, TP Bắc Ninh; Trường Trung học cơ sở Đại Phúc, TP Bắc Ninh; Trường Trung học cơ sở Châu Khê, Thị xã Từ Sơn và Trường Trung học cơ sở Đình Bảng, Thị xã Từ Sơn.

06 trường THCS khu vực nông thôn gồm: Trường Trung học cơ sở Vũ Kiệt, Huyện Thuận Thành; Trường Trung học cơ sở Phương Liễu, Huyện Quế Võ; Trường Trung học cơ sở Thị Trấn Thứa, Huyện Lương Tài; Trường Trung học cơ sở Hoàn Sơn, Huyện Tiên Du; Trường THCS Đại Bái, huyện Gia Bình và Trường THCS thị trấn Chờ, Yên Phong.

Đối tượng phỏng vấn: 1398 học sinh và 12 cán bộ quản lý, 66 giáo viên (trong đó có 28 giáo viên thể dục) thuộc 12 trường THCS trong nhóm đối tượng khảo sát.

Thời điểm khảo sát: Kết thúc học kỳ I năm học 2015-2016

#### ***3.1.3.1. Chương trình Giáo dục thể chất nội khóa***

Tiến hành đánh giá thực trạng chương trình GDTC cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh trên cơ sở khảo sát và phỏng vấn trực tiếp giáo viên Thể dục tại 12 trường THCS tỉnh Bắc Ninh. Kết quả cho thấy: Các trường THCS trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh thuộc nhóm đối tượng khảo sát đều đã tiến hành đúng theo yêu cầu của Bộ GD&ĐT ban hành với 70 tiết học, tương đương 37 tuần



học/năm, trong đó học kỳ 1 gồm 19 tuần với 36 tiết học và học kỳ 2 gồm 18 tuần với 34 tiết học.

Cụ thể phân phối chương trình GDTC nội khóa cho học sinh được trình bày tại bảng 3.6.

**Bảng 3.6. Phân phối chương trình môn học Thể dục cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh (70 tiết)**

| Nội dung  | Thời lượng    |               |               |               |
|---|---------------|---------------|---------------|---------------|
|   | Lớp 6         | Lớp 7         | Lớp 8         | Lớp 9         |
| <b>Chương 1.</b> Lý thuyết**  | 2 (2, 0, 0)   | 2 (2, 0, 0)   | 2 (2, 0, 0)   | 2 (2, 0, 0)   |
| <b>Chương 2.</b> Đội hình đội ngũ                                     | 8 (0, 7, 1)*  | 6 (0, 5, 1)   | 4 (0, 3, 1)   | 2 (0, 2, 0)   |
| <b>Chương 3.</b> Bài thể dục phát triển chung (Bài TD)                | 6 (0, 5, 1)   | 6 (0, 5, 1)   | 6 (0, 5, 1)   | 6 (0, 5, 1)   |
| <b>Chương 4.</b> Chạy ngắn (Chạy nhanh)                               | 10 (0, 9, 1)  | 10 (0, 9, 1)  | 10 (0, 9, 1)  | 10 (0, 9, 1)  |
| <b>Chương 5.</b> Chạy bền   | 6 (0, 5, 1)   | 6 (0, 5, 1)   | 6 (0, 5, 1)   | 6 (0, 5, 1)   |
| <b>Chương 6.</b> Nhảy cao   | 12 (0, 11, 1) | 14 (0, 13, 1) | 8 (0, 7, 1)   | 9 (0, 8, 1)   |
| <b>Chương 7.</b> Nhảy xa  | -             | -             | 8 (0, 7, 1)   | 9 (0, 8, 1)   |
| <b>Chương 8.</b> Đá cầu   | 6 (0, 5, 1)   | 6 (0, 5, 1)   | 6 (0, 5, 1)   | 6 (0, 5, 1)   |
| <b>Chương 9.</b> Môn Thể thao tự chọn (TTTC)                          | 12 (0, 11, 1) | 12 (0, 11, 1) | 12 (0, 11, 1) | 12 (0, 11, 1) |
| Ôn tập, kiểm tra học kì I và II; kiểm tra, đánh giá, xếp loại thể lực | 8 (0, 4, 4)   | 8 (0, 4, 4)   | 8 (0, 4, 4)   | 8 (0, 4, 4)   |
| <b>Cộng:</b>  | 70 (2,57,11)  | 70 (2,57,11)  | 70 (2,56,12)  | 70 (2, 57,11) |

\* Ghi chú: Con số: 8 (0, 7, 1) nghĩa là tổng số 8 tiết, trong đó gồm: 0 tiết lý thuyết, 7 tiết thực hành tập luyện (ôn và học); 1 tiết kiểm tra.

\*\* Lý thuyết: Lớp 6: Lợi ích, tác dụng của TDTT; Lớp 7: Nguyên nhân và cách phòng tránh chấn thương khi hoạt động TDTT; Lớp 8: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức nhanh và Lớp 9: Một số phương pháp tập luyện phát triển sức bền

Qua bảng 3.6 cho thấy: Chương trình môn học nội khóa được phân bổ với 70 tiết/năm với từ 8 đến 9 nội dung bao gồm cả lý thuyết và môn thể thao tự chọn và được áp dụng bắt đầu từ năm 2009-2010. Trong đó, nội dung chính khóa đã được quy định rõ ràng cho từng khối học và nội dung tự chọn được tiến hành

theo hướng dẫn: Ngoài 4 môn được biên soạn trong chương trình và sách giáo viên, có thể lựa chọn môn thể thao khác theo sự chỉ đạo của Sở GD&ĐT tỉnh Bắc Ninh, nhằm phát triển các môn thể thao thể mạnh ở địa phương và phù hợp với điều kiện của nhà trường trên nguyên tắc: Sở GD&ĐT tỉnh Bắc Ninh tổ chức biên soạn chương trình (xây dựng mục tiêu, lựa chọn nội dung, kế hoạch dạy học, kiểm tra đánh giá và biên soạn chi tiết) bảo đảm thời lượng, nội dung vừa sức học sinh, tổ chức thẩm định và phê duyệt chương trình trước khi đưa vào giảng dạy.

Khảo sát thực tế cho thấy, cả 12 trường thuộc nhóm đối tượng khảo sát đã thực hiện đầy đủ chương trình giảng dạy môn học GDTC nội khóa theo quy định của Bộ GD&ĐT.

### *3.1.3.2. Hình thức tổ chức giờ học Giáo dục thể chất nội khóa*

Tiến hành đánh giá thực trạng hình thức tổ chức giờ học Thể dục nội khóa trong các trường THCS tỉnh Bắc Ninh thông qua quan sát việc tổ chức giờ học và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên giảng dạy tại 12 trường THCS trong nhóm đối tượng khảo sát. Kết quả cho thấy:

Việc tổ chức giờ học Thể dục được tiến hành với các hình thức: Giờ học lý thuyết (2 tiết/năm, thường vào đầu học kỳ); giờ học thực hành (60 tiết/năm), giờ ôn tập (4 tiết/năm) và giờ kiểm tra (4 tiết/năm).

Giờ học lý thuyết: Được giảng dạy theo hình thức lớp bài, trong phòng học là chính. Một số giáo viên thực hiện giờ học lý thuyết tại sân tập (khoảng 10%).

Giờ học thực hành, ôn tập và giờ kiểm tra: Được tiến hành tổ chức theo hình thức lớp bài, trên sân tập (100%).

### *3.1.3.3. Phương pháp dạy học Giáo dục thể chất nội khóa*

Khảo sát thực trạng sử dụng các phương pháp dạy học môn học Thể dục tại các trường THCS trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh thông qua quan sát sư phạm, phân tích giáo án và phỏng vấn 28 giáo viên thể dục tại 12 trường THCS thuộc nhóm đối tượng khảo sát (phụ lục 4). Kết quả được trình bày tại bảng 3.7.

**Bảng 3.7. Thực trạng sử dụng các phương pháp dạy học môn học Thể dục trong các trường THCS tại Bắc Ninh (n=28)**

| T<br>T   | Phương pháp                               | Thường xuyên   |        | Ít sử dụng     |       | Không sử dụng  |       |
|--|---|----------------|--------|----------------|-------|----------------|-------|
|  |   | m <sub>i</sub> | %      | m <sub>i</sub> | %     | m <sub>i</sub> | %     |
| <b>Nhóm phương pháp chung</b>                  |   |                |        |                |       |                |       |
| 1  | Phương pháp sử dụng lời nói               | 28             | 100.00 | 0              | 0.00  | 0              | 0.00  |
| 2  | Phương pháp trực quan                     | 28             | 100.00 | 0              | 0.00  | 0              | 0.00  |
| <b>Nhóm phương pháp trong dạy học kỹ thuật</b> |   |                |        |                |       |                |       |
| 3  | Phương pháp tập luyện nguyên vẹn          | 16             | 57.14  | 9              | 32.14 | 3              | 10.71 |
| 4  | Phương pháp phân chia hợp nhất            | 18             | 64.29  | 7              | 25.00 | 3              | 10.71 |
| 5  | Phương pháp sử dụng bài tập dẫn dắt       | 4              | 14.29  | 8              | 28.57 | 16             | 57.14 |
| 6  | Phương pháp sử dụng bài tập hỗ trợ        | 5              | 17.86  | 6              | 21.43 | 17             | 60.71 |
| 7  | Phương pháp kiểm tra                      | 18             | 64.29  | 10             | 35.71 | 0              | 0.00  |
| <b>Nhóm phương pháp phát triển thể lực</b>     |   |                |        |                |       |                |       |
| 8  | Phương pháp tập luyện ổn định liên tục    | 12             | 42.86  | 8              | 28.57 | 8              | 28.57 |
| 9  | Phương pháp tập luyện ổn định ngắt quãng  | 11             | 39.29  | 10             | 35.71 | 7              | 25.00 |
| 10   | Phương pháp tập luyện biến đổi liên tục   | 6              | 21.43  | 5              | 17.86 | 17             | 60.71 |
| 11   | Phương pháp tập luyện biến đổi ngắt quãng | 5              | 17.86  | 6              | 21.43 | 17             | 60.71 |
| 12   | Phương pháp tập luyện vòng tròn           | 4              | 14.29  | 7              | 25.00 | 17             | 60.71 |
| 13   | Phương pháp trò chơi                      | 8              | 28.57  | 5              | 17.86 | 15             | 53.57 |
| 14   | Phương pháp thi đấu                       | 6              | 21.43  | 6              | 21.43 | 16             | 57.14 |

Qua bảng 3.7 cho thấy:

Phương pháp được sử dụng nhiều nhất trong giảng dạy môn Thể dục tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh là phương pháp sử dụng lời nói và phương pháp trực quan, với 100% số giáo viên sử dụng thường xuyên. Điều này hoàn toàn phù hợp với xu hướng chung trong dạy học hiện nay.

Trong nhóm các phương pháp giảng dạy kỹ thuật, các phương pháp sử dụng thường xuyên nhất là phương pháp tập luyện nguyên vẹn, phương pháp phân chia hợp nhất và phương pháp kiểm tra (với 57.14-64.29% số người sử dụng ở mức thường xuyên). Đây cũng là các phương pháp sử dụng đơn giản nhưng hiệu quả trong giảng dạy kỹ thuật động tác. Tuy nhiên, có 2 phương pháp hỗ trợ giảng dạy rất tốt là phương pháp sử dụng bài tập bổ trợ và bài tập dẫn dắt để nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật, giúp học sinh tiếp cận và hoàn thiện kỹ thuật tốt hơn lại chưa được các thầy cô sử dụng nhiều (khoảng 60% các thầy cô không sử dụng). Để nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật, bổ sung các phương pháp này trong quá trình giảng dạy môn học thể dục tại các trường THCS là vấn đề cần thiết.

Trong các phương pháp sử dụng trong phát triển thể lực cho học sinh, phương pháp được sử dụng phổ biến nhất là phương pháp tập luyện ổn định liên tục và ổn định ngắt quãng. Đây là các phương pháp đơn giản, dễ sử dụng với đông học sinh và có hiệu quả tương đối tốt. Tuy nhiên, các phương pháp tập luyện vòng tròn, phương pháp trò chơi và thi đấu là những phương pháp rất tốt trong phát triển thể lực cho học sinh, đồng thời lại kích thích hứng thú của học sinh trong quá trình tập luyện lại chưa được các thầy cô sử dụng nhiều. Chính vì vậy, đổi mới phương pháp giảng dạy là vấn đề cần thiết để nâng cao hiệu quả giờ học Thể dục tại các Trường.

#### *3.1.3.4. Phương tiện dạy học trong các giờ học Giáo dục thể chất nội khóa*

Tiến hành khảo sát thực trạng sử dụng phương tiện dạy học trong giờ học Thể dục nội khóa tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh thông qua phỏng vấn 28 giáo viên thể dục tại 12 trường THCS thuộc nhóm đối tượng phỏng vấn (phụ lục 4). Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.8.

**Bảng 3.8. Thực trạng sử dụng phương tiện dạy học trong giờ học Thể dục nội khóa tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh (n=28)**

| Nhóm                           | Nhóm phương tiện       | Phương tiện  | Mức độ sử dụng |        |                |       |                |       | Mức độ đáp ứng |       |                |        |                |       |                |       |
|--------------------------------|------------------------|--|----------------|--------|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|----------------|--------|----------------|-------|----------------|-------|
|                                |                        |  | Thường xuyên   |        | Trung bình     |       | Ít sử dụng     |       | Không sử dụng  |       | Đáp ứng tốt    |        | Bình thường    |       | Chưa đáp ứng   |       |
|                                |                        |  | m <sub>i</sub> | %      | m <sub>i</sub> | %     | m <sub>i</sub> | %     | m <sub>i</sub> | %     | m <sub>i</sub> | %      | m <sub>i</sub> | %     | m <sub>i</sub> | %     |
| Lý thuyết                      | Cơ sở vật chất         | Phòng học  | 24             | 85.71  | 2              | 7.14  | 2              | 7.14  | 0              | 0.00  | 25             | 89.29  | 3              | 10.71 | 0              | 0.00  |
|                                |                        | Hệ thống học liệu  | 26             | 92.86  | 2              | 7.14  | 0              | 0.00  | 0              | 0.00  | 22             | 78.57  | 6              | 21.43 | 0              | 0.00  |
| Thực hành                      | Nhóm phương tiện chung | Các phương tiện trực quan gián tiếp                              | 7              | 25.00  | 7              | 25.00 | 9              | 32.14 | 5              | 17.86 | 8              | 28.57  | 14             | 50.00 | 6              | 21.43 |
|                                |                        | Hệ thống máy chiếu phục vụ giảng dạy                             | 1              | 3.57   | 3              | 10.71 | 4              | 14.29 | 20             | 71.43 | 4              | 14.29  | 11             | 39.29 | 13             | 46.43 |
|                                |                        | Ngôn ngữ   | 28             | 100.00 | 0              | 0.00  | 0              | 0.00  | 0              | 0.00  | 28             | 100.00 | 0              | 0.00  | 0              | 0.00  |
|                                |                        | Phương tiện trực quan gián tiếp (tranh ảnh, mô hình, hình vẽ...) | 5              | 17.86  | 6              | 21.43 | 9              | 32.14 | 8              | 28.57 | 4              | 14.29  | 11             | 39.29 | 13             | 46.43 |
| Phương tiện chuyên môn đặc thù | Nhóm phương tiện chung | Sân bãi tập luyện  | 28             | 100.00 | 0              | 0.00  | 0              | 0.00  | 0              | 0.00  | 12             | 42.86  | 13             | 46.43 | 3              | 10.71 |
|                                |                        | Dụng cụ tập luyện  | 28             | 100.00 | 0              | 0.00  | 0              | 0.00  | 0              | 0.00  | 13             | 46.43  | 13             | 46.43 | 2              | 7.14  |
|                                |                        | Các điều kiện tự nhiên, môi trường                               | 5              | 17.86  | 7              | 25.00 | 11             | 39.29 | 5              | 17.86 | 11             | 39.29  | 12             | 42.86 | 5              | 17.86 |
|                                |                        | Bài tập thể chất   | 28             | 100.00 | 0              | 0.00  | 0              | 0.00  | 0              | 0.00  | 8              | 28.57  | 9              | 32.14 | 11             | 39.29 |
|                                |                        | Các bài tập khởi động  | 28             | 100.00 | 0              | 0.00  | 0              | 0.00  | 0              | 0.00  | 9              | 32.14  | 11             | 39.29 | 8              | 28.57 |
|                                |                        | Các bài tập kỹ thuật   | 21             | 75.00  | 7              | 25.00 | 0              | 0.00  | 0              | 0.00  | 12             | 42.86  | 10             | 35.71 | 6              | 21.43 |
|                                |                        | Các bài tập bổ trợ   | 6              | 21.43  | 5              | 17.86 | 8              | 28.57 | 9              | 32.14 | 5              | 17.86  | 7              | 25.00 | 16             | 57.14 |
|                                |                        | Các bài tập dẫn dắt  | 3              | 10.71  | 5              | 17.86 | 6              | 21.43 | 14             | 50.00 | 6              | 21.43  | 7              | 25.00 | 15             | 53.57 |
|                                |                        | Các bài tập phát triển thể lực                                   | 15             | 53.57  | 13             | 46.43 | 0              | 0.00  | 0              | 0.00  | 8              | 28.57  | 11             | 39.29 | 9              | 32.14 |
|                                |                        | Các trò chơi vận động  | 5              | 17.86  | 7              | 25.00 | 9              | 32.14 | 7              | 25.00 | 11             | 39.29  | 8              | 28.57 | 9              | 32.14 |
| Các bài tập thi đấu            | 4                      | 14.29  | 7              | 25.00  | 8              | 28.57 | 9              | 32.14 | 9              | 32.14 | 4              | 14.29  | 13             | 46.43 |                |       |

Qua bảng 3.8 cho thấy: Các phương tiện được sử dụng nhiều nhất trong dạy học môn Thể dục nội dung lý thuyết là phòng học và hệ thống học liệu. Các phương tiện trực quan gián tiếp và hệ thống máy chiếu ít được sử dụng. Ở nhóm các giờ học thực hành, là nhóm các phương tiện chung và các bài tập thể chất, trong đó, các bài tập khởi động, bài tập kỹ thuật và bài tập thể lực. Các bài tập hỗ trợ, bài tập dẫn dắt, bài tập trò chơi vận động và bài tập thi đấu ít được sử dụng hơn. Điều này phù hợp với các phương pháp được sử dụng trong giảng dạy Thể dục tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh.

Về mức độ đáp ứng của các phương tiện giảng dạy, ngoại trừ nhóm các phương tiện như ngôn ngữ, hệ thống phòng học, hệ thống học liệu được đánh giá ở mức độ tốt, các phương tiện còn lại mới chỉ đáp ứng chủ yếu ở mức bình thường, nhiều phương tiện, đặc biệt là các phương tiện ở nhóm các bài tập thể chất còn chưa đáp ứng nhu cầu giảng dạy và học tập. Chính vì vậy, cần có các biện pháp tác động để hoàn thiện các phương tiện GDTC phục vụ giảng dạy môn học Thể dục tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh.

#### *3.1.3.5. Mật độ chung, mật độ vận động và cường độ vận động trong giờ học nội khóa*

Tiến hành đánh giá thực trạng mật độ và cường độ vận động trong giảng dạy môn học Thể dục tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh thông qua phân tích nội dung 87 giáo án giảng dạy môn thể dục từ khối 6 tới khối 9 thuộc 12 trường trong đối tượng khảo sát và thống kê trực tiếp thời gian thực hiện giáo án trong thực tế. Do đặc điểm các giáo án giảng dạy môn Thể dục trong các trường THCS không có giáo án dành riêng cho phát triển thể lực mà trong mỗi giáo án đều có các phần: Nhận lớp - điểm danh - phổ biến nội dung yêu cầu buổi học; khởi động; phần học kỹ thuật (hoặc hoàn thiện kỹ thuật) chính là nội dung chính của bài; phần phát triển thể lực; thả lỏng và xuống lớp, nên sự phân bổ thời gian tập luyện và lượng vận động của các giáo án là tương đối giống nhau, chúng tôi không tiến hành phân loại các giáo án theo nội dung giờ học. Các nội dung khảo sát gồm: *mật độ chung của buổi tập = tổng thời gian hữu ích/tổng thời gian buổi tập*; *Mật độ động (trong đó mật độ động = tổng thời gian vận động (của học sinh)/tổng thời gian buổi tập)* và cường độ vận động (được xác định trên cơ sở tần số mạch ngay sau khi kết thúc bài tập: Cường độ vận động lớn khi mạch đập trên 160l/p, cường độ trung bình mạch đập từ 135 - 150l/p và cường độ nhỏ mạch đập dưới 135l/p. Kết quả thống kê được trình bày tại bảng 3.9.

**Bảng 3.9. Thực trạng mật độ chung, mật độ động và cường độ vận động sử dụng trong Giáo dục thể chất tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh (n=87 giáo án)**

| TT                         | Nội dung   | Kết quả |       |
|----------------------------|------------|---------|-------|
|                            |            | $m_i$   | %     |
| <b>Mật độ chung (phút)</b> |            |         |       |
| 1                          | >80 %      | 46      | 52.87 |
| 2                          | Từ 50-80%  | 37      | 42.53 |
| 3                          | <50%       | 4       | 4.60  |
| <b>Mật độ động (phút)</b>  |            |         |       |
| 4                          | >70%       | 19      | 21.84 |
| 5                          | Từ 50-70 % | 63      | 72.41 |
| 6                          | <50 %      | 5       | 5.75  |
| <b>Cường độ</b>            |            |         |       |
| 7                          | Cao        | 16      | 18.39 |
| 8                          | Trung bình | 62      | 71.26 |
| 9                          | Thấp       | 9       | 10.34 |

Qua bảng 3.9 cho thấy:

Về mật độ chung của buổi học: Đa số các giáo án môn học Thể dục tại các Trường THCS tỉnh Bắc Ninh (trên 50% tổng số giáo án) có mật độ chung của buổi học từ 80% trở lên, tức là thời gian buổi học phần lớn là thời gian có ích. Gần 40% tổng số giáo án được khảo sát có mật độ chung ở mức 50-80%, đây là tỷ lệ ở mức trung bình. Tuy nhiên vẫn còn 4.60% tổng số giáo án khảo sát có mật độ chung thấp (<50%) và cần được cải thiện trong quá trình tổ chức giờ học cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh. Đây cũng là vấn đề cần quan tâm khi tổ chức giờ học Thể dục cho đối tượng nghiên cứu.

Về mật độ động của giờ học: Đa số các giáo án được khảo sát có mật độ động của giờ học từ 50-70%. Đây là mật độ động ở mức độ trung bình. Có 21.84% số giáo án được khảo sát có mật độ động của buổi tập cao (>70%), các giáo án này phần lớn rơi vào giai đoạn hoàn thiện kỹ thuật của nội dung học, giáo viên không mất nhiều thời gian cho việc chỉnh sửa kỹ thuật, học sinh thực hiện kỹ thuật được nhiều, tuy nhiên, vẫn còn 5.75% số giáo án được khảo sát có mật độ vận động thấp (<50%) và cần phải khắc phục trong quá trình thiết kế giáo án giảng dạy môn học Thể dục cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh.

Về cường độ vận động: hơn 70% số giáo án được khảo sát có cường độ vận động ở mức trung bình. Đây là cường độ phù hợp trong giảng dạy môn Thể dục

cho học sinh THCS theo đánh giá của các chuyên gia. Đồng thời, có gần 20% số giáo án được khảo sát có cường độ vận động cao. Phân tích giáo án cho thấy, đây là các giáo án phát triển thể lực cho học sinh. Chứng tỏ, các giáo viên đã sử dụng cường độ vận động hợp lý trong giảng dạy môn học Thể dục cho học sinh THCS trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh. Tuy nhiên, vẫn còn tới 10.34% số giáo án được khảo sát có cường độ vận động thấp. Phân tích chi tiết cho thấy, các giáo án này thuộc thời gian học tập kỹ thuật mới. Như vậy, có thể thấy việc sử dụng cường độ vận động trong giảng dạy môn Thể dục cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh đã phù hợp với thực tế và đặc điểm của các giáo án giảng dạy.

### 3.1.3.6. Mức độ yêu thích và tính tích cực học tập môn học Giáo dục thể chất nội khóa

Khảo sát 1398 học sinh, 12 cán bộ quản lý, 66 giáo viên (trong đó có 28 giáo viên thể dục) thuộc 12 trường THCS tỉnh Bắc Ninh về mức độ yêu thích và tính tích cực học tập môn GDTC của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh bằng phiếu hỏi (phụ lục 2 với cán bộ quản lý và giáo viên khác; Phụ lục 3 với học sinh và phụ lục 4 với giáo viên thể dục), đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả đánh giá của các nhóm đối tượng. Kết quả chi tiết được trình bày tại bảng 3.10.

**Bảng 3.10. Thực trạng mức độ yêu thích và tính tích cực học tập môn học Thể dục nội khóa của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh (n=1476)**

| Nội dung   | Cán bộ quản lý (n=12) |       | Giáo viên thể dục (n=28) |       | Giáo viên các môn khác (n=38) |       | Học sinh (n=1398) |       | So sánh  |       |
|--|-----------------------|-------|--------------------------|-------|-------------------------------|-------|-------------------|-------|----------|-------|
|  | m <sub>i</sub>        | %     | m <sub>i</sub>           | %     | m <sub>i</sub>                | %     | m <sub>i</sub>    | %     | $\chi^2$ | P     |
| <b>Mức độ yêu thích của học sinh với môn học Thể dục nội khóa</b>        |                       |       |                          |       |                               |       |                   |       |          |       |
| Rất yêu thích  | 2                     | 16.67 | 4                        | 14.29 | 5                             | 13.16 | 342               | 24.46 | 4.05     | >0.05 |
| Yêu thích  | 4                     | 33.33 | 9                        | 32.14 | 13                            | 34.21 | 583               | 41.70 |          |       |
| Bình thường  | 5                     | 41.67 | 12                       | 42.86 | 17                            | 44.74 | 416               | 29.76 |          |       |
| Không yêu thích  | 1                     | 8.33  | 3                        | 10.71 | 3                             | 7.89  | 53                | 3.79  |          |       |
| Rất không yêu thích  | 0                     | 0.00  | 0                        | 0.00  | 0                             | 0.00  | 4                 | 0.29  |          |       |
| <b>Mức độ tích cực của học sinh khi học tập môn học Thể dục nội khóa</b> |                       |       |                          |       |                               |       |                   |       |          |       |
| Rất tích cực   | 2                     | 16.67 | 3                        | 10.71 | 6                             | 15.79 | 226               | 16.17 | 0.10     | >0.05 |
| Tích cực   | 3                     | 25.00 | 11                       | 39.29 | 14                            | 36.84 | 529               | 37.84 |          |       |
| Bình thường  | 6                     | 50.00 | 12                       | 42.86 | 15                            | 39.47 | 511               | 36.55 |          |       |
| Không tích cực   | 1                     | 8.33  | 2                        | 7.14  | 3                             | 7.89  | 107               | 7.65  |          |       |
| Rất không tích cực   | 0                     | 0.00  | 0                        | 0.00  | 0                             | 0.00  | 25                | 1.79  |          |       |



Qua bảng 3.10 cho thấy:

Về mức độ yêu thích của học sinh với môn học GDTC: Kết quả đánh giá của đối tượng cán bộ quản lý, giáo viên (bao gồm cả giáo viên thể dục và các môn khác) và học sinh có sự tương đồng cao (không có sự khác biệt khi so sánh bằng  $\chi^2$  với  $P > 0.05$ ) và đều đánh giá học sinh yêu thích và rất yêu thích môn học GDTC tới hơn 50%. Tỷ lệ học sinh không yêu thích môn học này chỉ chiếm từ 3.79 tới 10.71% tùy thuộc vào từng đối tượng phỏng vấn. Cá biệt, chỉ có 0.29 học sinh tự đánh giá rất không yêu thích môn học GDTC. Như vậy, để nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong trường học các cấp cần chú ý tuyên truyền, tác động giúp nâng cao nhận thức của học sinh về tầm quan trọng, ý nghĩa của môn học GDTC, từ đó giúp các em yêu thích môn học và có thái độ học tập tích cực hơn.

Về mức độ tích cực của học sinh khi học tập môn học GDTC: Tương tự như đánh giá của các nhóm đối tượng về mức độ yêu thích của học sinh với môn học GDTC, kết quả đánh giá của các nhóm đối tượng phỏng vấn về tính tích cực của học sinh với môn học này cũng có sự tương đồng cao (không có sự khác biệt khi so sánh bằng  $\chi^2$  với  $P > 0.05$ ) và đều đánh giá ở mức trung bình tới rất tích cực tới hơn 90%. Tuy nhiên, vẫn còn tới gần 10% số ý kiến đánh giá học sinh ở mức không tích cực và rất không tích cực trong học tập môn học GDTC. Chính vì vậy, cần có các giải pháp phù hợp để giảm tỷ lệ học sinh học tập thiếu tích cực trong môn học này.

Tóm lại, qua đánh giá thực trạng giờ học Thể dục nội khóa tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh cho thấy:

Chương trình môn học Thể dục nội khóa trong các trường THCS tỉnh Bắc Ninh đã được tiến hành theo đúng quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Giờ học Thể dục nội khóa tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh được tổ chức theo các hình thức: Giờ học lý thuyết, giờ học thực hành, ôn tập, kiểm tra. Việc tổ chức giờ học được tiến hành theo hình thức lớp, bài và được tiến hành trên sân tập (giờ học thực hành), trên lớp học (hình thức lý thuyết).

Việc sử dụng các phương pháp giảng dạy môn học GDTC cho học sinh còn ít sử dụng các phương pháp giảng dạy tích cực. Cần sử dụng đa dạng các phương pháp nhằm nâng cao hứng thú học tập cho học sinh.

Cần cải tiến phương pháp tổ chức dạy học để tăng mật độ chung, mật độ động trong các giờ học thể dục cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh.

Cần có các giải pháp tác động nhằm nâng cao mức độ yêu thích và tính tích cực của học sinh trong học tập môn học GDTC.

Các phương tiện được sử dụng trong giảng dạy và học tập môn học Thể dục tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh rất đa dạng, tuy nhiên, mức độ đáp ứng nhu cầu sử dụng chưa cao, đặc biệt là nhóm các phương tiện bài tập thể chất. Chính vì vậy, cần có các giải pháp tác động để hoàn thiện các phương tiện giảng dạy môn học này.

### ***3.1.4. Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố ảnh hưởng tới phong trào thể thao ngoại khóa***

#### ***3.1.4.1. Nội dung hoạt động thể thao ngoại khóa của học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh***

Khảo sát thực trạng mức độ và nội dung tập luyện thể thao ngoại khóa của 1398 học sinh (trong đó có 713 nam và 685 nữ) thuộc 12 trường THCS tỉnh Bắc Ninh bằng phiếu hỏi (phụ lục 3). Kết quả được trình bày tại bảng 3.11.

Qua bảng 3.11 cho thấy:

Tỷ lệ học sinh tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa là rất cao, chiếm tới 54.22% tổng số học sinh, tỷ lệ học sinh nam tập luyện thể thao ngoại khóa nhiều hơn nữ xấp xỉ 5%.

Các môn thể thao được học sinh các trường THCS tỉnh Bắc Ninh yêu thích tập luyện thể thao ngoại khóa nhiều nhất gồm: Đá cầu, Bóng đá, Cầu lông, Bóng chuyền hơi, Bóng rổ, Võ - vật và Thể dục. Các môn thể thao được tập luyện ngoại khóa nhiều nhất ở nam là Bóng đá, Đá cầu, Cầu lông, Võ - vật và Thể dục. Các môn được yêu thích và tập luyện nhiều nhất ở nữ là Đá cầu, Bóng chuyền hơi, Cầu lông, Bóng rổ và Thể dục. Các môn thể thao khác chiếm tỷ lệ ít hơn.

**Bảng 3.11. Thực trạng mức độ và nội dung tập luyện thể thao ngoại khóa của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh (n=1398)**

| TT   | Nội dung                                  | Tổng số        |       | Giới tính      |       |                |       |
|------|---|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|
|      |   |                |       | HS nam (n=713) |       | HS nữ (n=685)  |       |
|      |   | m <sub>i</sub> | %     | m <sub>i</sub> | %     | m <sub>i</sub> | %     |
| 1    | Có tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa | 758            | 54.22 | 404            | 56.82 | 354            | 51.68 |
| 2    | Không tham gia tập luyện                  | 640            | 45.78 | 309            | 43.46 | 331            | 48.32 |
| 2.1  | Bóng đá                                   | 199            | 14.23 | 151            | 21.24 | 42             | 6.13  |
| 2.2  | Bóng chuyền hơi                           | 176            | 12.59 | 85             | 11.95 | 91             | 13.28 |
| 2.3  | Đá cầu                                    | 587            | 41.99 | 176            | 24.75 | 149            | 21.75 |
| 2.4  | Bóng rổ                                   | 167            | 11.95 | 89             | 12.52 | 76             | 11.09 |
| 2.5  | Cầu lông                                  | 180            | 12.88 | 98             | 13.78 | 82             | 11.97 |
| 2.6  | Điền kinh                                 | 112            | 8.01  | 63             | 8.86  | 49             | 7.15  |
| 2.7  | Võ – Vật                                  | 231            | 16.52 | 123            | 17.30 | 107            | 15.62 |
| 2.8  | Bóng bàn                                  | 101            | 7.22  | 50             | 7.03  | 51             | 7.45  |
| 2.9  | Bơi lội                                   | 51             | 3.65  | 23             | 3.23  | 28             | 4.09  |
| 2.10 | Cờ (cờ vua, cờ tướng)                     | 100            | 7.15  | 48             | 6.75  | 52             | 7.59  |
| 2.11 | Thể dục                                   | 204            | 14.59 | 88             | 12.38 | 118            | 17.23 |
| 2.12 | Các môn thể thao khác                     | 77             | 5.51  | 43             | 6.05  | 34             | 4.96  |

#### 3.1.4.2. Hình thức hoạt động thể thao ngoại khóa của học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh

Tiến hành đánh giá thực trạng hình thức tập luyện và tổ chức tập luyện thể thao ngoại khóa của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh thông qua phỏng vấn 758 học sinh có tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa (bảng 3.11), trong đó có 404 nam và 354 nữ. Phỏng vấn được tiến hành bằng phiếu hỏi (phụ lục 3). Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.12 và 3.13.

**Bảng 3.12. Thực trạng hình thức tổ chức tập luyện thể thao ngoại khóa cho học sinh các trường THCS tỉnh Bắc Ninh (n=758)**

| TT | Hình thức tổ chức  | Có             |       | Không          |       | So sánh  |       |
|----|--------------------|----------------|-------|----------------|-------|----------|-------|
|    |                    | m <sub>i</sub> | %     | m <sub>i</sub> | %     | $\chi^2$ | P     |
| 1  | Không có hướng dẫn | 512            | 67.55 | 252            | 33.25 | 414.1    | <0.05 |
| 2  | Có hướng dẫn       | 246            | 32.45 | 512            | 67.55 |          |       |
| 3  | Kết hợp            | 182            | 24.01 | 576            | 75.99 |          |       |

Qua bảng 3.12 cho thấy: Có tới 67.55% học sinh tập luyện thể thao ngoại khóa không có người hướng dẫn, trong đó chủ yếu là học sinh tập luyện tự phát.

Tỷ lệ học sinh tập luyện Thể thao ngoại khóa có người hướng dẫn chỉ chiếm 32.45. Đây phần lớn là những học sinh tập luyện theo hình thức đội tuyển hoặc các CLB thể thao. Có 24.01% tổng số học sinh tập luyện theo cả 2 hình thức có và không có người hướng dẫn. So sánh sự khác biệt tỷ lệ người tham gia 3 hình thức tập luyện cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $P < 0.05$ ).

Song song với việc khảo sát hình thức tổ chức tập luyện thể thao ngoại khóa của học sinh, chúng tôi tiến hành khảo sát các hình thức tập luyện thể thao ngoại khóa của sinh viên. Kết quả được trình bày tại bảng 3.13.

**Bảng 3.13. Thực trạng hình thức tập luyện thể thao ngoại khóa của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh (n=758)**

| TT | Hình thức tập luyện | Thường xuyên |       | Không thường xuyên |       |
|----|---------------------|--------------|-------|--------------------|-------|
|    |                     | $m_i$        | %     | $m_i$              | %     |
| 1  | Thể dục buổi sáng   | 123          | 16.23 | 635                | 83.77 |
| 2  | Thể dục giữa giờ    | 161          | 21.24 | 597                | 78.76 |
| 3  | Đội tuyển thể thao  | 82           | 10.82 | 676                | 89.18 |
| 4  | Nhóm, lớp           | 243          | 32.06 | 515                | 67.94 |
| 5  | Câu lạc bộ thể thao | 277          | 36.54 | 481                | 63.46 |
| 6  | Tự tập luyện        | 473          | 62.40 | 285                | 37.60 |

Qua bảng 3.13 cho thấy: Học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh tập luyện Thể thao ngoại khóa theo 6 hình thức: Thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ, Đội tuyển thể thao, Tập theo nhóm – lớp, CLB thể thao và tự tập luyện, trong đó, hình thức được đông đảo học sinh tham gia thường xuyên nhất là tự tập luyện. Các hình thức tập luyện theo các CLB thể thao và theo nhóm, lớp cũng được đông đảo học sinh tham gia tập luyện, hình thức tập luyện có ít học sinh tham gia tập luyện thường xuyên nhất là tập luyện theo đội tuyển thể thao. Có thể giải thích do đây là hình thức tập luyện có chọn lọc và yêu cầu người tập phải có năng khiếu ở các môn thể thao nhất định và tập luyện theo hình thức chuyên sâu.

Kết quả khảo sát thực trạng hình thức tổ chức tập luyện thể thao ngoại khóa cho học sinh phù hợp với các hình thức tổ chức tập luyện ở bảng 3.12.

#### *3.1.4.3. Động cơ, nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa của học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh*

Tiến hành khảo sát động cơ, nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa của 1398 học sinh thuộc 12 trường THCS tỉnh Bắc Ninh thông qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi (phụ lục 3). Kết quả được trình bày tại bảng 3.14.

**Bảng 3.14. Thực trạng nhu cầu hoạt động thể thao ngoại khóa của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh (n=1398)**

| TT | Nội dung   | Tổng số        |       | Giới tính      |       |                |       |
|----|--|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|
|    |  |                |       | HS nam         |       | HS nữ          |       |
|    |  | m <sub>i</sub> | %     | m <sub>i</sub> | %     | m <sub>i</sub> | %     |
| 1  | <b>Thực trạng tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa</b> |                |       |                |       |                |       |
|    |  | <b>n=1398</b>  |       | <b>n=713</b>   |       | <b>n=685</b>   |       |
|    | - Có   | 758            | 54.22 | 404            | 56.66 | 354            | 51.68 |
|    | - Không  | 640            | 45.78 | 309            | 43.34 | 331            | 48.32 |
| 2  | <b>Nhu cầu tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa</b>    |                |       |                |       |                |       |
|    |  | <b>n=1398</b>  |       | <b>n=713</b>   |       | <b>n=685</b>   |       |
|    | - Có muốn tham gia tập luyện                             | 1039           | 74.32 | 533            | 74.75 | 506            | 73.87 |
|    | - Không muốn tham gia tập luyện                          | 298            | 21.32 | 136            | 19.07 | 162            | 23.65 |
|    | - Phân vân   | 61             | 4.36  | 44             | 6.17  | 17             | 2.48  |
| 3  | <b>Nhu cầu tham gia các môn thể thao ngoại khóa</b>      |                |       |                |       |                |       |
|    |  | <b>n=1039</b>  |       | <b>n=533</b>   |       | <b>n=506</b>   |       |
|    | Bóng đá  | 316            | 30.41 | 237            | 44.47 | 79             | 15.61 |
|    | Bóng chuyền hơi  | 282            | 27.14 | 156            | 29.27 | 126            | 24.90 |
|    | Đá cầu   | 635            | 61.12 | 337            | 63.23 | 298            | 58.89 |
|    | Bóng rổ  | 227            | 21.85 | 133            | 24.95 | 94             | 18.58 |
|    | Cầu lông   | 286            | 27.53 | 149            | 27.95 | 137            | 27.08 |
|    | Điền kinh  | 193            | 18.58 | 98             | 18.39 | 95             | 18.77 |
|    | Võ – Vật   | 308            | 29.64 | 172            | 32.27 | 136            | 26.88 |
|    | Bóng bàn   | 223            | 21.46 | 119            | 22.33 | 104            | 20.55 |
|    | Bơi lội  | 376            | 36.19 | 183            | 34.33 | 193            | 38.14 |
|    | Cờ (cờ vua, cờ tướng)                                    | 112            | 10.78 | 62             | 11.63 | 50             | 9.88  |
|    | Thể dục  | 237            | 22.81 | 125            | 23.45 | 112            | 22.13 |
|    | Các môn thể thao khác                                    | 153            | 14.73 | 73             | 13.70 | 80             | 15.81 |
| 4  | <b>Nhu cầu tham gia CLB thể thao ngoại khóa</b>          |                |       |                |       |                |       |
|    |  | <b>n=1039</b>  |       | <b>n=533</b>   |       | <b>n=506</b>   |       |
|    | - Có   | 873            | 84.02 | 458            | 85.93 | 415            | 82.02 |
|    | - Không  | 166            | 15.98 | 75             | 14.07 | 91             | 17.98 |

Qua bảng 3.14 cho thấy:

Tỷ lệ học sinh muốn tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa cao hơn rất nhiều so với tỷ lệ học sinh thực tế tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa ở cả nam và nữ. Mức chênh lệch đạt được xấp xỉ 20%. Như vậy, có rất nhiều học sinh muốn tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa nhưng chưa tham gia tập luyện. Nếu có những biện pháp hợp lý, tìm hiểu nguyên nhân rõ ràng có thể thu hút thêm nhóm đối tượng này tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa. Tương ứng là số lượng học sinh có nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khóa các môn thể thao cũng cao hơn rất nhiều so với số lượng học sinh tham gia tập luyện thực tế ở cả nam và nữ. Tỷ lệ học sinh có nhu cầu tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa cũng phân tán giữa các môn.

Nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khóa nhiều nhất ở học sinh nam tập trung vào các môn Bóng đá, Đá cầu, Võ – vật, Bơi lội, Bóng chuyền hơi và thể dục, các môn khác có tỷ lệ phân tán hơn và thấp hơn. Thấp nhất thuộc về các môn Cờ.

Nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khóa nhiều nhất ở học sinh nữ tập trung vào các môn Đá cầu, Bóng chuyền hơi, Cầu lông, Võ thuật và Thể dục. Tỷ lệ chênh lệch giữa các môn này thấp hơn so với nam.

Học sinh có nhu cầu tham gia tập luyện CLB thể thao rất cao ở cả nam và nữ.

### ***3.1.5. Đánh giá thực trạng trình độ thể lực của học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh***

Khảo sát thực trạng trình độ thể lực của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh thông qua 2400 học sinh, trong đó có 1200 nam và 1200 nữ thuộc 4 khối học: Lớp 6, lớp 7, lớp 8 và lớp 9. Mỗi khối gồm: Gồm 600 học sinh thuộc 12 trường THCS khảo sát, trong đó có 300 học sinh nam và 300 học sinh nữ. Lấy ngẫu nhiên mỗi trường 25 học sinh nữ và 25 học sinh nam ở mỗi khối .

Các trường khảo sát được phân chia theo địa giới hành chính (với khu vực thành thị và nông thôn) và với tiêu chuẩn trường (với khối trường trọng điểm và trường đại trà). Cụ thể khảo sát được tiến hành trên 12 trường THCS trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh, trong đó có:

02 trường THCS trọng điểm: Trường Trung học cơ sở Nguyễn Đăng Đạo, TP Bắc Ninh và Trường Trung học cơ sở Từ Sơn, Thị xã Từ Sơn.

04 trường THCS khối thành thị: Trường Trung học cơ sở Ninh Xá, TP Bắc Ninh; Trường Trung học cơ sở Đại Phúc, TP Bắc Ninh; Trường Trung học cơ sở Châu Khê, Thị xã Từ Sơn và Trường Trung học cơ sở Đình Bảng, Thị xã Từ Sơn.

06 trường THCS khu vực nông thôn gồm: Trường Trung học cơ sở Vũ Kiệt, Huyện Thuận Thành; Trường Trung học cơ sở Phương Liễu, Huyện Quế Võ; Trường Trung học cơ sở Thị Trấn Thửa, Huyện Lương Tài; Trường Trung học cơ sở Hoàn Sơn, Huyện Tiên Du; Trường THCS Đại Bái, Huyện Gia Bình và Trường THCS thị trấn Chờ, Huyện Yên Phong.

Thời điểm khảo sát: Kết thúc học kỳ I năm học 2015-2016.

Tiến hành đánh giá thực trạng trình độ thể lực của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh thông qua 6 test sử dụng theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo (ban hành kèm theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo). Kết quả được trình bày tại bảng 3.15.

Qua bảng 3.15 cho thấy:

Trình độ thể lực của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh từ khối 6 tới khối 9 ở tất cả các tiêu chí thu được đều cao hơn mức trung bình theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại trình độ thể lực theo quyết định 53 của Bộ Giáo dục và Đào tạo, đồng thời kết quả này cũng cao hơn nhiều so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001, nhỉnh hơn một chút so với kết quả kiểm tra trình độ thể lực của học sinh THCS miền Bắc Việt Nam theo kết quả nghiên cứu của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự năm (2014) [21], [34].

Để thấy rõ hơn trình độ thể lực của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh, chúng tôi tiến hành phân loại trình độ thể lực của học sinh theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Quá trình phân loại sử dụng các tiêu chí: Lực bóp tay thuận (kG), Nằm ngửa gập bụng (lần/30s), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m xuất phát cao (s), Chạy con thoi 1x400m (s) và chạy tùy sức 5 phút (m), đồng thời so sánh sự khác biệt tỷ lệ sinh viên đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của nam và nữ. Kết quả phân loại được trình bày tại bảng 3.16.

**Bảng 3.15. Thực trạng trình độ thể lực của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh  
(n=2400)**

| TT            | Test                           | Nam (n=300) |          | Cv    | nữ (n=300) |          | Cv    |
|---------------|--------------------------------|-------------|----------|-------|------------|----------|-------|
|               |                                | $\bar{x}$   | $\delta$ |       | $\bar{x}$  | $\delta$ |       |
| <b>Khối 6</b> |                                |             |          |       |            |          |       |
| 1             | Lực bóp tay thuận (kG)         | 19.46       | 2.64     | 13.56 | 18.37      | 2.49     | 13.58 |
| 2             | Nằm ngửa gập bụng<br>(lần/30s) | 13.45       | 1.89     | 14.05 | 10.45      | 1.78     | 17.04 |
| 3             | Bật xa tại chỗ (cm)            | 162.00      | 13.70    | 8.46  | 148.78     | 11.58    | 7.78  |
| 4             | Chạy 30m XPC (s)               | 6.25        | 0.33     | 5.24  | 7.05       | 0.35     | 4.97  |
| 5             | Chạy con thoi 4x100m (s)       | 12.96       | 0.69     | 5.36  | 13.21      | 0.62     | 4.66  |
| 6             | Chạy tùy sức 5 phút (m)        | 871.87      | 48.81    | 5.60  | 760.69     | 64.78    | 8.52  |
| <b>Khối 7</b> |                                |             |          |       |            |          |       |
| 1             | Lực bóp tay thuận (kG)         | 22.1        | 2.6      | 11.76 | 21.51      | 2.52     | 11.99 |
| 2             | Nằm ngửa gập bụng<br>(lần/30s) | 14.21       | 1.23     | 8.66  | 11.12      | 1.09     | 9.80  |
| 3             | Bật xa tại chỗ (cm)            | 171.32      | 15.01    | 8.76  | 151.78     | 11.58    | 7.63  |
| 4             | Chạy 30m XPC (s)               | 6.05        | 0.32     | 5.29  | 6.9        | 0.36     | 5.22  |
| 5             | Chạy con thoi 4x100m (s)       | 12.78       | 0.73     | 5.71  | 13.23      | 0.71     | 5.37  |
| 6             | Chạy tùy sức 5 phút (m)        | 899.05      | 48.34    | 5.38  | 784.99     | 62.94    | 8.02  |
| <b>Khối 8</b> |                                |             |          |       |            |          |       |
| 1             | Lực bóp tay thuận (kG)         | 26.21       | 2.61     | 9.96  | 24.51      | 2.58     | 10.53 |
| 2             | Nằm ngửa gập bụng<br>(lần/30s) | 15.22       | 1.27     | 8.34  | 11.89      | 1.05     | 8.83  |
| 3             | Bật xa tại chỗ (cm)            | 177.09      | 15.68    | 8.85  | 154.78     | 11.58    | 7.48  |
| 4             | Chạy 30m XPC (s)               | 5.84        | 0.29     | 4.97  | 6.84       | 0.36     | 5.26  |
| 5             | Chạy con thoi 4x100m (s)       | 12.58       | 0.69     | 5.48  | 13.08      | 0.71     | 5.43  |
| 6             | Chạy tùy sức 5 phút (m)        | 929.29      | 49.04    | 5.28  | 794.6      | 62.25    | 7.83  |
| <b>Khối 9</b> |                                |             |          |       |            |          |       |
| 1             | Lực bóp tay thuận (kG)         | 28.58       | 1.27     | 4.44  | 26.98      | 2.28     | 8.45  |
| 2             | Nằm ngửa gập bụng<br>(lần/30s) | 16.22       | 1.24     | 7.64  | 12.52      | 1.16     | 9.27  |
| 3             | Bật xa tại chỗ (cm)            | 181.84      | 9.99     | 5.71  | 166.71     | 9.36     | 5.61  |
| 4             | Chạy 30m XPC (s)               | 5.82        | 0.18     | 3.09  | 6.1        | 0.38     | 6.23  |
| 5             | Chạy con thoi 4x100m (s)       | 12.41       | 0.65     | 5.24  | 12.95      | 0.67     | 5.17  |
| 6             | Chạy tùy sức 5 phút (m)        | 933.21      | 35.46    | 3.80  | 899.5      | 29.42    | 3.27  |



**Bảng 3.16. Kết quả phân loại trình độ thể lực của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh (n=2400)**

| Phân loại     | Tổng số (n=600) |       | Nam (n=300)    |       | Nữ (n=300)     |       |
|---------------|-----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|
|               | m <sub>i</sub>  | %     | m <sub>i</sub> | %     | m <sub>i</sub> | %     |
| <b>Khối 6</b> |                 |       |                |       |                |       |
| Tốt           | 125             | 20.83 | 68             | 22.67 | 57             | 19.00 |
| Đạt           | 367             | 61.17 | 181            | 60.33 | 186            | 62.00 |
| Không đạt     | 108             | 18.00 | 51             | 17.00 | 57             | 19.00 |
| So sánh       | $\chi^2$        |       | 1.369          |       |                |       |
|               | P               |       | >0.05          |       |                |       |
| <b>Khối 7</b> |                 |       |                |       |                |       |
| Tốt           | 121             | 20.17 | 65             | 21.67 | 56             | 18.67 |
| Đạt           | 369             | 61.50 | 178            | 59.33 | 191            | 63.67 |
| Không đạt     | 110             | 18.33 | 57             | 19.00 | 53             | 17.67 |
| So sánh       | $\chi^2$        |       | 1.273          |       |                |       |
|               | P               |       | >0.05          |       |                |       |
| <b>Khối 8</b> |                 |       |                |       |                |       |
| Tốt           | 118             | 19.67 | 63             | 21.00 | 55             | 18.33 |
| Đạt           | 373             | 62.17 | 187            | 62.33 | 186            | 62.00 |
| Không đạt     | 109             | 18.17 | 50             | 16.67 | 59             | 19.67 |
| So sánh       | $\chi^2$        |       | 1.288          |       |                |       |
|               | P               |       | >0.05          |       |                |       |
| <b>Khối 9</b> |                 |       |                |       |                |       |
| Tốt           | 123             | 20.50 | 62             | 20.67 | 61             | 20.33 |
| Đạt           | 369             | 61.50 | 183            | 61.00 | 186            | 62.00 |
| Không đạt     | 108             | 18.00 | 55             | 18.33 | 53             | 17.67 |
| So sánh       | $\chi^2$        |       | 0.071          |       |                |       |
|               | P               |       | >0.05          |       |                |       |

Qua bảng 3.16 cho thấy:

Khi phân loại trình độ thể lực của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh theo tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy đa số học sinh có trình độ thể lực ở mức đạt (trên 60%); tỷ lệ học sinh có trình độ thể lực đạt tốt chỉ xấp xỉ 20%. Tuy nhiên, vẫn còn tới xấp xỉ 17-19% số học sinh nam và 18-20% số học sinh nữ trong diện khảo sát có trình độ thể lực ở mức không đạt. Tỷ lệ học sinh các khối không có sự khác biệt nhiều về kết quả phân loại trình độ thể lực. Chính vì vậy, phát triển thể lực cho học sinh là vấn đề cần thiết.

Khi so sánh tỷ lệ học sinh đạt tiêu chuẩn thể lực của nam và nữ giữa các khối 6, khối 7, khối 8 và khối 9 không thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng  $P > 0.05$ .

Song song với việc so sánh sự khác biệt tỷ lệ học sinh đạt tiêu chuẩn thể lực của các khối học, chúng tôi tiến hành so sánh sự khác biệt trình độ thể lực của học sinh các khối trường và các vùng miền. Cụ thể: chúng tôi tiến hành so sánh trình độ thể lực của học sinh theo từng nhóm trường: Nhóm trường trọng điểm (02 trường), Nhóm trường khu vực thành phố (04 trường) và Nhóm trường khu vực nông thôn (06 trường). Chi tiết các trường thuộc từng nhóm được trình bày tại phần phương pháp nghiên cứu. Kết quả so sánh được trình bày tại bảng 3.17 tới bảng 3.20.

**Bảng 3.17. So sánh trình độ thể lực của học sinh lớp 6 (11 tuổi) theo các nhóm trường trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh (n=600)**

| TT                  | Test                        | Khối trường trọng điểm |          | Cv    | Khối trường khu vực thành thị |          | Cv    | Khối trường khu vực nông thôn |          | Cv    | t1-2  | t2-3  | t1-3  |
|---------------------|-----------------------------|------------------------|----------|-------|-------------------------------|----------|-------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|
|                     |                             | $\bar{x}$              | $\delta$ |       | $\bar{x}$                     | $\delta$ |       | $\bar{x}$                     | $\delta$ |       |       |       |       |
| <b>Học sinh nam</b> |                             |                        |          |       |                               |          |       |                               |          |       |       |       |       |
| n=50                |                             |                        |          |       |                               |          |       |                               |          |       |       |       |       |
| 1                   | Lực bóp tay thuận (kG)      | 18.99                  | 2.36     | 12.44 | 19.88                         | 3.00     | 15.10 | 19.33                         | 1.61     | 8.33  | 6.49* | 0.40  | 0.25  |
| 2                   | Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s) | 12.96                  | 1.73     | 13.32 | 13.34                         | 1.84     | 13.82 | 13.69                         | 1.22     | 9.72  | 5.55* | 0.23  | 0.46  |
| 3                   | Bật xa tại chỗ (cm)         | 160.34                 | 11.90    | 7.42  | 163.44                        | 13.37    | 8.18  | 161.59                        | 8.94     | 5.60  | 1.53  | 0.99  | 0.56  |
| 4                   | Chạy 30m XPC (s)            | 6.21                   | 0.27     | 4.42  | 6.20                          | 0.32     | 5.13  | 6.29                          | 5.49     | 5.24  | 0.60  | 0.39  | 0.36  |
| 5                   | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 12.95                  | 0.65     | 5.05  | 12.86                         | 0.70     | 5.42  | 13.03                         | 5.39     | 5.36  | 4.80* | 0.65  | 0.30  |
| 6                   | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 844.12                 | 59.33    | 7.03  | 870.47                        | 46.21    | 5.31  | 882.05                        | 4.86     | 5.60  | 1.17  | 2.42* | 4.44* |
| <b>Học sinh nữ</b>  |                             |                        |          |       |                               |          |       |                               |          |       |       |       |       |
| n=50                |                             |                        |          |       |                               |          |       |                               |          |       |       |       |       |
| 1                   | Lực bóp tay thuận (kG)      | 17.91                  | 1.73     | 9.68  | 18.28                         | 2.86     | 15.67 | 18.59                         | 2.43     | 13.09 | 3.19* | 0.95  | 2.39* |
| 2                   | Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s) | 10.30                  | 1.52     | 14.71 | 10.36                         | 1.83     | 17.65 | 10.56                         | 1.83     | 17.36 | 0.94  | 0.97  | 1.10  |
| 3                   | Bật xa tại chỗ (cm)         | 146.06                 | 10.58    | 7.25  | 147.63                        | 11.30    | 7.65  | 150.45                        | 11.89    | 7.90  | 1.05  | 1.36  | 1.80  |
| 4                   | Chạy 30m XPC (s)            | 7.09                   | 0.27     | 3.82  | 7.07                          | 0.37     | 5.26  | 7.03                          | 0.36     | 5.11  | 2.72* | 1.22  | 1.65  |
| 5                   | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 13.22                  | 0.59     | 4.44  | 13.18                         | 0.63     | 4.75  | 13.22                         | 0.62     | 4.70  | 2.51* | 0.62  | 0.02  |
| 6                   | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 722.20                 | 86.04    | 11.91 | 756.03                        | 42.12    | 5.57  | 776.63                        | 63.56    | 8.18  | 1.74  | 0.66  | 1.39  |

Ghi chú: \* tương đương P<0.05

**Bảng 3.18. So sánh trình độ thể lực của học sinh lớp 7 (12 tuổi) theo các nhóm trường trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh (n=600)**

| TT                  | Test                        | Khối trường trọng điểm |          | Cv    | Khối trường khu vực thành thị |          | Cv    | Khối trường khu vực nông thôn |          | Cv    | t <sub>1-2</sub> | t <sub>2-3</sub> | t <sub>1-3</sub> |
|---------------------|-----------------------------|------------------------|----------|-------|-------------------------------|----------|-------|-------------------------------|----------|-------|------------------|------------------|------------------|
|                     |                             | $\bar{x}$              | $\delta$ |       | $\bar{x}$                     | $\delta$ |       | $\bar{x}$                     | $\delta$ |       |                  |                  |                  |
| <b>Học sinh nam</b> |                             |                        |          |       |                               |          |       |                               |          |       |                  |                  |                  |
|                     |                             | n=50                   |          |       | n=100                         |          |       | n=150                         |          |       |                  |                  |                  |
| 1                   | Lực bóp tay thuận (kG)      | 21.66                  | 2.61     | 12.06 | 22.43                         | 2.64     | 11.75 | 22.21                         | 2.55     | 11.48 | 1.56             | 0.89             | 1.12             |
| 2                   | Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s) | 13.93                  | 1.24     | 8.93  | 14.42                         | 1.21     | 8.41  | 14.28                         | 1.23     | 8.64  | 1.81             | 0.87             | 1.35             |
| 3                   | Bật xa tại chỗ (cm)         | 168.58                 | 15.02    | 8.91  | 173.89                        | 14.80    | 8.51  | 171.49                        | 15.21    | 8.87  | 1.39             | 0.96             | 1.28             |
| 4                   | Chạy 30m XPC (s)            | 5.95                   | 0.33     | 5.59  | 5.96                          | 0.32     | 5.29  | 6.24                          | 0.31     | 4.99  | 1.73             | 0.92             | 1.36             |
| 5                   | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 12.58                  | 0.74     | 5.91  | 12.59                         | 0.74     | 5.88  | 13.18                         | 0.71     | 5.36  | 1.81             | 1.27             | 1.41             |
| 6                   | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 890.06                 | 48.35    | 5.43  | 912.54                        | 49.02    | 5.37  | 894.55                        | 47.65    | 5.33  | 1.35             | 1.01             | 1.33             |
| <b>Học sinh nữ</b>  |                             |                        |          |       |                               |          |       |                               |          |       |                  |                  |                  |
|                     |                             | n=50                   |          |       | n=100                         |          |       | n=150                         |          |       |                  |                  |                  |
| 1                   | Lực bóp tay thuận (kG)      | 21.29                  | 2.51     | 11.77 | 21.83                         | 2.48     | 11.38 | 21.40                         | 2.57     | 12.00 | 1.91             | 0.95             | 1.22             |
| 2                   | Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s) | 11.23                  | 1.08     | 9.59  | 11.29                         | 1.07     | 9.52  | 10.84                         | 1.12     | 10.31 | 1.68             | 1.05             | 1.33             |
| 3                   | Bật xa tại chỗ (cm)         | 153.30                 | 11.57    | 7.55  | 154.06                        | 11.42    | 7.41  | 147.99                        | 11.76    | 7.94  | 1.78             | 1.11             | 1.28             |
| 4                   | Chạy 30m XPC (s)            | 6.97                   | 0.37     | 5.35  | 7.00                          | 0.37     | 5.21  | 6.73                          | 0.34     | 5.08  | 1.95             | 1.37             | 1.19             |
| 5                   | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 13.10                  | 0.72     | 5.52  | 13.43                         | 0.72     | 5.36  | 13.16                         | 0.69     | 5.22  | 2.06*            | 1.24             | 1.5              |
| 6                   | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 777.14                 | 62.95    | 8.10  | 796.76                        | 63.82    | 8.01  | 781.07                        | 62.05    | 7.94  | 2.12*            | 0.98             | 0.97             |

Ghi chú: \* tương đương P<0.05

**Bảng 3.19. So sánh trình độ thể lực của học sinh lớp 8 (13 tuổi) theo các nhóm trường trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh (n=600)**

| TT                  | Test                        | Khối trường trọng điểm |          | Cv    | Khối trường khu vực thành thị |          | Cv    | Khối trường khu vực nông thôn |          | Cv    | t <sub>1-2</sub> | t <sub>2-3</sub> | t <sub>1-3</sub> |
|---------------------|-----------------------------|------------------------|----------|-------|-------------------------------|----------|-------|-------------------------------|----------|-------|------------------|------------------|------------------|
|                     |                             | $\bar{x}$              | $\delta$ |       | $\bar{x}$                     | $\delta$ |       | $\bar{x}$                     | $\delta$ |       |                  |                  |                  |
| <b>Học sinh nam</b> |                             |                        |          |       |                               |          |       |                               |          |       |                  |                  |                  |
| n=50                |                             |                        |          |       |                               |          |       |                               |          |       |                  |                  |                  |
| 1                   | Lực bóp tay thuận (kG)      | 25.82                  | 2.62     | 10.16 | 25.79                         | 2.65     | 10.26 | 27.02                         | 2.56     | 9.48  | 1.85             | 1.02             | 1.23             |
| 2                   | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 14.99                  | 1.26     | 8.38  | 14.98                         | 1.25     | 8.36  | 15.69                         | 1.30     | 8.29  | 1.69             | 0.98             | 1.28             |
| 3                   | Bật xa tại chỗ (cm)         | 174.43                 | 15.67    | 8.98  | 174.26                        | 15.46    | 8.87  | 182.58                        | 15.91    | 8.72  | 1.76             | 1.12             | 1.27             |
| 4                   | Chạy 30m XPC (s)            | 5.90                   | 0.28     | 4.70  | 5.93                          | 0.29     | 4.82  | 5.69                          | 0.31     | 5.39  | 1.87             | 0.98             | 1.35             |
| 5                   | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 12.71                  | 0.70     | 5.53  | 12.77                         | 0.68     | 5.33  | 12.27                         | 0.69     | 5.60  | 1.62             | 0.85             | 1.02             |
| 6                   | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 938.58                 | 49.05    | 5.23  | 943.23                        | 49.73    | 5.27  | 906.06                        | 48.34    | 5.34  | 1.74             | 1.08             | 1.16             |
| <b>Học sinh nữ</b>  |                             |                        |          |       |                               |          |       |                               |          |       |                  |                  |                  |
| n=150               |                             |                        |          |       |                               |          |       |                               |          |       |                  |                  |                  |
| 1                   | Lực bóp tay thuận (kG)      | 24.12                  | 2.59     | 10.75 | 25.21                         | 2.62     | 10.38 | 24.20                         | 2.53     | 10.46 | 1.82             | 0.69             | 1.35             |
| 2                   | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 11.69                  | 1.04     | 8.87  | 12.35                         | 1.03     | 8.34  | 11.63                         | 1.08     | 9.31  | 1.79             | 0.95             | 1.29             |
| 3                   | Bật xa tại chỗ (cm)         | 156.33                 | 11.57    | 7.40  | 156.59                        | 11.36    | 7.25  | 151.42                        | 11.81    | 7.80  | 1.81             | 0.88             | 1.59             |
| 4                   | Chạy 30m XPC (s)            | 6.77                   | 0.35     | 5.12  | 6.98                          | 0.35     | 5.06  | 6.77                          | 0.38     | 5.61  | 1.65             | 0.83             | 2.01*            |
| 5                   | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 12.95                  | 0.70     | 5.38  | 13.28                         | 0.72     | 5.42  | 13.01                         | 0.71     | 5.48  | 1.62             | 0.94             | 1.83             |
| 6                   | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 786.65                 | 62.26    | 7.91  | 806.52                        | 63.12    | 7.83  | 790.63                        | 61.37    | 7.76  | 1.87             | 0.97             | 1.22             |

Ghi chú: \* tương đương P<0.05

**Bảng 3.20. So sánh trình độ thể lực của học sinh lớp 9 (14 tuổi) theo các nhóm trường trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh (n=600)**

| TT                  | Test                        | Khối trường trọng điểm |          | Cv   | Khối trường khu vực thành thị |          | Cv   | Khối trường khu vực nông thôn |          | Cv   | t <sub>1-2</sub> | t <sub>2-3</sub> | t <sub>1-3</sub> |
|---------------------|-----------------------------|------------------------|----------|------|-------------------------------|----------|------|-------------------------------|----------|------|------------------|------------------|------------------|
|                     |                             | $\bar{x}$              | $\delta$ |      | $\bar{x}$                     | $\delta$ |      | $\bar{x}$                     | $\delta$ |      |                  |                  |                  |
| <b>Học sinh nam</b> |                             |                        |          |      |                               |          |      |                               |          |      |                  |                  |                  |
| n=50                |                             |                        |          |      |                               |          |      |                               |          |      |                  |                  |                  |
| 1                   | Lực bóp tay thuận (kG)      | 28.35                  | 1.28     | 4.53 | 29.04                         | 1.29     | 4.43 | 28.35                         | 1.24     | 4.37 | 1.39             | 1.12             | 1.53             |
| 2                   | Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s) | 16.38                  | 1.23     | 7.49 | 16.48                         | 1.26     | 7.63 | 15.80                         | 1.24     | 7.82 | 1.67             | 1.51             | 1.66             |
| 3                   | Bật xa tại chỗ (cm)         | 176.59                 | 9.98     | 5.65 | 177.64                        | 10.13    | 5.70 | 170.29                        | 9.86     | 5.79 | 1.83             | 1.34             | 1.62             |
| 4                   | Chạy 30m XPC (s)            | 5.88                   | 0.17     | 2.84 | 5.91                          | 0.18     | 3.09 | 5.67                          | 0.19     | 3.36 | 1.39             | 1.28             | 1.81             |
| 5                   | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 12.29                  | 0.66     | 5.40 | 12.60                         | 0.66     | 5.23 | 12.35                         | 0.63     | 5.09 | 1.68             | 1.71             | 1.53             |
| 6                   | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 923.88                 | 35.47    | 3.84 | 947.21                        | 35.96    | 3.80 | 928.54                        | 34.95    | 3.76 | 1.97             | 1.36             | 1.61             |
| n=100               |                             |                        |          |      |                               |          |      |                               |          |      |                  |                  |                  |
| <b>Học sinh nữ</b>  |                             |                        |          |      |                               |          |      |                               |          |      |                  |                  |                  |
| n=150               |                             |                        |          |      |                               |          |      |                               |          |      |                  |                  |                  |
| 1                   | Lực bóp tay thuận (kG)      | 26.71                  | 2.29     | 8.58 | 27.47                         | 2.31     | 8.42 | 26.76                         | 2.24     | 8.35 | 1.62             | 1.76             | 1.81             |
| 2                   | Nằm ngửa gấp bụng (lần/30s) | 12.39                  | 1.17     | 9.46 | 12.75                         | 1.18     | 9.23 | 12.42                         | 1.13     | 9.10 | 1.71             | 1.62             | 1.35             |
| 3                   | Bật xa tại chỗ (cm)         | 168.38                 | 9.35     | 5.55 | 169.21                        | 9.49     | 5.61 | 162.54                        | 9.24     | 5.69 | 2.03*            | 2.11*            | 2.03*            |
| 4                   | Chạy 30m XPC (s)            | 6.04                   | 0.37     | 6.08 | 6.19                          | 0.39     | 6.22 | 6.07                          | 0.39     | 6.39 | 1.59             | 1.59             | 1.53             |
| 5                   | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 12.82                  | 0.66     | 5.12 | 13.14                         | 0.68     | 5.17 | 12.89                         | 0.67     | 5.23 | 1.61             | 1.71             | 1.66             |
| 6                   | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 890.51                 | 29.43    | 3.31 | 912.99                        | 29.83    | 3.27 | 895.00                        | 29.00    | 3.24 | 1.33             | 1.63             | 1.74             |

Ghi chú: \* tương đương P<0.05

Qua bảng 3.17 tới 3.20 cho thấy:

Khi so sánh trình độ thể lực của học sinh khối trường trọng điểm, khối trường khu vực thành thị và khối trường khu vực nông thôn, xu hướng chung là kết quả kiểm tra thể lực của học sinh khối trường trọng điểm có thấp hơn so với khối trường khu vực thành thị và khối trường khu vực nông thôn, nhưng sự khác biệt kết quả kiểm tra giữa các khối không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở các test kiểm tra và các khối học từ khối 7 tới khối 9. Riêng khối 6, kết quả kiểm tra có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở các test đánh giá sức mạnh tay, sức mạnh bèn lưng bụng và khả năng phối hợp vận động ở nam và sức mạnh tay, sức nhanh, khả năng phối hợp vận động ở nữ; khả năng phối hợp vận động và sức bèn của nữ lớp 7 khối trường trọng điểm và khu vực thành thị; sức nhanh ở nữ khối trường trọng điểm và nông thôn; sức mạnh tốc độ ở nữ lớp 8 các khối trường. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng  $P < 0.05$ . Ở các tiêu chí còn lại, mặc dù có sự chênh lệch về kết quả kiểm tra nhưng sự khác biệt chưa có ý nghĩa thống kê khi so sánh bằng tham số  $t$  ở ngưỡng  $P > 0.05$ .

Như vậy, có thể nhận xét, xu hướng chung kết quả kiểm tra thể lực của học sinh khối trường trọng điểm có thấp hơn so với khối trường khu vực thành thị và nông thôn ở các test kiểm tra nhưng sự khác biệt là chưa có ý nghĩa thống kê ( $P > 0.05$ ).

Để thấy rõ hơn kết quả kiểm tra thể lực của học sinh thuộc các khối trường trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh, chúng tôi tiến hành so sánh tỷ lệ học sinh đạt tiêu chuẩn thể lực của từng nhóm trường theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả phân loại trình độ thể lực của học sinh các khối trường. Kết quả chi tiết được trình bày tại bảng 3.21 tới 3.24.

**Bảng 3.21. Kết quả so sánh phân loại trình độ thể lực của học sinh lớp 6 (11 tuổi) thuộc các khối trường THCS tỉnh Bắc Ninh (n=600)**

| Phân loại  | Khối trường trọng điểm |       | Khối trường KV thành thị |       | Khối trường KV nông thôn |       | So sánh        |                |                |
|------------|------------------------|-------|--------------------------|-------|--------------------------|-------|----------------|----------------|----------------|
|            | m <sub>i</sub>         | %     | m <sub>i</sub>           | %     | m <sub>i</sub>           | %     |                |                |                |
| <b>Nam</b> | n=50                   |       | n=100                    |       | n=150                    |       | $\chi^2_{1-2}$ | $\chi^2_{2-3}$ | $\chi^2_{1-3}$ |
| Tốt        | 13                     | 26.00 | 25                       | 25.00 | 30                       | 20.00 | 0.274          | 1.069          | 1.590          |
| Đạt        | 27                     | 54.00 | 58                       | 58.00 | 96                       | 64.00 |                |                |                |
| Không đạt  | 10                     | 20.00 | 17                       | 17.00 | 24                       | 16.00 |                |                |                |
| <b>Nữ</b>  | n=50                   |       | n=100                    |       | n=150                    |       | $\chi^2_{1-2}$ | $\chi^2_{2-3}$ | $\chi^2_{1-3}$ |
| Tốt        | 11                     | 22.00 | 26                       | 26.00 | 20                       | 13.33 | 0.906          | 6.467*         | 2.557          |
| Đạt        | 28                     | 56.00 | 58                       | 58.00 | 100                      | 66.67 |                |                |                |
| Không đạt  | 11                     | 22.00 | 16                       | 16.00 | 30                       | 20.00 |                |                |                |

(Ghi chú: \* tương đương P<0.05)

**Bảng 3.22. Kết quả so sánh phân loại trình độ thể lực của học sinh lớp 7 (12 tuổi) thuộc các khối trường THCS tỉnh Bắc Ninh (n=600)**

| Phân loại  | Khối trường trọng điểm |       | Khối trường KV thành thị |       | Khối trường KV nông thôn |       | So sánh        |                |                |
|------------|------------------------|-------|--------------------------|-------|--------------------------|-------|----------------|----------------|----------------|
|            | m <sub>i</sub>         | %     | m <sub>i</sub>           | %     | m <sub>i</sub>           | %     |                |                |                |
| <b>Nam</b> | n=50                   |       | n=100                    |       | n=150                    |       | $\chi^2_{1-2}$ | $\chi^2_{2-3}$ | $\chi^2_{1-3}$ |
| Tốt        | 12                     | 24.00 | 26                       | 26.00 | 31                       | 20.67 | 0.604          | 1.333          | 1.895          |
| Đạt        | 28                     | 56.00 | 59                       | 59.00 | 99                       | 66.00 |                |                |                |
| Không đạt  | 10                     | 20.00 | 15                       | 15.00 | 20                       | 13.33 |                |                |                |
| <b>Nữ</b>  | n=50                   |       | n=100                    |       | n=150                    |       | $\chi^2_{1-2}$ | $\chi^2_{2-3}$ | $\chi^2_{1-3}$ |
| Tốt        | 11                     | 22.00 | 28                       | 28.00 | 35                       | 23.33 | 0.684          | 1.565          | 0.292          |
| Đạt        | 29                     | 58.00 | 52                       | 52.00 | 90                       | 60.00 |                |                |                |
| Không đạt  | 10                     | 20.00 | 20                       | 20.00 | 25                       | 16.67 |                |                |                |

(Ghi chú: \* tương đương P<0.05)



**Bảng 3.23. Kết quả so sánh phân loại trình độ thể lực của học sinh lớp 8 (13 tuổi) thuộc các khối trường THCS tỉnh Bắc Ninh (n=600)**

| Phân loại  | Khối trường trọng điểm |       | Khối trường KV thành thị |       | Khối trường KV nông thôn |       | So sánh        |                |                |
|------------|------------------------|-------|--------------------------|-------|--------------------------|-------|----------------|----------------|----------------|
|            | m <sub>i</sub>         | %     | m <sub>i</sub>           | %     | m <sub>i</sub>           | %     |                |                |                |
| <b>Nam</b> | n=50                   |       | n=100                    |       | n=150                    |       | $\chi^2_{1-2}$ | $\chi^2_{2-3}$ | $\chi^2_{1-3}$ |
| Tốt        | 13                     | 26.00 | 25                       | 25.00 | 30                       | 20.00 | 1.041          | 0.878          | 2.065          |
| Đạt        | 27                     | 54.00 | 61                       | 61.00 | 98                       | 65.33 |                |                |                |
| Không đạt  | 10                     | 20.00 | 14                       | 14.00 | 22                       | 14.67 |                |                |                |
| <b>Nữ</b>  | n=50                   |       | n=100                    |       | n=150                    |       | $\chi^2_{1-2}$ | $\chi^2_{2-3}$ | $\chi^2_{1-3}$ |
| Tốt        | 12                     | 24.00 | 27                       | 27.00 | 32                       | 21.33 | 0.649          | 1.288          | 1.443          |
| Đạt        | 28                     | 56.00 | 58                       | 58.00 | 97                       | 64.67 |                |                |                |
| Không đạt  | 10                     | 20.00 | 15                       | 15.00 | 21                       | 14.00 |                |                |                |

(Ghi chú: \* tương đương P<0.05)

**Bảng 3.24. Kết quả so sánh phân loại trình độ thể lực của học sinh lớp 9 (14 tuổi) thuộc các khối trường THCS tỉnh Bắc Ninh (n=600)**

| Phân loại  | Khối trường trọng điểm |       | Khối trường KV thành thị |       | Khối trường KV nông thôn |       | So sánh        |                |                |
|------------|------------------------|-------|--------------------------|-------|--------------------------|-------|----------------|----------------|----------------|
|            | m <sub>i</sub>         | %     | m <sub>i</sub>           | %     | m <sub>i</sub>           | %     |                |                |                |
| <b>Nam</b> | n=50                   |       | n=100                    |       | n=150                    |       | $\chi^2_{1-2}$ | $\chi^2_{2-3}$ | $\chi^2_{1-3}$ |
| Tốt        | 14                     | 28.00 | 24                       | 24.00 | 28                       | 18.67 | 1.139          | 2.120          | 5.286          |
| Đạt        | 25                     | 50.00 | 59                       | 59.00 | 102                      | 68.00 |                |                |                |
| Không đạt  | 11                     | 22.00 | 17                       | 17.00 | 20                       | 13.33 |                |                |                |
| <b>Nữ</b>  | n=50                   |       | n=100                    |       | n=150                    |       | $\chi^2_{1-2}$ | $\chi^2_{2-3}$ | $\chi^2_{1-3}$ |
| Tốt        | 13                     | 26.00 | 25                       | 25.00 | 31                       | 20.67 | 0.501          | 0.757          | 1.649          |
| Đạt        | 28                     | 56.00 | 61                       | 61.00 | 99                       | 66.00 |                |                |                |
| Không đạt  | 9                      | 18.00 | 14                       | 14.00 | 20                       | 13.33 |                |                |                |

(Ghi chú: \* tương đương P<0.05)

Qua bảng 3.21 tới bảng 3.24 cho thấy:

Khi phân loại trình độ thể lực của học sinh lớp 6 theo các khối trường, ngoại trừ học sinh khối trường khu vực thành thị và khối trường khu vực nông thôn ở đối tượng học sinh nữ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng  $P < 0.05$  khi so sánh bằng  $\chi^2$ , ở các nhóm đối tượng còn lại, mặc dù tỷ lệ học sinh không đạt tiêu chuẩn của khối trường thành thị có cao hơn hai khối còn lại, nhưng sự khác biệt chưa có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng  $P > 0.05$ . Như vậy, ngoại trừ đối tượng học sinh nữ khối thành thị và khối nông thôn, trình độ thể lực của học sinh các khối còn lại không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng  $P > 0.05$  khi so sánh phân loại theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Khi phân loại trình độ thể lực của học sinh lớp 7, lớp 8 và lớp 9 của các khối trường cho thấy, mặc dù tỷ lệ học sinh khối trường khu vực thành thị và khu vực nông thôn có tỷ lệ đạt tiêu chuẩn thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo cao hơn so với học sinh khối trường trọng điểm, nhưng sự khác biệt chưa có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng  $P > 0.05$  khi so sánh bằng  $\chi^2$ . Như vậy, có thể khẳng định trình độ thể lực của học sinh thuộc các khối trường là tương đương nhau, trong quá trình xây dựng giải pháp phát triển thể lực cho học sinh không cần thiết phải xây dựng theo từng khối trường.

### ***3.1.6. Đánh giá thực trạng sử dụng giải pháp phát triển thể lực cho học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh***

Ngày 18 tháng 12 năm 2007, Ủy ban nhân dân Tỉnh Bắc Ninh đã ban hành Quyết định Số: 89/2007/QĐ – UBND Về việc phê duyệt “Quy hoạch phát triển sự nghiệp thể dục thể thao tỉnh Bắc Ninh giai đoạn 2006 - 2015 và định hướng đến năm 2020” [76]. Trong đó có 07 giải pháp phát triển tổng thể phong trào TDTT trên địa bàn Tỉnh Bắc Ninh. Tuy nhiên, đây là các giải pháp chung, định hướng phát triển toàn diện cả phong trào tập luyện TDTT thường xuyên trong nhân dân; Đầu tư phát triển thể thao thành tích cao; nâng cao chất lượng GDTC trong nhà trường phổ thông; đổi mới quản lý nhà nước về TDTT; Quy hoạch đất giành cho các công trình TDTT các cấp, tăng cường đầu tư xây dựng cơ sở vật chất các công trình TDTT cũng như thực hiện xã hội hoá hoạt động TDTT, chứ chưa có các giải pháp chi tiết nâng cao thể lực cho học sinh trong các trường THCS.

Đánh giá thực trạng sử dụng giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh thông qua khảo sát 12 trường THCS thuộc các khối trường trọng điểm, trường thuộc khu vực thành thị và trường thuộc khu vực nông thôn bằng phương pháp phỏng vấn trực tiếp. Kết quả cho thấy:

Việc phát triển thể lực cho học sinh đã được Ban giám hiệu các trường và các giáo viên Thể dục rất quan tâm, tuy nhiên, các biện pháp, giải pháp được sử dụng trong phát triển thể lực cho học sinh mới chỉ dừng lại ở việc khắc phục các vấn đề mang tính chất tình huống, thời điểm. Sau khi áp dụng các giải pháp, biện pháp, việc đánh giá hiệu quả các giải pháp, biện pháp chưa được tiến hành.

Việc đề xuất các giải pháp, biện pháp phát triển thể lực cho học sinh chưa được tiến hành trên cơ sở nghiên cứu, đánh giá thực trạng công tác GDTC cho học sinh mà chỉ được tiến hành trên cơ sở một hoặc một vài biểu hiện phát sinh trong quá trình dạy, học môn học GDTC.

Việc đề xuất các giải pháp, biện pháp phát triển thể lực cho học sinh mới chỉ được tiến hành riêng lẻ trong phạm vi từng trường chứ chưa được tiến hành đồng bộ trên nhiều trường để giải quyết các vấn đề chung cũng như hỗ trợ nhau trong quá trình dạy học môn học GDTC.

Nhiều trường học có nhận thức đúng các vấn đề phát sinh trong quá trình dạy học môn học GDTC cho học sinh nhưng chưa có các biện pháp điều chỉnh, chưa tác động các giải pháp phát huy các ưu thế và khắc phục các nhược điểm trong quá trình dạy và học môn học này.

Để có những giải pháp đồng bộ, có hiệu quả để phát triển thể lực cho học sinh nói chung và cho học sinh các trường THCS tỉnh Bắc Ninh nói riêng cần có những phân tích sâu về thực trạng các yếu tố ảnh hưởng, công tác GDTC nội khóa, ngoại khóa và trình độ thể lực của học sinh, trên căn cứ áp dụng các cơ sở khoa học lý luận và thực tiễn, nghiên cứu đề xuất các giải pháp giải quyết đồng bộ các vấn đề phát sinh trên cơ sở phát huy tối đa các ưu điểm, tiềm năng sẵn có để phát triển thể lực cho học sinh.

Qua nghiên cứu thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh có thể rút ra các thuận lợi và khó khăn cơ bản sau:

**Thuận lợi:**

Về các yếu tố chung: Tỉnh Bắc Ninh đã thực hiện tốt chương trình tốt chương trình GDTC theo quy định; Nhận thức của cán bộ, giáo viên và sinh viên về tầm quan trọng củ công tác GDTC và việc phát triển thể lực của học sinh đa số là đúng đắn, đây là một ưu thế nổi bật để phát triển công tác GDTC cho học sinh; Công tác GDTC tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh đã được Chi ủy, Ban giám hiệu các trường quan tâm hợp lý.

Về các yếu tố GDTC nội khóa: Việc tổ chức giờ học GDTC cho học sinh đã được tiến hành theo quy định với cả dạy học lý thuyết và dạy học thực hành; Các phương pháp dạy học về cơ bản đã đáp ứng yêu cầu giảng dạy; Các phương tiện GDTC tại các trường tương đối đa dạng

Về các yếu tố GDTC ngoại khóa: Học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh tập luyện thể thao ngoại khóa đa dạng cả về nội dung và hình thức; Học sinh có nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa cao; Một số trường đã chú ý tới việc sử dụng các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh.

#### **Khó khăn:**

Về các yếu tố chung: Lực lượng giáo viên và cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC còn thiếu cả về số lượng và chất lượng; Vẫn còn các giáo viên và sinh viên nhận thức chưa đúng về tầm quan trọng của công tác GDTC với thể lực của học sinh.

Về các yếu tố GDTC nội khóa: Việc sử dụng các phương pháp giảng dạy môn học GDTC cho học sinh còn ít sử dụng các phương pháp giảng dạy tích cực. Cần sử dụng đa dạng các phương pháp nhằm nâng cao hứng thú học tập cho học sinh; Cần cải tiến phương pháp tổ chức dạy học để tăng mật độ chung, mật độ động trong các giờ học thể dục cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh; Cần có các giải pháp tác động nhằm nâng cao mức độ yêu thích và tính tích cực của học sinh trong học tập môn học GDTC; Các phương tiện dạy học chưa đáp ứng tốt nhu cầu sử dụng, đặc biệt là nhóm các phương tiện bài tập thể chất.

Về các yếu tố GDTC ngoại khóa: Học sinh phần lớn tập luyện thể thao ngoại khóa theo hình thức tự phát nên hiệu quả chưa cao.

Việc phát triển thể lực cho học sinh đã được quan tâm và đã có những biện pháp, giải pháp được áp dụng để khắc phục những vấn đề phát sinh. Tuy nhiên, các biện pháp, giải pháp mới chỉ khắc phục các vấn đề mang tính tình

huống, ứng dụng riêng lẻ trong phạm vi từng trường và chưa được nghiên cứu xác định tính hiệu quả của các giải pháp đã áp dụng

### ***3.1.7. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 1***

*Bàn luận về lộ trình nghiên cứu đánh giá thực trạng phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh*

Khác với các công trình nghiên cứu của các tác giả có liên quan trong lĩnh vực GDTC và thể thao trường học như: Âu Xuân Đôn (2001) [36], Mai Thị Thu Hà (2001) [38], Trần Hữu Hùng (2014) [44], Đồng Thị Hương Lan (2016) [47]... Trong quá trình nghiên cứu đánh giá thực trạng phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh, tiếp cận từ quan điểm: Việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố như: Các điều kiện kinh tế, xã hội; chế độ dinh dưỡng; hoạt động vận động; môi trường... tuy nhiên, khi nghiên cứu phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh, địa bàn nghiên cứu đã được xác định chi tiết, kèm theo các điều kiện kinh tế, xã hội, môi trường sống và sinh hoạt cũng là những yếu tố được xác định nên cần đặc biệt quan tâm tới chế độ dinh dưỡng và hoạt động vận động. Trong phạm vi nghiên cứu, luận án đặc biệt quan tâm tới nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng trực tiếp tới hoạt động vận động nhằm phát triển thể lực của học sinh trong các trường THCS trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh thông qua công tác GTDC nội khóa và hoạt động Thể thao ngoại khóa. Trên cơ sở góc độ tiếp cận trên, luận án đã tiến hành lựa chọn được 13 yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh thuộc 3 nhóm gồm:

Nhóm các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố chung ảnh hưởng tới công tác GDTC tại các trường (4 yếu tố)

Nhóm các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố ảnh hưởng tới công tác GDTC nội khóa (6 yếu tố)

Nhóm các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố ảnh hưởng tới phong trào thể thao ngoại khóa (3 yếu tố).

Trên cơ sở đó, luận án tiến hành đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Song song với đó, luận án tiến hành đánh giá thực trạng trình độ thể lực của học sinh và tỷ lệ phân loại trình độ thể lực của học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Với quan điểm tiếp cận, đặc điểm thể lực của học sinh phụ thuộc vào tính chất vùng

miền cũng như đặc điểm trường, chúng tôi đã tiến hành so sánh trình độ thể lực của học sinh thuộc khối các trường trọng điểm (phân loại theo đặc điểm trường), khối các trường khu vực thành thị và khối các trường khu vực nông thôn (phân loại theo địa giới hành chính). Kết quả cho thấy, không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về trình độ thể lực của học sinh theo các nhóm trường THCS tỉnh Bắc Ninh. Điều này giúp khẳng định, khi lựa chọn và xây dựng giải pháp phát triển thể lực cho học sinh không cần tiến hành phân nhóm giải pháp theo các khối trường. Đây là căn cứ quan trọng trong nghiên cứu các nhiệm vụ tiếp theo của luận án.

Một điểm khác biệt nữa so với các đề tài đã nghiên cứu trước, quá trình nghiên cứu luận án đã tiến hành đánh giá thực trạng sử dụng giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh. Việc làm này giúp đánh giá chính xác những giải pháp, biện pháp đã được ứng dụng trong phát triển thể lực cho học sinh THCS trên địa bàn nghiên cứu, trên cơ sở đó, tính toán kế thừa các ưu điểm và khắc phục các nhược điểm trong quá trình lựa chọn và ứng dụng các giải pháp.

*Bàn luận về kết quả đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh trên cơ sở các yếu tố chung ảnh hưởng tới công tác GDTC tại các trường:*

Về thực trạng nhận thức của cán bộ, giáo viên, học sinh các trường THCS tỉnh Bắc Ninh về vai trò, tác dụng của tập luyện TDTT với phát triển thể lực: Nếu như các cán bộ quản lý và giáo viên Thể dục nhận thức chính xác về vấn đề này, đây là lợi thế trong quá trình nâng cao chất lượng, hiệu quả GDTC trong các trường THCS trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh. Thì ở đối tượng học sinh và giáo viên các môn khác, có tới gần 16% chưa nhận thức đúng về vấn đề này, coi GDTC và tập luyện TDTT là không quan trọng, gây tốn kém thời gian, tốn kém tiền bạc, không có tác dụng và gây mệt mỏi, ảnh hưởng xấu tới việc học... con số 16% là không lớn nhưng sẽ là đối tượng có thể gây ảnh hưởng xấu tới những học sinh có nhận thức chưa chắc chắn, động cơ tập luyện TDTT chưa bền vững. Chính vì vậy, cần có các giải pháp tác động nhằm nâng cao nhận thức của nhóm đối tượng này về vị trí, vai trò của GDTC và thể thao trường học.

Về thực trạng hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo của Ban Giám hiệu các trường về công tác GDTC và thể thao trường học: Các ý kiến trả lời của các nhóm đối

tượng phòng vấn đề thống nhất là Ban Giám hiệu các trường đã rất quan tâm và quan tâm tới hoạt động GDTC nội khóa và thể thao ngoại khóa. Đây là lợi thế trong việc đưa ra định hướng, chủ trương, quan điểm trong việc nâng cao chất lượng GDTC và thể thao trường học, góp phần phát triển thể lực cho học sinh. “Thủ trưởng nào, phong trào đấy”, công tác lãnh đạo, chỉ đạo tốt không chỉ tạo tiền đề cho phát triển TDTT trong trường học mà còn tạo động lực, hành lang pháp lý cho các giáo viên Thể dục phát huy tối đa năng lực, ý tưởng cá nhân trong việc ứng dụng các kiến thức mới, nâng cao hiệu quả công tác GDTC và thể thao trường học.

Về thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC và thể thao trường học: Kết quả nghiên cứu của luận án cho thấy: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ GDTC còn thiếu cả về số lượng và yếu về chất lượng, mức độ đáp ứng nhu cầu học tập GDTC nội khóa và thể thao ngoại khóa cho học sinh đều ở mức thấp. Điều này cũng tương đồng với thực tế công tác GDTC và thể thao trường học trong giai đoạn hiện nay. Cụ thể: Khi đánh giá về cơ sở vật chất phục vụ hoạt động giảng dạy, học tập môn học thể dục tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh cho thấy các loại nhà tập có khán đài, nhà tập không có khán đài và các công trình kiên cố phục vụ GDTC còn rất hạn chế tại các trường; các trang thiết bị, dụng cụ tập luyện khác tương đối đa dạng về thể loại nhưng rất ít về số lượng, chất lượng chủ yếu ở mức độ trung bình và mức độ đáp ứng nhu cầu sử dụng chỉ ở mức độ thấp. Thiếu hụt về CSVC, trang thiết bị dụng cụ phục vụ công tác giảng dạy, tập luyện môn học GDTC nội khóa và ngoại khóa là thực trạng chung trong trường học các cấp trên cả nước hiện nay. Chính vì vậy, cần thiết phải có những giải pháp giúp tận dụng, bảo quản và phát huy hiệu quả của hệ thống cơ sở vật chất sẵn có, đồng thời có những biện pháp giúp tăng cường cơ sở vật chất như các biện pháp xã hội hóa trong đầu tư cơ sở vật chất tập luyện, phát huy sự sáng tạo của cán bộ, giáo viên trong việc tự trang bị các dụng cụ tập luyện TDTT... Kết quả nghiên cứu của luận án cũng tương đồng với kết quả nghiên cứu của các tác giả khác như: Đỗ Đình Quang (2013) [53], Mai Thị Bích Ngọc (2017) [50], Lê Đông Dương (2017) [33]...

Về thực trạng đội ngũ giáo viên: Kết quả khảo sát cho thấy trung bình mỗi trường THCS chỉ có 2.33 giáo viên thể dục, mỗi giáo viên phải đảm nhiệm gần 10 lớp học. Tuy nhiên, đây mới là giáo viên chuyên trách, ngoài lực lượng này,

một số trường còn sử dụng lực lượng giáo viên kiêm nhiệm trong giảng dạy GDTC cho học sinh với tư tưởng đây là “môn học phụ”. Trong thời gian 3 năm tính tới thời điểm tiến hành khảo sát, chỉ có 01 giáo viên Thể dục được cử tham gia các lớp tập huấn, bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn, cập nhật các kiến thức mới. Phương pháp dạy học cũng như các kiến thức luôn được bổ sung mới và cập nhật. Đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục là chủ trương của Đảng, Nhà nước trong việc nâng cao hiệu quả dạy học cho học sinh, chính vì vậy, cập nhật các kiến thức mới, phương pháp mới là vấn đề rất quan trọng trong việc đổi mới dạy học các môn học, trong đó có môn học GDTC. Các trường THCS tỉnh Bắc Ninh cần tạo điều kiện nhiều hơn cho các giáo viên học tập, bồi dưỡng và tự học tập nâng cao trình độ chuyên môn.

*Bàn luận về kết quả đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố ảnh hưởng tới công tác GDTC nội khóa:*

Về chương trình và hình thức tổ chức giờ học GDTC nội khóa: Chương trình là yếu tố ảnh hưởng rất lớn tới hiệu quả giảng dạy nói chung và dạy học môn học GDTC nói riêng. Tuy nhiên, tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh, chương trình môn học đã được thực hiện đúng với quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành với 70 tiết học, tương đương 37 tuần học/năm, trong đó học kỳ 1. Tuy nhiên, chương trình GDTC thực tế không đáp ứng đủ yêu cầu vận động của học sinh, chính vì vậy, tổ chức hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa là vấn đề cần thiết. Các trường THCS tỉnh Bắc Ninh đều đã tổ chức đa dạng các hình thức dạy học theo nội dung môn học bao gồm cả dạy học lý thuyết (theo hình thức lớp bài) và dạy học thực hành, ôn tập, kiểm tra (với hình thức lớp bài trên sân tập). Một số trường tổ chức giảng dạy lý thuyết phối hợp ngay trên sân tập. Các hình thức trên đều đảm bảo có thể trang bị tốt các kiến thức cho học sinh và phù hợp với chương trình học tập.

Về phương pháp dạy học GDTC nội khóa: Kết quả nghiên cứu thực trạng cho thấy các phương pháp chính được sử dụng trong dạy học thể dục trong các trường THSC tỉnh Bắc Ninh chủ yếu là các phương pháp truyền thống thuộc nhóm các phương pháp chung (phương pháp sử dụng lời nói và phương pháp trực quan), các phương pháp sử dụng trong dạy học kỹ thuật chủ yếu là tập luyện nguyên vẹn, phân chia hợp nhất và phương pháp kiểm tra; các phương pháp



được sử dụng chủ yếu trong phát triển thể lực là phương pháp tập luyện ổn định (bao gồm cả ổn định liên tục và ổn định ngắt quãng). Các phương pháp sử dụng bài tập hỗ trợ và bài tập dẫn dắt là những phương pháp tích cực và có hiệu quả cao hỗ trợ giảng dạy kỹ thuật cho học sinh cũng chưa được sử dụng nhiều. Tương tự, các phương pháp tập luyện vòng tròn, phương pháp tập luyện biến đổi, phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu cũng chưa được sử dụng nhiều trong dạy học Thể dục nội khóa. Đây là những phương pháp gây hứng thú rất tốt cho học sinh trong quá trình học tập nhưng lại yêu cầu phải có các phương tiện dạy học phù hợp (những bài tập thể chất phù hợp). Việc sử dụng các phương pháp trong dạy học Thể dục nội khóa tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh tương tự như nhiều trường học các cấp khác, đều sử dụng những phương pháp dạy học truyền thống, ít đổi mới.

Về các phương tiện dạy học trong giờ học GDTC: Các phương tiện được sử dụng nhiều nhất trong dạy học môn Thể dục cho học sinh là các cơ sở vật chất, hệ thống học liệu cũng như các phương tiện trực quan trực tiếp và gián tiếp. Những phương tiện này đều được đánh giá mức đáp ứng tương đối tốt. Các phương tiện chuyên môn đặc thù là các bài tập thể chất cũng được sử dụng tương đối nhiều, đặc biệt là các bài tập khởi động, bài tập kỹ thuật và bài tập thể lực. Tuy nhiên, các phương tiện này lại chưa được đánh giá mức độ đáp ứng cao. Do hệ thống các phương tiện chuyên môn đặc thù còn hạn chế nên việc sử dụng đa dạng các phương pháp dạy học GDTC cũng bị hạn chế theo. Chính vì vậy, bổ sung thêm hệ thống các bài tập thể chất, các phương tiện chuyên môn đặc thù là vấn đề có ý nghĩa thực tiễn.

Về mật độ chung, mật độ vận động và cường độ vận động trong giờ học Thể dục nội khóa: Đa số các giáo án môn học Thể dục tại các Trường THCS tỉnh Bắc Ninh (trên 50% tổng số giáo án) có mật độ chung của buổi học từ 80% trở lên, tức là thời gian buổi học phần lớn là thời gian có ích; Mật độ buổi tập cũng phổ biến ở mức trung bình và cường độ vận động theo đánh giá của các chuyên gia là tương đối hợp lý. Tuy nhiên, còn 4.60% tổng số giáo án khảo sát có mật độ chung thấp (<50%), tức là đa số thời gian là thời gian vô ích. Phỏng vấn trực tiếp các giáo viên Thể dục cho thấy, trong điều kiện cơ sở vật chất còn hạn hẹp, số lượng học sinh trong lớp học lại đông, nội dung học tập quá nhiều dẫn tới việc sắp xếp thời gian buổi học còn một số bất cập. Tuy nhiên, đây là lý do không

khách quan vì giáo viên hoàn toàn có thể chuẩn bị tốt các nội dung dạy học cũng như các trang thiết bị phục vụ dạy học trước khi giờ học bắt đầu. Việc làm này sẽ giúp cho việc tổ chức giờ học dễ dàng hơn và tăng thêm thời gian hữu ích của buổi học.

Về mức độ yêu thích và tính tích cực học tập môn học GDTC nội khóa của học sinh: Kết quả đánh giá của đối tượng cán bộ quản lý, giáo viên (bao gồm cả giáo viên thể dục và các môn khác) và học sinh có sự tương đồng cao (không có sự khác biệt khi so sánh bằng  $\chi^2$  với  $P > 0.05$ ) và đều đánh giá học sinh yêu thích và rất yêu thích môn học GDTC tới hơn 50%. Tỷ lệ học sinh không yêu thích môn học này chỉ chiếm từ 3.79 tới 10.71% tùy thuộc vào từng đối tượng phỏng vấn. Cá biệt, chỉ có 0.29 học sinh tự đánh giá rất không yêu thích môn học GDTC. Mặc dù chỉ còn một tỷ lệ nhỏ học sinh có thái độ bình thường và không tích cực với môn học GDTC nhưng cũng cần tác động những giải pháp để thu hút và động viên, tạo động lực lành mạnh cho các em tích cực tham gia học tập GDTC cũng như tập luyện TDTT, tránh ảnh hưởng xấu tới những học sinh đã tích cực tham gia học tập.

*Bàn luận về kết quả đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố ảnh hưởng tới phong trào thể thao ngoại khóa:*

Về nội dung hoạt động thể thao ngoại khóa: Học sinh các trường THCS tỉnh Bắc Ninh hoạt động thể thao ngoại khóa các môn rất đa dạng. Các môn thể thao được học sinh các trường THCS tỉnh Bắc Ninh yêu thích tập luyện thể thao ngoại khóa nhiều nhất gồm: Đá cầu, Bóng đá, Cầu lông, Bóng chuyền hơi, Bóng rổ, Võ - vật và Thể dục. Các môn thể thao được tập luyện ngoại khóa nhiều nhất ở nam là Bóng đá, Đá cầu, Cầu lông, Võ - vật và Thể dục. Các môn được yêu thích và tập luyện nhiều nhất ở nữ là Đá cầu, Bóng chuyền hơi, Cầu lông, Bóng rổ và Thể dục. Các môn thể thao khác chiếm tỷ lệ ít hơn. Kết quả nghiên cứu của đề tài có khác so với kết quả nghiên cứu của một số tác giả quan tâm tới vấn đề tập luyện thể thao ngoại khóa trước đó như: Tác giả Trần Kim Cương [30] khi nghiên cứu tỷ lệ % học sinh các trường học (tiểu học, THCS, THPT và CĐ dạy nghề) tỉnh Ninh Bình, tập luyện thể thao ngoại khóa trên tổng số học sinh, tập trung nhiều nhất ở các môn: bóng đá (4.2%), cầu lông (3.7%), điền kinh (3.3%), bóng bàn (1.04%), đá cầu (0.84%), cờ vua (0.78%), võ thuật (0.3%). Và khác xa

với kết quả mà tác giả Trần Thị Xoan [81] ghi nhận thực trạng các môn được SV nữ ĐH Cần Thơ tập luyện NK là: điền kinh (29.31%), phối hợp nhiều môn (26.72), thể dục (16.68%), bóng đá (4.2%), bóng chuyền (6.7%), bóng bàn (6.51%) và cầu lông (8.05%). Hay tác giả Nguyễn Đức Thành [63] khi nghiên cứu về thực trạng hoạt động thể thao ngoại khóa của sinh viên một số trường đại học tại Tp. Hồ Chí Minh đã cho thấy các môn thể thao được SV yêu thích tập luyện nhiều nhất là bóng đá - 25.83%, bóng chuyền - 15.41%, cầu lông - 12.94%, bơi lội - 7.39%, võ thuật - 7.1% và bóng rổ - 7.04%. Điều này có thể giải thích do đặc điểm lứa tuổi học sinh, điều kiện địa lý, kinh tế, văn hóa... của từng vùng miền đã có ảnh hưởng đáng kể tới thực trạng nội dung tập luyện thể thao ngoại khóa của học sinh trong trường học các cấp.

Về hình thức tập luyện thể thao ngoại khóa: Học sinh các trường THCS tỉnh Bắc Ninh tập luyện thể thao ngoại khóa chủ yếu theo hình thức tổ chức tập luyện không có người hướng dẫn và hình thức tự tập luyện là chính. Các hình thức tập luyện theo các CLB thể thao và theo nhóm, lớp cũng được đông đảo học sinh tham gia tập luyện, hình thức tập luyện có ít học sinh tham gia tập luyện thường xuyên nhất là tập luyện theo đội tuyển thể thao. Kết quả nghiên cứu này trùng với kết quả nghiên cứu của các tác giả Hoàng Minh Tần [62] khi nghiên cứu về SV thuộc ĐH Thái Nguyên; tác giả Nguyễn Ngọc Việt [79] khi nghiên cứu về học sinh tiểu học: “Hoạt động thể thao ngoại khóa còn mang nặng tính tự phát, chưa thường xuyên và chưa có hệ thống, tập luyện chủ yếu theo mùa vụ, tự do và chưa có hướng dẫn tập luyện...”; tác giả Trần Thị Xoan [81] khi nghiên cứu về phong trào thể thao ngoại khóa của nữ SV Cần Thơ hay tác giả Nguyễn Đức Thành [63]: “Thực trạng hình thức tập luyện thể thao ngoại khóa của SV các trường ĐH TP.HCM là đa dạng nhưng cũng khá tản mạn, tự phát...”. Đây cũng là khó khăn chung của hoạt động thể thao ngoại khóa trong trường học các cấp tại Việt Nam do thiếu lực lượng GV, cán bộ hướng dẫn môn học GDTC; công tác xã hội hóa trong tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa trong trường học các cấp cũng còn gặp nhiều khó khăn, chưa phát triển ở nhiều nơi. Trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh, việc phát triển các CLB thể thao ngoại khóa trong trường học các cấp nói chung và trong các trường THCS nói riêng là tương đối phát triển; học sinh tham gia các CLB thể thao ngoài trường học (như dance sport, Gym, Rumba, võ thuật, cầu lông, bóng rổ..) là tương đối phát triển hơn so với học sinh

ở một số tỉnh khác. Tuy nhiên, để đáp ứng nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa cho học sinh, vấn đề này vẫn cần được chú ý hơn nữa.

Về động cơ và nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa: Kết quả nghiên cứu đã cho thấy tỷ lệ học sinh muốn tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa cao hơn rất nhiều so với tỷ lệ học sinh thực tế tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa ở cả nam và nữ. Mức chênh lệch đạt được xấp xỉ 20%. Như vậy, có rất nhiều học sinh muốn tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa nhưng chưa tham gia tập luyện. Học sinh có nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa cao hơn số người đã tham gia tập luyện nhiều, chứng tỏ, nếu có các giải pháp tác động phù hợp sẽ giúp thu hút đông đảo hơn số lượng học sinh tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa. Việc phát triển phong trào thể thao ngoại khóa tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh là có tiềm năng. Nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khóa nhiều nhất ở học sinh nam tập trung vào các môn Bóng đá, Đá cầu, Võ – vật, Bơi lội, Bóng chuyền hơi và thể dục, các môn khác có tỷ lệ phân tán hơn và thấp hơn. Thấp nhất thuộc về các môn Cờ; Nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khóa nhiều nhất ở học sinh nữ tập trung vào các môn Đá cầu, Bóng chuyền hơi, Cầu lông, Võ thuật và Thể dục. Tỷ lệ chênh lệch giữa các môn này thấp hơn so với nam; đồng thời học sinh có nhu cầu tham gia tập luyện CLB thể thao rất cao ở cả nam và nữ. Khi tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh cần đặc biệt chú ý tới vấn đề này.

*Bàn luận về kết quả đánh giá thực trạng trình độ thể lực của học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh:*

Luận án đã tiến hành khảo sát thực trạng trình độ thể lực của học sinh THSC tỉnh Bắc Ninh trên cơ sở 06 test đánh giá trình độ thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả cho thấy, trình độ thể lực của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh cao hơn nhiều so với kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001, nhỉnh hơn một chút so với kết quả kiểm tra trình độ thể lực của học sinh THCS miền Bắc Việt Nam theo kết quả nghiên cứu của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự năm (2014) [34]. Song song với đó, luận án tiến hành phân loại trình độ thể lực của học sinh theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả cho thấy, đa số học sinh có trình độ thể lực mức đạt (trên 60%); tỷ lệ học sinh có trình độ thể lực đạt tốt chỉ xấp xỉ 20%. Tuy nhiên, vẫn còn tới 17% số học sinh nam và 19% số học sinh nữ trong diện khảo sát có trình độ thể lực ở mức không

đạt. Sức bền và khả năng phối hợp vận động là 2 nội dung có kết quả kiểm tra thể lực thấp nhất của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh. Tỷ lệ học sinh các khối không có sự khác biệt nhiều về kết quả phân loại trình độ thể lực. Đồng thời, với quan điểm trình độ thể lực của học sinh phụ thuộc vào đặc điểm kinh tế, xã hội, môi trường sống... nên luận án đã tiến hành so sánh trình độ thể lực của học sinh theo các nhóm trường: Nhóm trường trọng điểm (phân theo đặc điểm trường), nhóm trường khu vực thành phố và nhóm trường khu vực nông thôn (phân theo địa giới hành chính). Kết quả so sánh trình độ thể lực của học sinh các khối trường trọng điểm, khối trường khu vực thành thị và khối trường khu vực nông thôn có xu hướng chung là kết quả kiểm tra thể lực của học sinh khối trường trọng điểm có thấp hơn khối trường khu vực thành thị và khối trường khu vực nông thôn, nhưng sự khác biệt kết quả kiểm tra giữa các nhóm chưa có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng  $P > 0.05$ . Như vậy, có thể nói, thể lực của học sinh các nhóm trường khác nhau là tương đương nhau. Như vậy, khi lựa chọn và xây dựng giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh, không cần xây dựng riêng các giải pháp cho từng khối trường mà có thể áp dụng chung hệ thống các giải pháp cho tất cả các trường. Đây là căn cứ quan trọng định hướng các bước nghiên cứu tiếp theo của luận án.

*Bàn luận kết quả đánh giá thực trạng sử dụng giải pháp phát triển thể lực cho học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh:*

Khác với các công trình nghiên cứu khoa học trước đây về giải pháp, biện pháp nâng cao hiệu quả GDTC nội khóa hoạt động thể thao ngoại khóa như: Đỗ Đình Quang (2013) [53], Nguyễn Đức Thụy (2016) [72], Nguyễn Văn Toàn (2015) [73], Võ Văn Vũ (2014) [80]... đã tiến hành lựa chọn và xây dựng giải pháp trên cơ sở nghiên cứu lý thuyết và thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới vấn đề nghiên cứu, chưa có tác giả nào tiến hành nghiên cứu thực trạng sử dụng các giải pháp để giải quyết các vấn đề nghiên cứu. Quá trình nghiên cứu luận án đã tiến hành đánh giá thực trạng sử dụng giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THSC tỉnh Bắc Ninh. Kết quả cho thấy: Việc phát triển thể lực cho học sinh đã được quan tâm và đã có những biện pháp, giải pháp được áp dụng để khắc phục những vấn đề phát sinh. Tuy nhiên, các biện pháp, giải pháp mới chỉ khắc phục các vấn đề mang tính tình huống, ứng dụng riêng lẻ trong phạm vi từng trường và chưa được nghiên cứu xác định tính hiệu quả của các giải pháp đã áp dụng.

Quá trình đánh giá thực trạng các giải pháp đã sử dụng là căn cứ quan trọng trong việc đề xuất các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh.

***Từ kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 1 cho phép có các nhận xét sau:***

1. Xác định được 13 yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh thuộc 3 nhóm yếu tố:

Nhóm các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố chung ảnh hưởng tới công tác GDTC tại các trường (4 yếu tố)

Nhóm các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố ảnh hưởng tới công tác GDTC nội khóa (6 yếu tố)

Nhóm các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố ảnh hưởng tới phong trào thể thao ngoại khóa (3 yếu tố).

2. Luận án đã tiến hành đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh trên cơ sở các yếu tố ảnh hưởng. Kết quả cho thấy:

Về các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực của học sinh trên cơ sở các yếu tố chung: Các trường THCS tỉnh Bắc Ninh đã thực hiện tốt chương trình GDTC theo quy định, lực lượng giáo viên và cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC còn thiếu cả về số lượng và chất lượng; Vẫn còn các giáo viên và sinh viên nhận thức chưa đúng về tầm quan trọng của công tác GDTC với thể lực của học sinh và công tác GDTC tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh đã được Chi ủy, Ban giám hiệu các trường quan tâm hợp lý.

Về các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực của học sinh thông qua các yếu tố ảnh hưởng tới công tác GDTC nội khóa: Giờ học Thể dục nội khóa tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh được tổ chức theo các hình thức: Giờ học lý thuyết, giờ học thực hành, ôn tập, kiểm tra. Việc tổ chức giờ học được tiến hành theo hình thức lớp, bài và được tiến hành trên sân tập (giờ học thực hành), trên lớp học (hình thức lý thuyết); Việc sử dụng các phương pháp giảng dạy môn học GDTC cho học sinh còn ít sử dụng các phương pháp giảng dạy tích cực. Cần sử dụng đa dạng các phương pháp nhằm nâng cao hứng thú học tập cho học sinh; Cần cải tiến phương pháp tổ chức dạy học để tăng mật độ chung, mật độ động trong các giờ học thể dục cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh; Cần có các giải pháp tác động nhằm nâng cao mức độ yêu thích và tính tích cực của học sinh

trong học tập môn học GDTC; Các phương tiện được sử dụng trong giảng dạy và học tập môn học Thể dục tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh rất đa dạng, tuy nhiên, mức độ đáp ứng nhu cầu sử dụng chưa cao, đặc biệt là nhóm các phương tiện bài tập thể chất. Chính vì vậy, cần có các giải pháp tác động để hoàn thiện các phương tiện giảng dạy môn học này.

Về các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố ảnh hưởng tới phong trào thể thao ngoại khóa: Học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh tập luyện thể thao ngoại khóa đa dạng cả về nội dung và hình thức; Còn nhiều học sinh có nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa nhưng chưa tham gia tập luyện, chứng tỏ việc phát triển phong trào thể thao ngoại khóa cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh là có tiềm năng cao.

3. Luận án đã tiến hành đánh giá thực trạng trình độ thể lực của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh. Kết quả cho thấy: Ở tất cả các tiêu chí thu được đều cao hơn mức trung bình khi so sánh với người Việt Nam cùng lứa tuổi và giới tính. Trình độ thể lực của học sinh thuộc các khối trường là tương đương nhau, trong quá trình xây dựng giải pháp phát triển thể lực cho học sinh không cần thiết phải xây dựng theo từng khối trường.

4. Đánh giá thực trạng sử dụng giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THSC tỉnh Bắc Ninh cho thấy: Việc phát triển thể lực cho học sinh đã được quan tâm và đã có những biện pháp, giải pháp được áp dụng để khắc phục những vấn đề phát sinh. Tuy nhiên, các biện pháp, giải pháp mới chỉ khắc phục các vấn đề mang tính tình huống, ứng dụng riêng lẻ trong phạm vi từng trường và chưa được nghiên cứu xác định tính hiệu quả của các giải pháp đã áp dụng.

### **3.2. Lựa chọn và xây dựng giải pháp phát triển thể lực cho học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh**

#### ***3.2.1. Căn cứ xây dựng giải pháp phát triển thể lực cho học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh***

##### *3.2.1.1. Căn cứ lý luận*

Để có các căn cứ lý luận lựa chọn giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh, luận án căn cứ vào:

Các quan điểm, đường lối, chỉ thị, nghị quyết... của Đảng và Nhà nước, của Bộ GD&ĐT, của Bộ VH,TT&DL, Tổng cục TDTT về công tác GDTC trong trường học các cấp nói chung và trong các trường THCS;

Tiếp cận các quan điểm về khái niệm GDTC (nội khóa), thể thao ngoại khóa, giáo dục thể chất, thể lực và giải pháp;

Các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực của học sinh THCS như: Các yếu tố hình thái, chức năng, trạng thái tinh thần; Các yếu tố tự nhiên; Các yếu tố xã hội, trong đó đặc biệt chú ý tới đặc điểm vận động và công tác GDTC trong trường học;

Đặc điểm phát triển thể lực của học sinh THCS, trong đó nhấn mạnh các thời kỳ nhạy cảm trong phát triển các tố chất thể lực của học sinh;

Đặc điểm hình thái, tâm lý và sinh lý của học sinh THCS;

Căn cứ vào kết quả của các công trình nghiên cứu trong và ngoài nước có liên quan tới công tác phát triển thể lực cho học sinh trong trường học các cấp; nghiên cứu về GDTC và thể thao trường học...

Các căn cứ lý luận đã được luận án nghiên cứu chi tiết trong chương 1. Tổng quan các vấn đề nghiên cứu

### *3.2.1.2. Căn cứ thực tiễn*

Ngoài các căn cứ lý luận đã đề cập, trong quá trình nghiên cứu lựa chọn giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh, luận án còn tuân thủ các căn cứ thực tiễn sau:

Căn cứ vào kết quả nghiên cứu thực trạng các yếu tố ảnh hưởng chung tới công tác GDTC tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh như: Nhận thức về vai trò, tác dụng của công tác GDTC và thể thao trường học; Hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo của Ban Giám hiệu các trường về công tác GDTC; Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC và thể thao trường học và thực trạng đội ngũ giáo viên môn học Thể dục tại các trường THCS;

Căn cứ vào kết quả nghiên cứu thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới công tác GDTC nội khóa của học sinh các trường THCS tỉnh Bắc Ninh như: Chương trình GDTC nội khóa; Hình thức tổ chức giờ học GDTC nội khóa; Phương pháp dạy học GDTC nội khóa; Phương tiện dạy học trong các giờ học GDTC nội khóa; Mật độ chung, mật độ vận động và cường độ vận động trong giờ học nội khóa và mức độ yêu thích và tính tích cực học tập môn học GDTC nội khóa;

Căn cứ vào kết quả nghiên cứu thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới phong trào thể thao ngoại khóa tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh như: Nội dung hoạt



động thể thao ngoại khóa; Hình thức hoạt động thể thao ngoại khóa; Động cơ, nhu cầu tập luyện Thể thao ngoại khóa của học sinh;

Căn cứ vào kết quả đánh giá thực trạng trình độ thể lực của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh;

Căn cứ vào kết quả nghiên cứu thực trạng sử dụng các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh.

Các căn cứ trên đã được trình bày chi tiết trong phần 3.1 của luận án.

Khi lựa chọn và xây dựng nội dung giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh, luận án còn chọn lọc có tiếp thu kết quả của các công trình nghiên cứu khoa học cấp Nhà nước, cấp bộ, ngành, thành phố... về nâng cao chất lượng GDTC, phát triển thể lực cho học sinh trong trường học các cấp, kết quả điều tra thể chất nhân dân... làm cơ sở khoa học và cơ sở thực tiễn cho việc lựa chọn giải pháp phát triển thể lực cho học sinh.

Ngoài ra, khi lựa chọn và xây dựng nội dung giải pháp, chúng tôi còn đặc biệt quan tâm tới các nguyên tắc cơ bản khi lựa chọn và xây dựng nội dung giải pháp:

Nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn: Các giải pháp được lựa chọn và xây dựng phải dựa trên thực tiễn công tác GDTC tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh nhằm phát huy tối đa các ưu điểm, khắc phục những nhược điểm, tồn tại, hạn chế trong công tác GDTC cho học sinh.

Nguyên tắc đảm bảo tính khả thi: Các giải pháp được lựa chọn và xây dựng phải có thể lực hiện được trong điều kiện thực tế công tác GDTC tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh.

Nguyên tắc đảm bảo tính đồng bộ: Các giải pháp được lựa chọn và xây dựng phải tác động đồng bộ lên toàn bộ quá trình GDTC của các trường THCS tỉnh Bắc Ninh nhằm phát huy tối đa các ưu điểm, khắc phục nhược điểm của các mặt trong GDTC cho học sinh.

Nguyên tắc đảm bảo tính hiệu quả: Các giải pháp được lựa chọn và xây dựng phải phát huy tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh.

Trên cơ sở tuân thủ các căn cứ lý luận và thực tiễn, chúng tôi tiến hành lựa chọn giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh.

### 3.2.2. Lựa chọn các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh

Việc lựa chọn các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh được tiến hành thông qua tham khảo tài liệu, phân tích và tổng hợp có chọn lọc kết quả các công trình nghiên cứu khoa học các cấp, lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia GDTC, các giáo viên thể dục... trên cơ sở thực tiễn công tác GDTC của các trường THCS tỉnh Bắc Ninh.

Lựa chọn thông qua phân tích Swot các điểm mạnh, điểm yếu, thời cơ và thách thức trong phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh. Cụ thể:

| <b>Điểm mạnh</b>  | <b>Điểm yếu</b>   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đa số cán bộ giáo viên, HS nhận thức đúng về vai trò, tác dụng của TDTT với việc phát triển thể lực HS</li> <li>- Ban Giám hiệu các trường đã quan tâm tới hoạt động GDTC cho HS</li> <li>- Giáo viên nhiệt huyết, tích cực với công việc</li> <li>- 100% các trường thực hiện đúng chương trình GDTC nội khóa và tích cực phát động phong trào TDTT ngoại khóa.</li> <li>- Hình thức tổ chức hoạt động GDTC nội khóa đa dạng, đáp ứng yêu cầu môn học.</li> <li>- Mật độ vận động, mật độ động và cường độ vận động trong giờ học GDTC của HS phù hợp với thực tế và đặc điểm của các giáo án giảng dạy.</li> <li>- Đa số cán bộ, GV và HS yêu thích và tích cực học tập môn học Thể dục</li> <li>- Nội dung, hình thức hoạt động TDTT ngoại khóa đa dạng.</li> <li>- Số lượng học sinh có nhu cầu tập luyện TDTT ngoại khóa đông, các môn thể thao đa dạng.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Còn tới gần 16% các giáo viên các môn học ngoài Thể dục và học sinh nhận thức không đúng về vai trò của tập luyện TDTT với sức khỏe</li> <li>- Thiếu cơ sở vật chất phục vụ tập luyện GDTC cả nội khóa và ngoại khóa.</li> <li>- Thiếu giáo viên Thể dục trong các trường học. Giáo viên chưa được tập huấn nâng cao trình độ chuyên môn. Còn sử dụng giáo viên kiêm nhiệm giảng dạy Thể dục cho học sinh.</li> <li>- Các phương pháp dạy học tích cực, thúc đẩy hứng thú cho người học còn ít được sử dụng.</li> <li>- Các phương tiện dạy học chưa đa dạng.</li> <li>- Còn tới gần 11% học sinh tự đánh giá rất không yêu thích môn học Thể dục.</li> <li>- Hoạt động TDTT ngoại khóa không được duy trì thường xuyên, phần lớn là tự phát.</li> <li>- Tỷ lệ học sinh chưa đạt tiêu chuẩn thể lực trong các trường THCS gần</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
|   | 20%.   |
| <b>Thời cơ</b>  | <b>Thách thức</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Việc phát triển TDTT trong trường học các cấp đang được gia đình, nhà trường và xã hội quan tâm đáng kể</li> <li>- Đảng và Nhà nước đã ban hành nhiều văn bản, chỉ thị, nghị quyết, thông tư chỉ đạo, tạo hành lang pháp lý cho việc phát triển GDTC trong trường học các cấp.</li> <li>- Quy hoạch phát triển TDTT Tỉnh Bắc Ninh đã quan tâm tới việc phát triển GDTC trong trường học và đặt riêng là 1 nhiệm vụ trọng tâm trong phát triển TDTT tỉnh Bắc Ninh, ngang bằng với các nhiệm vụ khác như phát triển thể thao cho quần chúng nhân dân, phát triển thể thao thành tích cao.</li> <li>- Trong những năm gần đây, TDTT ngày càng được sự quan tâm sâu sắc từ xã hội</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trong những năm gần đây, mặc dù được sự quan tâm của gia đình, nhà trường và xã hội, nhưng trong nhận thức của nhiều người dân, nhiều phụ huynh học sinh, Thể dục vẫn là môn học phụ, xếp sau các môn học khác.</li> <li>- Việc bổ sung các cơ sở vật chất phục vụ GDTC nội khóa và ngoại khóa của các trường phụ thuộc nhiều vào nguồn ngân sách nhà nước, trong khi nguồn vốn này ngày càng hạn chế, đòi hỏi các trường phải năng động, sáng tạo hơn trong việc thu hút đầu tư, xã hội hóa cũng như sáng tạo cơ sở vật chất tập luyện.</li> <li>- Đào tạo lại đội ngũ giáo viên Thể dục trong trường học đòi hỏi phải có nguồn kinh phí, thời gian và sự nhập cuộc của nhiều đơn vị có liên quan</li> </ul> |

Kết quả lựa chọn được 14 giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh thuộc 3 nhóm giải pháp:

**Nhóm giải pháp hoàn thiện các yếu tố quản lý giáo dục để phát triển thể lực cho học sinh**

Giải pháp 1. Nâng cao nhận thức về vai trò, tầm quan trọng của công tác GDTC với việc phát triển thể lực cho học sinh.

Giải pháp 2. Tăng cường hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo của Chi ủy, Ban giám hiệu các trường về công tác GDTC và thể thao trường học.

Giải pháp 3. Nâng cao hiệu quả sử dụng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC và thể thao trường học.

Giải pháp 4. Tăng cường cơ sở vật chất thông qua xã hội hóa và sáng tạo, sáng chế cơ sở vật chất phục vụ học tập môn học GDTC.

Giải pháp 5. Tăng cường công tác bồi dưỡng, tập huấn nâng cao trình độ chuyên môn cho giáo viên.

**Nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC nội khóa để phát triển thể lực cho học sinh**

Giải pháp 1. Cải tiến phương pháp dạy học GDTC nội khóa.

Giải pháp 2. Đa dạng hóa các phương tiện dạy học trong giờ học GDTC nội khóa.

Giải pháp 3. Cải tiến cấu trúc giờ học theo hướng nâng cao mật độ chung, mật độ vận động và cường độ vận động trong các giờ học GDTC nội khóa.

Giải pháp 4. Nâng cao nhận thức của học sinh về tầm quan trọng của học tập Thể dục với việc phát triển thể lực học sinh.

Giải pháp 5. Nâng cao chất lượng công tác chuẩn bị cho giờ học GDTC nội khóa của giáo viên.

**Nhóm giải pháp tăng cường hoạt động thể thao ngoại khóa để phát triển thể lực cho học sinh**

Giải pháp 1. Đa dạng hóa các hình thức hoạt động Thể thao ngoại khóa cho học sinh.

Giải pháp 2. Tổ chức hoạt động ngoại khóa thường xuyên, liên tục, tập trung vào các môn thể thao được học sinh yêu thích.

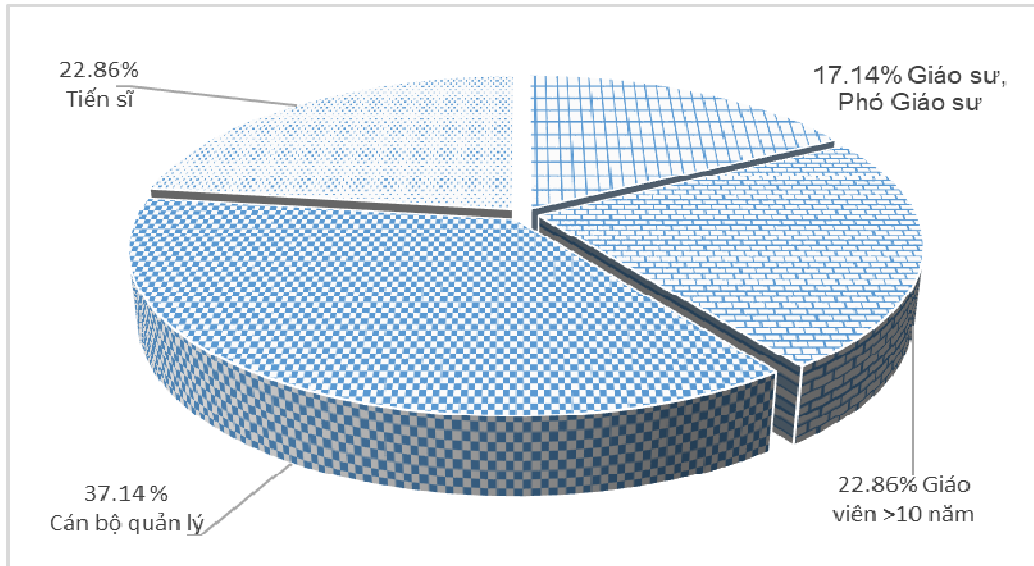
Giải pháp 3. Tăng cường các giải thi đấu thể thao nội bộ, giao hữu thể thao nội bộ và với các trường trong tỉnh.

Giải pháp 4. Thành lập các CLB thể thao.

Để lựa chọn được các giải pháp phù hợp, có hiệu quả trong phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 35 chuyên gia, cán bộ, giảng viên thuộc trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Viện Khoa Học TDTT; Sở VH,TT&DL tỉnh Bắc Ninh, và một số cán bộ quản lý, giáo viên lâu năm của các trường THCS trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh bằng phiếu hỏi (phụ lục 5) đồng thời kiểm định thang đo đã xây dựng bằng hệ số Cronbach's Alpha để kiểm định độ tin cậy của các giải pháp.

Thành phần cụ thể của đối tượng phỏng vấn như sau: GS,PGS 6 người chiếm tỷ lệ 17,14%; TS 7 người chiếm tỷ lệ 20%; Cán bộ quản lý 14 người chiếm tỷ lệ 40.00% và giáo viên Thể dục lâu năm 8 người chiếm tỷ lệ 22,86%.

Chi tiết thành phần phỏng vấn được trình bày tại biểu đồ 3.1.



**Biểu đồ 3.1. Tỷ lệ thành phần đối tượng phỏng vấn lựa chọn giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh**

Cách trả lời phỏng vấn theo 5 mức tương ứng. Rất đồng ý: 5 điểm, Đồng ý: 4 điểm, Bình thường: 3 điểm, Không đồng ý: 2 điểm và Rất không đồng ý: 1 điểm.

Luận án sẽ lựa chọn những giải pháp đạt từ 80% tổng điểm tối đa để phát triển thể chất cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh.

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.25.

Kết quả bảng 3.25 cho thấy: Theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, luận án lựa chọn được 13 giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh gồm:

Nhóm giải pháp hoàn thiện các yếu tố quản lý giáo dục để phát triển thể lực cho học sinh (5 giải pháp): N1-GP1, N1-GP2, N1-GP3, N1-GP4 và N1-GP5

Nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC nội khóa để phát triển thể lực cho học sinh (4 giải pháp): N2-GP1; N2-GP2, N2-GP3, N2-GP5.

Nhóm giải pháp tăng cường hoạt động thể thao ngoại khóa để phát triển thể lực cho học sinh (4 giải pháp: N3-GP1, N3-GP2, N3-GP3 và N3-GP4.

Các giải pháp còn lại vì có tổng điểm phỏng vấn nhỏ hơn 80% nên bị loại.

**Bảng 3.25. Kết quả phỏng vấn lựa chọn giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh (n=35)**

| TT  | Tiêu chí   | Kết quả   |       |
|---|--|-----------|-------|
|   |  | Tổng điểm | %     |
| <b>Nhóm giải pháp hoàn thiện các yếu tố quản lý giáo dục để phát triển thể lực cho học sinh</b>   |  |           |       |
| 1   | N1-GP1. Nâng cao nhận thức về vai trò, tầm quan trọng của công tác GDTC với việc phát triển thể lực cho học sinh                         | 159       | 90.86 |
| 2   | N1-GP2. Tăng cường hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo của Chi ủy, Ban giám hiệu các trường về công tác GDTC và thể thao trường học              | 162       | 92.57 |
| 3   | N1-GP3. Nâng cao hiệu quả sử dụng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC và thể thao trường học  | 162       | 92.57 |
| 4   | N1-GP4. Tăng cường CSVC thông qua xã hội hóa và sáng tạo, sáng chế CSVC phục vụ học tập môn học GDTC                                     | 158       | 90.29 |
| 5   | N1-GP5. Tăng cường công tác bồi dưỡng, tập huấn nâng cao trình độ chuyên môn cho giáo viên   | 167       | 95.43 |
| <b>Nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC nội khóa để phát triển thể lực cho học sinh</b> |  |           |       |
| 6   | N2-GP1. Cải tiến phương pháp dạy học GDTC nội khóa   | 165       | 94.29 |
| 7   | N2-GP2. Đa dạng hóa các phương tiện dạy học trong giờ học GDTC nội khóa  | 168       | 96.00 |
| 8   | N2-GP3. Cải tiến cấu trúc giờ học theo hướng nâng cao mật độ chung, mật độ vận động và cường độ vận động trong các giờ học GDTC nội khóa | 160       | 91.43 |
| 9   | N2-GP4. Nâng cao nhận thức của học sinh về tầm quan trọng của học tập Thể dục với việc phát triển thể lực học sinh                       | 136       | 77.71 |
| 10  | N2-GP5. Nâng cao chất lượng công tác chuẩn bị cho giờ học GDTC nội khóa của giáo viên.   | 156       | 89.14 |
| <b>Nhóm giải pháp tăng cường hoạt động thể thao ngoại khóa để phát triển thể lực cho học sinh</b> |  |           |       |
| 11  | N3-GP1. Đa dạng hóa các hình thức hoạt động Thể thao ngoại khóa cho học sinh   | 158       | 90.29 |
| 12  | N3-GP2. Tổ chức hoạt động ngoại khóa thường xuyên, liên tục, tập trung vào các môn thể thao được học sinh yêu thích                      | 153       | 87.43 |
| 13  | N3-GP3. Tăng cường các giải thi đấu thể thao nội bộ, giao hữu thể thao nội bộ và với các trường trong tỉnh                               | 155       | 88.57 |
| 14  | N3-GP4. Thành lập các CLB thể thao   | 161       | 92.00 |

Song song với việc thống kê kết quả phỏng vấn lựa chọn theo tổng điểm tối đa, luận án tiến hành xác định tính tương quan nội tại của phiếu hỏi bằng hệ số Cronbach's Alpha. Theo quy ước của De Vellis (1991) thì một tập hợp các mục hỏi dùng để đo lường được đánh giá tốt phải có hệ số  $\alpha$  của Cronbach  $\geq 0.8$  và chỉ số tương quan tổng giữa các mục hỏi (Corrected Item – Total Correlation) phải  $>0.3$ . Các mức giá trị của Alpha: lớn hơn 0,8 là thang đo lường tốt; từ 0,7 đến 0,8 là sử dụng được; từ 0,6 trở lên là có thể sử dụng trong trường hợp khái niệm nghiên cứu là mới hoặc là mới trong bối cảnh nghiên cứu. Chính vì vậy, trong quá trình nghiên cứu, nếu hệ số Cronbach's Alpha  $<0.80$  hoặc hệ số tương quan của biến thành phần với biến tổng  $<0.30$ , chúng tôi sẽ tiến hành loại biến rác và kiểm tra lại hệ số Cronbach's Alpha tổng sau khi loại biến.

Kết quả được trình bày tại bảng 3.26.

Qua bảng 3.26 cho thấy, kết quả kiểm định mức độ tin cậy của các tiêu chí bằng hệ số Cronbach's Alpha cho thấy có 1 tiêu chí có mối tương quan với biến tổng  $<0.30$  gồm có N1-GP2. Chúng tôi tiến hành loại 01 biến này khỏi các nhóm tiêu chuẩn đánh giá và tính lại hệ số Cronbach's Alpha sau khi loại biến. Kết quả được trình bày tại bảng 3.27.

Qua bảng 3.27 cho thấy: Sau khi loại 01 biến có tương quan với biến tổng  $<0.30$ , 12 biến còn lại hoàn toàn đáng tin cậy trong phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu thể hiện ở hệ số Cronbach's Alpha tổng = 0.878  $> 0.60$  theo quy định và hệ số tương quan của các biến thành phần với biến tổng đạt từ 0.403 tới 0.597  $>0.30$  và nhỏ hơn hệ số Cronbach's Alpha tổng. Như vậy, các giải pháp trên phù hợp để phát triển thể lực cho học sinh THSC tỉnh Bắc Ninh.

Sau khi tiến hành kiểm định thang đo bằng hệ số Cronbach's Alpha, chúng tôi tiến hành kiểm tra xem mô hình lý thuyết (đã xây dựng theo từng nhóm tương ứng nhóm các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực của học sinh) có phù hợp với thực tế không bằng phương pháp phân tích nhân tố khám phá (Sử dụng kiểm định KMO trong phân tích EFA). Nếu các biến đưa vào từng nhóm phù hợp và có quan hệ tuyến tính, chúng tôi sẽ giữ nguyên các biến thuộc từng nhóm (thể hiện ở  $0.5 \leq KMO \leq 1.00$  và sig  $<0.05$ ). Nếu hệ số tải nhân tố của các biến thành phần  $<0.50$ , chúng tôi sẽ loại dần từng biến và tiến hành phân tích nhân tố lại để đạt được mô hình chuẩn nhất. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 3.38.

**Bảng 3.26. Kết quả kiểm định mức độ tin cậy của các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh**

| Cronback's Alpha             |                                   | Số lượng mục (n)                  |                     |                                |
|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------|--------------------------------|
| <b>.841</b>                  |                                   | 13                                |                     |                                |
| <b>Item-Total Statistics</b> |                                   |                                   |                     |                                |
| Biến quan sát                | Trung bình thang đo nếu loại biến | Phương sai thang đo nếu loại biến | Tương quan tổng thể | Cronbach's Alpha nếu loại biến |
| N1-GP1                       | 23.54                             | 78.433                            | .477                | .859                           |
| N1-GP2                       | 23.92                             | 77.428                            | .293                | .864                           |
| N1-GP3                       | 23.71                             | 78.303                            | .430                | .861                           |
| N1-GP4                       | 23.79                             | 78.042                            | .656                | .849                           |
| N1-GP5                       | 23.50                             | 77.304                            | .718                | .846                           |
| N2-GP1                       | 23.46                             | 79.955                            | .418                | .869                           |
| N2-GP2                       | 23.08                             | 76.949                            | .442                | .857                           |
| N2-GP3                       | 23.54                             | 77.955                            | .556                | .853                           |
| N2-GP5                       | 23.46                             | 78.737                            | .518                | .854                           |
| N3-GP1                       | 23.50                             | 76.348                            | .406                | .858                           |
| N3-GP2                       | 23.88                             | 77.636                            | .477                | .862                           |
| N3-GP3                       | 23.08                             | 78.949                            | .442                | .857                           |
| N3-GP4                       | 23.54                             | 77.955                            | .556                | .853                           |

**Bảng 3.27. Kết quả kiểm định mức độ tin cậy của các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh (sau khi loại 01 biến)**

| Cronback's Alpha        |                                   | Số lượng mục (n)                  |                     |                                |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------|--------------------------------|
| <b>.878</b>             |                                   | 12                                |                     |                                |
| <b>Kết quả thống kê</b> |                                   |                                   |                     |                                |
| Biến quan sát           | Trung bình thang đo nếu loại biến | Phương sai thang đo nếu loại biến | Tương quan tổng thể | Cronbach's Alpha nếu loại biến |
| N1-GP1                  | 19.50                             | 63.391                            | .463                | .876                           |
| N1-GP3                  | 19.46                             | 62.694                            | .445                | .879                           |
| N1-GP4                  | 19.33                             | 64.971                            | .482                | .874                           |
| N1-GP5                  | 19.04                             | 63.216                            | .403                | .877                           |
| N2-GP1                  | 19.50                             | 62.130                            | .597                | .870                           |
| N2-GP2                  | 19.42                             | 64.036                            | .503                | .874                           |
| N2-GP3                  | 19.46                             | 63.216                            | .403                | .877                           |
| N2-GP5                  | 19.42                             | 64.514                            | .527                | .873                           |
| N3-GP1                  | 19.25                             | 63.283                            | .428                | .877                           |
| N3-GP2                  | 19.50                             | 62.130                            | .597                | .870                           |
| N3-GP3                  | 19.42                             | 62.036                            | .503                | .874                           |
| N3-GP4                  | 19.46                             | 63.216                            | .403                | .877                           |



**Bảng 3.28. Kết quả phân tích nhân tố khám phá (KMO and Bartlett's Test) của các nhóm giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh**

| <b>KMO and Bartlett's Test</b>   |                     |                             |            |                                     |              |            |
|--|---------------------|-----------------------------|------------|-------------------------------------|--------------|------------|
| Hệ số KMO (tổng)   |                     |                             |            |                                     | .723         |            |
| Bartlett's Test of Sphericity  |                     | Approx. Chi-Square          |            |                                     | 110.809      |            |
|  |                     | Df (Số lượng mục phân tích) |            |                                     | 12           |            |
|  |                     | Sig.                        |            |                                     | .000         |            |
| <b>Total Variance Explained (hệ số giải thích của các nhân tố)</b>                         |                     |                             |            |                                     |              |            |
| Nhóm   | Initial Eigenvalues |                             |            | Extraction Sums of Squared Loadings |              |            |
|  | Tổng                | % phương sai                | % tích lũy | Hệ số tải nhân tố                   | % phương sai | % tích lũy |
| 1  | .759                | 19.878                      | 81.749     | 2.328                               | 19.878       | 19.878     |
| 2  | .560                | 15.179                      | 92.953     |                                     |              |            |
| 3  | .352                | 11.204                      | 100.000    |                                     |              |            |
| <b>Component Matrix<sup>a</sup> (Tổng phương sai trích)</b>                                |                     |                             |            |                                     |              |            |
|  |                     |                             |            |                                     |              | Component  |
|  |                     |                             |            |                                     |              | 1          |
| Nhóm giải pháp hoàn thiện các yếu tố quản lý giáo dục để phát triển thể lực cho học sinh   |                     |                             |            |                                     |              | .743       |
| Nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC nội khóa để phát triển thể lực cho học sinh |                     |                             |            |                                     |              | .739       |
| Nhóm giải pháp tăng cường hoạt động thể thao ngoại khóa để phát triển thể lực cho học sinh |                     |                             |            |                                     |              | .691       |

**Bảng 3.29. Kết quả phân tích nhân tố giải pháp phát triển thể lực của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh**

| Mã hóa | Tiêu chuẩn 1 | Tiêu chuẩn 2 | Tiêu chuẩn 3 |
|--------|--------------|--------------|--------------|
| N1-GP1 | .856         |              |              |
| N1-GP5 | .853         |              |              |
| N1-GP4 | .817         |              |              |
| N1-GP3 | .813         |              |              |
| N2-GP1 |              | .875         |              |
| N2-GP3 |              | .866         |              |
| N2-GP5 |              | .841         |              |
| N2-GP2 |              | .821         |              |
| N3-GP1 |              |              | .848         |
| N3-GP4 |              |              | .837         |
| N3-GP2 |              |              | .819         |
| N3-GP3 |              |              | .816         |

Qua bảng 3.28 cho thấy: Các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh mà luận án đã xây dựng hoàn toàn phù hợp khi được kiểm định thực tế, thể hiện ở Hệ số KMO = 0.723, thỏa mãn yêu cầu  $0.5 \leq KMO \leq 1.00$  ở ngưỡng  $SIG < 0.001$ . Hệ số tải nhân tố = 2.338 > 1.00 và tổng phương sai trích đạt từ 0.691 tới 0.743, thỏa mãn yêu cầu trong khoảng từ 0.5 tới 1.00.

Kết quả phân tích nhân tố các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh được trình bày ở bảng 3.29.

Qua bảng 3.29 cho thấy: Sau khi kiểm định thang đo bằng hệ số Cronbach's Alpha và tiến hành phân tích nhân tố khám phá, luận án đã lựa chọn được 12 giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh thuộc 3 nhóm giải pháp gồm. Cụ thể gồm:

**Nhóm giải pháp hoàn thiện các yếu tố quản lý giáo dục để phát triển thể lực cho học sinh (4 giải pháp)**

N1-GP1. Nâng cao nhận thức về vai trò, tầm quan trọng của công tác GDTC với việc phát triển thể lực cho học sinh

N1-GP3. Nâng cao hiệu quả sử dụng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC và thể thao trường học

N1-GP4. Tăng cường CSVC thông qua xã hội hóa và sáng tạo, sáng chế CSVC phục vụ học tập môn học GDTC

N1-GP5. Tăng cường công tác bồi dưỡng, tập huấn nâng cao trình độ chuyên môn cho giáo viên

**Nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC nội khóa để phát triển thể lực cho học sinh (4 giải pháp)**

N2-GP1. Cải tiến phương pháp dạy học GDTC nội khóa

N2-GP2. Đa dạng hóa các phương tiện dạy học trong giờ học GDTC nội khóa

N2-GP3. Cải tiến cấu trúc giờ học theo hướng nâng cao mật độ chung, mật độ vận động và cường độ vận động trong các giờ học GDTC nội khóa

N2-GP5. Nâng cao chất lượng công tác chuẩn bị cho giờ học GDTC nội khóa của giáo viên.

**Nhóm giải pháp tăng cường hoạt động thể thao ngoại khóa để phát triển thể lực cho học sinh (4 giải pháp)**

N3-GP1. Đa dạng hóa các hình thức hoạt động Thể thao ngoại khóa cho học sinh

N3-GP2. Tổ chức hoạt động ngoại khóa thường xuyên, liên tục, tập trung vào các môn thể thao được học sinh yêu thích

N3-GP3. Tăng cường các giải thi đấu thể thao nội bộ, giao hữu thể thao nội bộ và với các trường trong tỉnh

N3-GP4. Thành lập các CLB thể thao

Như vậy, qua phỏng vấn cũng như xác định độ tin cậy nội tại của thang đo bằng hệ số Cronbach's Alpha và kiểm định sự phù hợp của mô hình lý thuyết trên thực tế bằng kiểm định KMO, luận án đã lựa chọn được 12 giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh thuộc 3 nhóm giải pháp tương ứng với 3 nhóm yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh.

### ***3.2.3. Xây dựng nội dung chi tiết các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh***

*3.2.3.1. Nhóm giải pháp hoàn thiện các yếu tố quản lý giáo dục để phát triển thể lực cho học sinh (4 giải pháp)*

#### **1. N1-GP1. Nâng cao nhận thức về vai trò, tầm quan trọng của công tác GDTC với việc phát triển thể lực cho học sinh**

**Mục đích:** Nâng cao nhận thức của cán bộ, giáo viên, học sinh các trường THCS tỉnh Bắc Ninh về vai trò và tầm quan trọng của công tác phát triển thể lực cho học sinh, tạo tiền đề vững chắc cho việc triển khai các giải pháp tiếp theo của luận án. Đây là một trong những giải pháp trọng tâm của luận án.

##### **Nội dung:**

Tuyên truyền về vị trí, tầm quan trọng của công tác GDTC với việc phát triển thể lực của học sinh.

Tổ chức các cuộc thi tìm hiểu về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT.

Tạo điều kiện cho cán bộ, giáo viên và học sinh tiếp xúc trực quan với các hình ảnh đẹp về TDTT trong trường học.

Phổ biến các kiến thức chuyên môn hướng dẫn tập luyện TDTT.

##### **Cách thực hiện:**

Tổ thể dục phối hợp với các phòng chức năng đặc biệt là Đoàn thanh niên nhà trường quán triệt các chỉ thị, Nghị quyết của Đảng và Nhà nước về công tác TDTT trong trường học. Làm cho lực lượng cán bộ quản lý, giáo viên,

học sinh hiểu rõ quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác GDTC trong trường học các cấp.

Tuyên truyền trên hệ thống loa phát thanh của Nhà trường về tầm quan trọng của công tác GDTC trong Nhà trường.

Tuyên truyền bằng hệ thống hình ảnh, pano, áp phích về tầm quan trọng của TDTT với sức khỏe.

Giáo viên giảng dạy Thể dục có nhiệm vụ thông qua bài giảng liên hệ với thực tế giúp học sinh hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của TDTT.

Tổ chức các cuộc thi tìm hiểu về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT thông qua hệ thống thông tin chính thức (phát thanh, cổng thông tin điện tử của trường nếu có) hoặc các thông tin dựa trên mạng xã hội (Face book của Trường...)

**Đơn vị phối hợp:**

Ban giám hiệu chỉ đạo;

Đoàn thanh niên phối hợp thực hiện;

Tổ môn thể dục tổ chức thực hiện.

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

Đánh giá thông qua nhận thức của cán bộ, giáo viên và học sinh về tầm quan trọng của công tác GDTC trong trường học.

Đánh giá qua các hoạt động tổ chức được trong thực tế.

**2. N1-GP3. Nâng cao hiệu quả sử dụng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC và thể thao trường học**

**Mục đích:** Khắc phục khó khăn trong điều kiện thiếu thốn cơ sở vật chất phục vụ GDTC trong trường học, khó khăn chung của các trường học trong hệ thống giáo dục quốc dân. Các trường THCS tỉnh Bắc Ninh hoạt động theo kinh phí cấp bởi ngân sách nhà nước nên việc tăng cường cơ sở vật chất phục vụ tập luyện TDTT nội khóa và ngoại khóa phải được sự đồng ý, phê duyệt và cấp ngân sách từ đầu năm, đồng thời, công tác này cũng gặp rất nhiều khó khăn. Một biện pháp đơn giản hơn có thể tận dụng ngay tại trường là sử dụng phù hợp, tận dụng tối đa và bảo quản hợp lý hệ thống cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường. Mục đích của việc làm này là tận dụng và bảo quản tốt cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường để phục vụ công tác GDTC nội khóa và ngoại khóa, hạn chế khó khăn do thiếu trang thiết bị dụng cụ tập luyện, giúp hoạt động GDTC của Nhà trường có hiệu quả tốt hơn.

**Nội dung:**

Tăng cường bảo quản cơ sở vật chất;

Phát động thi đua sáng kiến về tận dụng, sử dụng và bảo quản cơ sở vật chất;

Thiết kế giáo án giảng dạy hợp lý tận dụng tối đa cơ sở vật chất sẵn có của Trường;

Tăng cường ý thức bảo vệ của công trong học sinh Nhà trường.

**Cách thực hiện:**

- Tận dụng tối đa cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường trong việc tập luyện các môn thể thao. Ví dụ, Thiết kế giáo án giảng dạy dựa trên cơ sở các trang thiết bị, dụng cụ sẵn có của Nhà trường, sử dụng nhà thể chất để tập luyện các môn như Đá cầu, Cầu lông, Bóng chuyền... khi không có giờ học....

Có chế độ bảo quản phù hợp với mỗi loại trang thiết bị, dụng cụ, cơ sở vật chất tập luyện.

Có hướng dẫn sử dụng phù hợp với từng loại cơ sở vật chất sẵn có.

Tăng cường phát động thi đua có sáng kiến kinh nghiệm về việc tận dụng và bảo quản hợp lý cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường.

Tăng cường giáo dục ý thức bảo vệ của công cho học sinh nhà trường, tăng cường phát động các phong trào tiết kiệm, chống lãng phí và phát động thi đua tiết kiệm, chống lãng phí trong tập luyện GDTC trong toàn trường.

**Đơn vị phối hợp:**

Ban giám hiệu chỉ đạo;

Tổ môn thể dục tổ chức thực hiện.

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

Tần suất và hiệu quả sử dụng cơ sở vật chất;

Số buổi lao động bảo vệ cơ sở vật chất;

Ý thức học sinh trong sử dụng cơ sở vật chất.

**3. N1-GP4. Tăng cường CSVC thông qua xã hội hóa và sáng tạo, sáng chế CSVC phục vụ học tập môn học GDTC**

**Mục đích:** Bổ sung cơ sở vật chất tập luyện TDTT cho học sinh trong trường học mà không phụ thuộc vào vốn ngân sách Nhà nước; tăng cường sự sáng tạo trong bổ sung dụng cụ tập luyện TDTT.

**Nội dung:**

Tăng cường xã hội hóa cơ sở vật chất TDTT trong các trường;

Tận dụng cơ sở vật chất TĐTT thông qua sáng tạo, sáng chế cơ sở vật chất phục vụ tập luyện.

**Cách thực hiện:**

Chi ủy, Ban giám hiệu cho chủ trương xã hội hóa các hoạt động TĐTT cũng như đầu tư cơ sở vật chất phục vụ tập luyện TĐTT.

Liên hệ với các doanh nghiệp địa phương kêu gọi tài trợ các trang thiết bị, dụng cụ tập luyện.

Tổ chức các cuộc thi sáng tạo, chế tạo cơ sở vật chất phục vụ tập luyện TĐTT.

**Đơn vị phối hợp:**

Ban Giám hiệu đồng ý chủ trương thực hiện;

Tổ môn Thể dục và các cá nhân yêu thích tập TĐTT thực hiện.

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

Số lượng cơ sở vật chất được đầu tư bằng nguồn vốn xã hội hóa.

Số lượng sáng kiến về cơ sở vật chất phục vụ tập luyện TĐTT.

**4. N1-GP5. Tăng cường công tác bồi dưỡng, tập huấn nâng cao trình độ chuyên môn cho giáo viên**

**Mục đích:** Giúp các giáo viên Thể dục cập nhật các kiến thức, phương pháp mới, trao đổi kinh nghiệm về dạy và học môn học GDTC.

**Nội dung:**

Cử giáo viên tham gia các lớp bồi dưỡng, nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ.

Khuyến khích cán bộ, giáo viên tự học tập nâng cao trình độ chuyên môn.

Thường xuyên tổ chức bình giảng, hội giảng để nâng cao trình độ chuyên môn cũng như phổ biến các phương pháp dạy học GDTC mới

**Cách thực hiện:**

Tích cực theo dõi các thông tin về việc tổ chức tập huấn, bồi dưỡng, đào tạo lại nhằm nâng cao trình độ chuyên môn cho giáo viên.

Các giáo viên sau khi được cử đi học sẽ phải tổng kết lại các kiến thức đã học và tổ chức trao đổi chuyên môn với các giáo viên Thể dục khác trong trường.

Khuyến khích và tạo điều kiện để giáo viên tham gia tự học tập nâng cao trình độ chuyên môn cũng như cập nhật các kiến thức mới trong dạy học

GDTC.

Tổ chức bình giảng theo học kỳ, hội giảng thường kỳ 2-3 năm/lần để các giáo viên trao đổi học thuật, nâng cao trình độ chuyên môn.

**Đơn vị phối hợp:**

Chi ủy, Ban giám hiệu cho chủ trương thực hiện;

Các giáo viên tổ Thể dục thực hiện.

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

Đánh giá giải pháp thông qua:

Số lượng giáo viên được tham gia bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn;

Số lượng giáo viên tự học tập nâng cao trình độ chuyên môn.

*3.2.3.2. Nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC nội khóa để phát triển thể lực cho học sinh (4 giải pháp)*

**1. N2-GP1. Cải tiến phương pháp dạy học GDTC nội khóa**

**Mục đích:** Khuyến khích các giáo viên đổi mới phương pháp dạy học từ lấy “người dạy làm trung tâm” chuyển sang lấy học sinh làm trung tâm. Từ lấy “dạy” làm trung tâm chuyển sang lấy “học” làm trung tâm. Từ đó thông qua nâng cao tính tích cực học tập của học sinh để nâng cao hiệu quả dạy học.

**Nội dung:**

Trong quá trình dạy học Thể dục trong các trường THCS tỉnh Bắc Ninh, tùy theo nội dung của từng giáo án dạy học, khuyến khích giáo viên sử dụng các phương pháp dạy học sau:

Sử dụng hiệu quả các phương pháp chung: Phương pháp lời nói và trực quan.

Khi giảng dạy kỹ thuật: Ngoài việc sử dụng các phương pháp tập luyện nguyên vẹn, phương pháp phân chia hợp nhất và phương pháp kiểm tra, khuyến khích sử dụng thêm các phương pháp sử dụng bài tập hỗ trợ và các bài tập dẫn dắt trong học kỹ thuật.

Với nội dung phát triển thể lực: Ngoài các phương pháp chung thường được sử dụng, khuyến khích sử dụng phương pháp tập luyện vòng tròn, phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu. Đây là những phương pháp có thể tận dụng tốt cơ sở vật chất sẵn có cũng như nâng cao hứng thú học tập cho học sinh.

**Cách thực hiện:**

Trước khi soạn giáo án giảng dạy, giáo viên cần căn cứ vào nội dung giảng dạy, cấu trúc phần cơ bản của giáo án để lựa chọn phương pháp phù hợp. ví dụ dạy nội dung mới có thể sử dụng phương pháp nêu vấn đề, phương pháp vòng tròn, phương pháp thi đấu,... để phát triển thể lực có thể dùng phương pháp vòng tròn, phương pháp trò chơi, phương pháp thi đấu,... các phương pháp sử dụng nên luân phiên và xen kẽ nhau. Tránh trong 1 giáo án chỉ dùng đơn độc 1 hoặc 2 phương pháp.

Tổ chức họp tổ môn để thống nhất các phương pháp sử dụng cũng như góp ý, hoàn thiện các giáo án dạy học môn học GDTC cho từng nội dung, từng khối học. Thống nhất giáo án dạy học trong toàn tổ môn.

Bộ môn (tổ môn) TD khuyến khích sử dụng các phương pháp giảng dạy theo quy định. Tổ chức giảng dạy mẫu theo phương pháp mới. Hướng dẫn cụ thể việc thực hiện các phương pháp.

**Đơn vị phối hợp:**

Ban Giám hiệu ra chủ trương;

Tổ môn Thể dục thực hiện.

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

Đánh giá thông qua số lượng và hiệu quả các phương pháp dạy học được sử dụng; hứng thú của học sinh với môn học cũng như qua đánh giá hiệu quả của giáo viên.

Bộ môn (tổ môn) Thể dục chịu trách nhiệm kiểm tra giáo án giảng dạy và ký xác nhận đã kiểm tra đúng định hướng, yêu cầu vào giáo án giảng dạy. Nội dung đổi mới được bộ môn (tổ môn) đánh giá theo thang điểm 10).

Thành lập ban kiểm tra dạy và học. Ban kiểm tra dạy và học có trách nhiệm kiểm tra giáo viên có thực hiện đúng giáo án giảng dạy không.

**2. N2-GP2. Đa dạng hóa các phương tiện dạy học trong giờ học GDTC nội khóa**

**Mục đích:** Sử dụng đa dạng các phương tiện dạy học nâng cao hứng thú học tập và hiệu quả dạy học GDTC với học sinh. Đây là một trong các giải pháp trọng tâm của luận án.

**Nội dung:**

Tận dụng tối đa hệ thống cơ sở vật chất sẵn có trong dạy học GDTC;

Tăng cường sử dụng nhóm các phương tiện chung trong dạy học

Thiết kế các bài tập thể chất phù hợp với từng nội dung dạy học.



**Cách thực hiện:**

Tận dụng tối đa các cơ sở vật chất sẵn có trong dạy học lý thuyết như hệ thống phòng học, học liệu, các phương tiện trực quan gián tiếp và đặc biệt là hệ thống máy chiếu phục vụ dạy học.

Bổ sung thêm các phương tiện trực quan gián tiếp trong dạy học (hệ thống tranh ảnh, mô hình, hình vẽ... trực quan.

Lựa chọn các bài tập thể lực phù hợp để phát triển thể lực cho học sinh phù hợp, có hiệu quả.

Công việc lựa chọn các bài tập thể lực được tiến hành theo các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn trực tiếp các giáo viên thể dục và phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi (phụ lục 7). Kết quả lựa chọn được 74 bài tập thể lực đạt từ 80% tổng điểm tối đa trở lên thuộc các nhóm:

Bài tập phát triển sức nhanh: 11 bài tập

Bài tập phát triển sức mạnh: 19 bài tập

Bài tập phát triển sức bền: 18 bài tập

Bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động: 11 bài tập

Bài tập phát triển khả năng mềm dẻo: 14 bài tập

Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập được trình bày tại phụ lục 8.

Hướng dẫn chi tiết cách ứng dụng các bài tập được trình bày tại phụ lục 11.

**Đơn vị phối hợp:**

Chi ủy, Ban Giám hiệu các trường cho chủ trương thực hiện;

Tổ môn Thể dục thực hiện.

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

Đánh giá thông qua số lượng các phương tiện được sử dụng cũng như hứng thú học tập của học sinh với môn học GDTC.

### **3. N2-GP3. Cải tiến cấu trúc giờ học theo hướng nâng cao mật độ chung, mật độ vận động và cường độ vận động trong các giờ học GDTC nội khóa**

**Mục đích:** Giảm bớt thời gian vô ích, tăng lượng thời gian hữu ích trong giờ học GDTC, từ đó nâng cao hiệu quả phát triển thể lực cho học sinh. Làm cho cấu trúc giáo án sinh động đa dạng cuốn hút được sự hứng thú và sự chú ý cao độ trong học tập và rèn luyện thể chất ngay trên lớp học.

**Nội dung:**

Trong quá trình dạy học luôn thay đổi cấu trúc phần cơ bản của giáo án giảng dạy tránh hiện tượng chỉ cấu trúc cố định phần cơ bản của giáo án giảng dạy gồm 2 phần là: Ôn bài cũ và dạy bài mới mà nên đan xen các cấu trúc sau:

Trò chơi – học bài mới – thể lực

Thể lực – ôn tập – học bài mới – trò chơi

Thể lực – học bài mới – thi đấu nội dung đã học

Trò chơi – ôn bài cũ – học bài mới – thi đấu

Ôn bài cũ - trò chơi – học bài mới – thể lực

**Cách thực hiện:**

Giáo viên căn cứ vào tiến độ giảng dạy để lựa chọn cấu trúc phần cơ bản sao cho cấu trúc đó đáp ứng được cấu trúc đó đáp ứng được mục tiêu của giáo án. Đồng thời có thể làm cho học sinh hứng khởi trong suốt quá trình học tập.

Khi sử dụng các dạng tiểu cấu trúc trên nên chú ý đảm bảo tính luân phiên. Tránh lặp lại 1 loại cấu trúc nào đó liên tục trong 3-4 lần.

Bộ môn (tổ môn) Thể dục của từng trường hợp và thống nhất chủ trương, tổ chức triển khai mẫu một số giáo án và định hướng các giáo viên Thể dục trong trường thực hiện đúng quy định. Có kiểm tra quá trình thực hiện của các giáo viên.

**Đơn vị phối hợp:**

Chi ủy, Ban Giám hiệu các trường cho chủ trương thực hiện;

Các giáo viên tổ môn Thể dục chịu trách nhiệm thực hiện.

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

Bộ môn (hoặc tổ môn) Thể dục có trách nhiệm kiểm tra giáo án của giáo viên và ký xác nhận đã kiểm tra giáo án vào giáo án chuẩn bị của giáo viên.

Đánh giá được tiến hành theo thang điểm 10

**4. N2-GP5. Nâng cao chất lượng công tác chuẩn bị cho giờ học GDTC nội khóa của giáo viên**

**Mục đích:** Hướng giáo viên đầu tư thời gian công sức vào việc chuẩn bị tốt cho việc lên lớp đạt hiệu quả tốt

**Nội dung:**

Yêu cầu mỗi giáo viên trước khi soạn giáo án bài lên lớp cần nắm vững kết quả học tập về kỹ thuật của bài học cũ. Nắm vững tình hình sức khỏe thể lực của học sinh tình hình thời tiết, sân bãi dụng cụ để lựa chọn nội dung LVD

và phương pháp tập luyện phù hợp.

Trước khi lên lớp phải chuẩn bị tốt các dụng cụ phương tiện và sân bãi phục vụ cho giáo án giảng dạy.

Phải tự kiểm tra và ghi nhớ đầy đủ các nội dung, yêu cầu cũng như cách thức tiến hành bài học đã được chuẩn bị trong giáo án.

Việc biên soạn giáo án tốt nhất là cá nhân chuẩn bị và thông qua sự đóng góp của nhóm hoặc tổ chuyên môn trước khi thực hiện giáo án trên lớp.

### **Cách thực hiện:**

Giải pháp này được triển khai thường xuyên trong suốt quá trình giảng dạy và các cấp quản lý có trách nhiệm thường xuyên đôn đốc nhắc nhở. Đồng thời giải pháp này cũng coi như 1 tiêu chí để bình bầu giáo viên dạy giỏi.

### **Đơn vị phối hợp:**

Chi ủy, Ban Giám hiệu các trường ra chủ trương;

Bộ môn (hoặc tổ môn) thể dục phối hợp với phòng đào tạo (phòng giáo vụ) của từng trường phối hợp thực hiện

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

Thành lập ban kiểm tra dạy và học, trong đó phân kiểm tra công tác chuẩn bị của giáo viên trước khi lên lớp sẽ kiểm tra về giáo án giảng dạy; các phương tiện, sân bãi giảng dạy; sự chuẩn bị của giáo viên về giáo án lên lớp, chữ ký của tổ trưởng (hoặc trưởng bộ môn) trong giáo án.

Kiểm tra, đánh giá được tiến hành theo thang điểm 10, trong đó:

Chuẩn bị về giáo án (6 điểm, trong đó nội dung 4 điểm, hình thức 1 điểm, ký duyệt của Bộ môn 1 điểm)

Chuẩn bị các phương pháp giảng dạy (2 điểm)

Chuẩn bị về sân bãi, dụng cụ giảng dạy (2 điểm)

*3.2.3.3. Nhóm giải pháp tăng cường hoạt động thể thao ngoại khóa để phát triển thể lực cho học sinh (4 giải pháp)*

### **1. N3-GP1. Đa dạng hóa các hình thức hoạt động Thể thao ngoại khóa cho học sinh**

**Mục đích:** Khắc phục sự thiếu hụt về thời gian tập luyện thể lực trong giờ GDTC nội khóa, bổ sung các bài tập phát triển thể lực và trang bị kỹ năng các môn thể thao.

### **Nội dung:**

Quy định thời gian ngoại khóa bắt buộc và thời gian ngoại khóa tự

nguyện

Tổ chức các hình thức ngoại khóa đa dạng

Tổ chức ngoại khóa bằng nhiều hình thức.

**Cách thực hiện:**

Căn cứ vào thời khoá biểu sắp xếp 1 tuần 1 giờ ngoại khoá bắt buộc và 1 tuần 1 giờ ngoại khóa tự nguyện. Các giờ ngoại khóa đều có sự hướng dẫn của giáo viên TĐTT. Mỗi giờ đều có 2 nội dung: Ôn tập kỹ thuật và phát triển thể lực. Nhìn chung mỗi giờ ngoại khóa kéo dài tối đa là 60 phút. Khuyến khích học sinh tự tập luyện ngoại khóa thêm.

Phối hợp giữa giáo viên thể dục với giáo viên chủ nhiệm lớp và phụ huynh để sắp xếp thời gian hợp lý cho việc ngoại khóa. Giờ ngoại khóa cũng được tiến hành tương tự giờ nội khóa nghĩa là các giáo viên cũng phải chuẩn giáo án, sẵn bãi dụng cụ và điều hành các em tập luyện 1 cách có tổ chức.

Giờ ngoại khóa được giáo viên điểm danh theo dõi để có điểm thưởng cho học tập môn thể dục.

Tổ chức các hình thức ngoại khóa đa dạng (theo nhóm, lớp, liên kết các lớp....)

Tổ chức ngoại khóa bằng các hình thức giao lưu thể thao, thi đấu thể thao giữa các lớp, sử dụng các trò chơi dân gian. Phối hợp với Đoàn thanh niên tổ chức các trò chơi vận động sau giờ chào cờ hàng tuần...

**Đơn vị phối hợp:**

Chi ủy, Ban Giám hiệu ra chủ trương;

Phòng đào tạo (giáo vụ), Đoàn thanh niên và các giáo viên thể dục phối hợp thực hiện.

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

Kiểm tra giờ ngoại khóa bắt buộc của học sinh và thống kê số lượng học sinh tham gia ngoại khóa các môn thể thao trên toàn trường.

**2. N3-GP2. Tổ chức hoạt động ngoại khóa thường xuyên, liên tục, tập trung vào các môn thể thao được học sinh yêu thích**

**Mục đích:** Thu hút và tạo điều kiện cho học sinh tham gia tập luyện các môn thể thao yêu thích thường xuyên, liên tục, nâng cao hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa nhằm phát triển thể lực cho học sinh.

**Nội dung:**

Tổ chức hoạt động Thể thao ngoại khóa quanh năm, tránh hiện tượng bộ

môn Thể dục không tổ chức phong trào ngoại khóa dẫn tới học sinh tập luyện tự phát và hoạt động không có hiệu quả.

Trên cơ sở điều tra thực trạng nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa của học sinh, tổ chức hoạt động ngoại khóa các môn thể thao có đông học sinh có nhu cầu tập luyện như: Đá cầu, Bóng đá, Bóng chuyền hơi, Cầu lông, Võ – vật, Thể dục, sau đó tới các môn các môn thể thao khác nếu có điều kiện.

#### **Cách thực hiện:**

Thống nhất giáo viên trong toàn bộ môn (tổ môn) khuyến khích học sinh tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa. Phân công giáo viên hướng dẫn ngoại khóa theo buổi.

Với các lớp hoặc các nội dung ngoại khóa không thể có giáo viên hướng dẫn thì cần đào tạo hướng dẫn viên. Đây vừa là lực lượng hướng dẫn học sinh tham gia tập luyện, vừa là lực lượng quản lý sân tập, dụng cụ, tình hình tập luyện và quân số sinh viên tham gia tập luyện để phản ánh lại với bộ môn Thể dục của Nhà trường

#### **Đơn vị phối hợp:**

Chi ủy, Ban Giám hiệu ra chủ trương;

Các giáo viên Thể dục và những người yêu thích tập luyện TDTT phối hợp thực hiện

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

Đánh giá thực trạng hoạt động Thể thao ngoại khóa của học sinh theo: Mức độ tập luyện Thể thao ngoại khóa thường xuyên của học sinh; Các môn thể thao được tổ chức ngoại khóa thường xuyên; Số lượng giờ ngoại khóa có giáo viên hướng dẫn.

### **3. N3-GP3. Tăng cường các giải thi đấu thể thao nội bộ, giao hữu thể thao nội bộ và với các trường trong tỉnh**

**Mục đích:** Tổ chức nhiều giải thi đấu thể thao nội bộ, giao lưu thể thao giúp học sinh có cơ hội giao lưu, học hỏi lẫn nhau, tăng cường tình đoàn kết, yêu thể thao, xây dựng động cơ vững chắc cho các cá nhân đã tham gia tập luyện Thể thao ngoại khóa, đồng thời cũng là hình thức quảng bá về TDTT với những đối tượng thừa tham gia tập luyện, truyền niềm đam mê thể thao với những cá nhân khác.

#### **Nội dung:**

Tổ chức các buổi thi đấu thể thao nội bộ trong trường, có thể tổ chức thi

đấu giữa các lớp trong trường với từng môn thể thao. Luân phiên tổ chức 1 tháng một môn với những môn được học sinh yêu thích tham gia tập luyện và những môn có tổ chức hoạt động Thể thao ngoại khóa.

**Cách thực hiện:**

Tổ chức các buổi thi đấu thể thao 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 các môn thể thao tổ chức giao hữu.

Phối hợp với các trường THCS lân cận tổ chức các buổi giao lưu thể thao theo từng khối học. Chọn các môn thể thao phổ biến và được nhiều học sinh yêu thích tham gia tập luyện.

Tổ chức các giải thi đấu thể thao 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 thể thao thông qua hoạt động cổ vũ cho đồng đội, từ đó thêm yêu thích TDTT.

Tổ chức tốt công tác tuyên truyền, thông báo trước mỗi buổi tổ chức giao lưu thể thao nội bộ hay phối hợp với các trường khác để đông đảo học sinh biết và tham gia thi đấu, tham gia cổ vũ, nhằm lan tỏa niềm đam mê thể thao với các em.

Với những môn thể thao có tổ chức tập luyện theo hình thức đội tuyển thể thao ở nhiều trường, có thể tổ chức giao lưu giữa các đội tuyển thể thao các trường.

**Đơn vị phối hợp:**

Chi ủy, Ban Giám hiệu ra chủ trương;

Các giáo viên Thể dục, Đoàn thanh niên các trường và những người yêu thích tập luyện TDTT phối hợp thực hiện.

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

Đánh giá thực trạng số lượng các giải thi đấu thể thao được tổ chức, số lượng các buổi giao lưu thể thao, thành tích đạt được.

**4. N3-GP4. Thành lập các CLB thể thao**

**Mục đích:** Tạo môi trường tập luyện TDTT đảm bảo chất lượng, tổ chức thường xuyên, liên tục, có hiệu quả, khắc phục được các thiếu thốn về cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện (với các CLB có thu phí), hỗ trợ học sinh các điều

kiện tham gia tập luyện (với các CLB không thu phí)...

**Nội dung:**

Tổ chức CLB thể thao với các môn thể thao được đông đảo học sinh yêu thích tập luyện.

Thành lập các CLB thể thao năng khiếu.

**Cách thực hiện:**

Tổ chức CLB thể thao với các môn thể thao được đông đảo học sinh yêu thích tập luyện. Với các CLB yêu cầu đơn giản về cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ tập luyện (ví dụ môn Đá cầu), nhà trường hỗ trợ hoàn toàn và tổ chức CLB không thu phí, có người hướng dẫn. Với các môn thể thao yêu cầu cao về cơ sở vật chất tập luyện, có thể kêu gọi xã hội hóa và tổ chức CLB theo hình thức có thu phí, có người hướng dẫn.

Thành lập các CLB thể thao năng khiếu cho các học sinh có năng khiếu và đam mê thể thao. Đây sẽ là đội hình học sinh tham gia các giải thi đấu chính thức của tỉnh, thành phố, thị xã, thị trấn... và có thể bồi dưỡng làm các hướng dẫn viên các môn thể thao trong phát triển thể thao phong trào.

**Đơn vị phối hợp:**

Chi ủy, Ban Giám hiệu ra chủ trương;

Các giáo viên Thể dục, Đoàn thanh niên các trường và những người yêu thích tập luyện TDTT phối hợp thực hiện.

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

Đánh giá thông qua số lượng các CLB thể thao được thành lập và duy trì hoạt động; Số lượng học sinh tham gia các CLB thể thao.

**3.2.4. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 2**

*Bàn luận về quy trình lựa chọn giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh:*

Quá trình lựa chọn các giải pháp đã tuân thủ các căn cứ lý luận (đã được trình bày trong chương 1 của luận án) và các căn cứ thực tiễn (đã được phân tích chi tiết trong phần 3.1 của luận án), tuân thủ 5 nguyên tắc cơ bản khi lựa chọn giải pháp gồm: Nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn, nguyên tắc đảm bảo tính khả thi, nguyên tắc đảm bảo tính đồng bộ, nguyên tắc đảm bảo tính hiệu quả và nguyên tắc đảm bảo tính hiệu quả. Đây là những căn cứ khoa học cần thiết để đề xuất các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh.

Căn cứ từ các cơ sở lý luận, từ kết quả nghiên cứu thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh, luận án đã đề xuất được 14 giải pháp phát triển thể lực cho học sinh thuộc 3 nhóm giải pháp tương ứng với 3 nhóm yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh. Cụ thể:

Nhóm giải pháp hoàn thiện các yếu tố quản lý giáo dục để phát triển thể lực cho học sinh (5 giải pháp)

Nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC nội khóa để phát triển thể lực cho học sinh (5 giải pháp)

Nhóm giải pháp tăng cường hoạt động thể thao ngoại khóa để phát triển thể lực cho học sinh (4 giải pháp).

Trên cơ sở các giải pháp đề xuất được, luận án đã tiến hành phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi để tận dụng trí tuệ tập thể, kết quả lựa chọn được 13 giải pháp phát triển thể lực cho học sinh. Song song với đó, luận án tiến hành kiểm định thang đo đã xây dựng bằng hệ số Cronbach's Alpha để kiểm định độ tin cậy của các giải pháp. Kết quả đã lựa chọn được 12 giải pháp thuộc 3 nhóm giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh.

Để khẳng định sự phân nhóm giải pháp là chính xác, luận án tiến hành kiểm tra xem mô hình lý thuyết (đã xây dựng theo từng nhóm tương ứng nhóm các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực của học sinh) có phù hợp với thực tế không bằng phương pháp phân tích nhân tố khám phá (Sử dụng kiểm định KMO trong phân tích EFA). Kết quả cho thấy: Các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh mà luận án đã xây dựng hoàn toàn phù hợp khi được kiểm định thực tế, thể hiện ở Hệ số KMO = 0.723, thỏa mãn yêu cầu  $0.5 \leq KMO \leq 1.00$  ở ngưỡng  $SIG < 0.001$ . Hệ số tải nhân tố = 2.338 > 1.00 và tổng phương sai trích đạt từ 0.691 tới 0.743, thỏa mãn yêu cầu trong khoảng từ 0.5 tới 1.00. Điều này khẳng định, mỗi giải pháp trong nhóm có sự thay đổi nhưng sự phân nhóm giải pháp của luận án là hoàn toàn khách quan, mô hình lý thuyết hoàn toàn phù hợp với thực tiễn.

Nếu như các tác giả nghiên cứu xây dựng giải pháp hiện nay tại Việt nam như: Đỗ Đình Quang (2013) [53], Nguyễn Đức Thụy (2016) [72], Nguyễn Văn Toàn (2015) [73], Võ Văn Vũ (2014) [80]... khi lựa chọn giải pháp chỉ dừng lại ở việc lựa chọn qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi thì kết quả nghiên cứu của luận án đã tiến hành các thuật toán khẳng định các các giải pháp được lựa chọn là phù



hợp và sự phân nhóm giải pháp là khách quan. Đây là điểm mới trong kết quả nghiên cứu luận án.

*Bàn luận nội dung các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh:*

Quá trình nghiên cứu của luận án đã quan tâm toàn diện tới các mặt của quá trình GDTC, đảm bảo phát huy tối đa những ưu điểm và khắc phục các nhược điểm trong quá trình đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh. Việc đề xuất các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh xuất phát từ các nhóm yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực là hoàn toàn khoa học.

Các giải pháp lựa chọn của luận án có những điểm tương đồng nhất định với một số công trình có liên quan về các vấn đề lớn như: Tác giả Đỗ Đình Quang (2013) [53] đã quan tâm tới vấn đề giáo dục đạo đức học tập cho sinh viên, nâng cao lượng vận động trong giờ học, ứng dụng phương pháp tập luyện mới, tăng cường ngoại khóa... nhưng chỉ dừng lại ở các giải pháp đơn lẻ, tác động tới từng mặt của vấn đề; Tác giả Đồng Hương Lan (2016) [47] khi nghiên cứu phát triển thể chất của học sinh THPT chuyên các tỉnh Bắc Miền Trung đã quan tâm tới các vấn đề nâng cao nhận thức của học sinh, đổi mới phương pháp giảng dạy, công tác TDDT ngoại khóa, dạy học theo phân loại sức khỏe... nhưng cũng là những giải pháp đơn lẻ, chưa có hệ thống... Quá trình nghiên cứu luận án đã quan tâm tới các mặt của quá trình GDTC bao gồm: Nhóm giải pháp hoàn thiện các yếu tố quản lý giáo dục để phát triển thể lực cho học sinh (4 giải pháp); Nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC nội khóa để phát triển thể lực cho học sinh (4 giải pháp) và Nhóm giải pháp tăng cường hoạt động thể thao ngoại khóa để phát triển thể lực cho học sinh (4 giải pháp). Đây cũng là những giải pháp giải quyết triệt để những vấn đề ảnh hưởng tới chất lượng GDTC của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh. Các giải pháp được đề cập trong từng nhóm giải pháp cũng giải quyết các mặt hạn chế của từng yếu tố ảnh hưởng tới hiệu quả công tác GDTC trong trường học các cấp, xuất phát từ nhận thức (N1-GP1. Nâng cao nhận thức về vai trò, tầm quan trọng của công tác GDTC với việc phát triển thể lực cho học sinh), làm căn cứ để tác động các giải pháp tiếp theo của luận án. Các giải pháp đã quan tâm toàn diện tới các yếu tố ảnh hưởng, công tác GDTC nội khóa và hoạt động thể thao ngoại khóa. Đặc biệt, các giải pháp đã giải quyết rất sâu về giờ học GDTC nội khóa, quan tâm tới cả phương pháp dạy

học, cải thiện phương tiện dạy học cũng như cấu trúc giờ học GDTC. Tất cả những vấn đề này đều xuất phát từ kết quả nghiên cứu đánh giá thực trạng công tác GDTC nội khóa tại các trường THCS tỉnh Bắc Ninh.

Việc xây dựng nội dung các giải pháp đã chú ý đầy đủ tới các phân: Mục đích, nội dung, cách thực hiện, các đơn vị phối hợp cũng như công tác kiểm tra, đánh giá thực hiện giải pháp. Việc làm này giúp cho việc ứng dụng các giải pháp vào thực tế dễ dàng hơn.

***Từ kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 2 cho phép có các kết luận sau:***

1. Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 12 giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh thuộc 3 nhóm giải pháp:

**Nhóm giải pháp hoàn thiện các yếu tố quản lý giáo dục để phát triển thể lực cho học sinh (4 giải pháp)**

N1-GP1. Nâng cao nhận thức về vai trò, tầm quan trọng của công tác GDTC với việc phát triển thể lực cho học sinh

N1-GP3. Nâng cao hiệu quả sử dụng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC và thể thao trường học

N1-GP4. Tăng cường CSVC thông qua xã hội hóa và sáng tạo, sáng chế CSVC phục vụ học tập môn học GDTC

N1-GP5. Tăng cường công tác bồi dưỡng, tập huấn nâng cao trình độ chuyên môn cho giáo viên

**Nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC nội khóa để phát triển thể lực cho học sinh (4 giải pháp)**

N2-GP1. Cải tiến phương pháp dạy học GDTC nội khóa

N2-GP2. Đa dạng hóa các phương tiện dạy học trong giờ học GDTC nội khóa

N2-GP3. Cải tiến cấu trúc giờ học theo hướng nâng cao mật độ chung, mật độ vận động và cường độ vận động trong các giờ học GDTC nội khóa

N2-GP5. Nâng cao chất lượng công tác chuẩn bị cho giờ học GDTC nội khóa của giáo viên.

**Nhóm giải pháp tăng cường hoạt động thể thao ngoại khóa để phát triển thể lực cho học sinh (4 giải pháp)**

N3-GP1. Đa dạng hóa các hình thức hoạt động Thể thao ngoại khóa cho học sinh

N3-GP2. Tổ chức hoạt động ngoại khóa thường xuyên, liên tục, tập trung

vào các môn thể thao được học sinh yêu thích

N3-GP3. Tăng cường các giải thi đấu thể thao nội bộ, giao hữu thể thao nội bộ và với các trường trong tỉnh

N3-GP4. Thành lập các CLB thể thao

2. Quá trình nghiên cứu đã xây dựng chi tiết nội dung các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh. Mỗi giải pháp đều được làm rõ về mục đích, nội dung, cách thực hiện, đơn vị phối hợp và phương pháp kiểm tra, đánh giá hiệu quả giải pháp.

### **3.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các giải pháp triển thể lực cho học sinh Trung học cơ sở Tỉnh Bắc Ninh**

#### **3.3.1. Tổ chức thực nghiệm**

Phương pháp thực nghiệm: Luận án sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

Đối tượng thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trên 10 trường THCS tỉnh Bắc Ninh. Các trường lựa chọn có các điều kiện tương đương nhau theo từng nhóm trường. Công tác phân nhóm các trường thành nhóm đối chứng và thực nghiệm được tiến hành bằng phương pháp bốc thăm ngẫu nhiên trong nhóm trường và được chia thành 5 trường thực nghiệm và 5 trường đối chứng.

Theo dõi kết quả thực nghiệm được tiến hành trên 2824 học sinh thuộc 10 trường THCS tỉnh Bắc Ninh, được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên theo trường. Phân bổ học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm được trình bày tại bảng 3.30.

**Bảng 3.30. Phân bổ đối tượng thực theo dõi thực nghiệm ứng dụng các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh**

| Nhóm             | Lớp 6 |     | Lớp 7 |     | Lớp 8 |     | Lớp 9 |     | Tổng |
|------------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|------|
|                  | Nam   | Nữ  | Nam   | Nữ  | Nam   | Nữ  | Nam   | Nữ  |      |
| Nhóm thực nghiệm | 179   | 169 | 204   | 180 | 182   | 151 | 164   | 177 | 1406 |
|                  | 348   |     | 384   |     | 333   |     | 341   |     | -    |
| Nhóm đối chứng   | 168   | 171 | 195   | 199 | 186   | 172 | 159   | 168 | 1418 |
|                  | 339   |     | 394   |     | 358   |     | 327   |     | -    |
| Tổng             | 347   | 340 | 399   | 379 | 368   | 323 | 323   | 345 | 2824 |

Địa điểm thực nghiệm: Tại 10 trường THCS trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh. Chi tiết các trường được trình bày tại phụ lục 10.

Thời gian thực nghiệm: Được tiến hành trong năm học 2016-2017 (Từ tháng 9/2016 tới tháng 5/2017).

Công tác kiểm tra, đánh giá: Được tiến hành trên 2 nội dung:

Trước khi tiến hành thực nghiệm, luận án đã liên hệ với các trường thực nghiệm (05 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 9/2016 và sau thực nghiệm: Tháng 5/2017. 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 hiệu quả thực hiện từng giải pháp.

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 luận án trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Các giải pháp được ứng dụng trong quá trình thực nghiệm gồm:

**Nhóm giải pháp hoàn thiện các yếu tố chung quản lý giáo dục để phát triển thể lực cho học sinh (4 giải pháp)**

N1-GP1. Nâng cao nhận thức về vai trò, tầm quan trọng của công tác GDTC với việc phát triển thể lực cho học sinh

N1-GP3. Nâng cao hiệu quả sử dụng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC và thể thao trường học

N1-GP4. Tăng cường CSVC thông qua xã hội hóa và sáng tạo, sáng chế CSVC phục vụ học tập môn học GDTC

N1-GP5. Tăng cường công tác bồi dưỡng, tập huấn nâng cao trình độ chuyên môn cho giáo viên

**Nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC nội khóa để phát triển thể lực cho học sinh (4 giải pháp)**

N2-GP1. Cải tiến phương pháp dạy học GDTC nội khóa

N2-GP2. Đa dạng hóa các phương tiện dạy học trong giờ học GDTC nội khóa (Các bài tập thể lực được lựa chọn được trình bày ở phụ lục 10).

N2-GP3. Cải tiến cấu trúc giờ học theo hướng nâng cao mật độ chung, mật độ vận động và cường độ vận động trong các giờ học GDTC nội khóa

N2-GP5. Nâng cao chất lượng công tác chuẩn bị cho giờ học GDTC nội khóa của giáo viên.

### **Nhóm giải pháp tăng cường hoạt động thể thao ngoại khóa để phát triển thể lực cho học sinh (4 giải pháp)**

N3-GP1. Đa dạng hóa các hình thức hoạt động Thể thao ngoại khóa cho học sinh

N3-GP2. Tổ chức hoạt động ngoại khóa thường xuyên, liên tục, tập trung vào các môn thể thao được học sinh yêu thích

N3-GP3. Tăng cường các giải thi đấu thể thao nội bộ, giao hữu thể thao nội bộ và với các trường trong tỉnh

N3-GP4. Thành lập các CLB thể thao

### **3.3.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm**

#### **3.3.2.1. Đánh giá thông qua sự phát triển thể lực của học sinh**

Thời điểm trước thực nghiệm (tháng 9/2016), luận án tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ thể lực của HS nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Nội dung kiểm tra gồm 06 test đánh giá trình độ thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 3.31 tới bảng 3.34.

**Bảng 3.31. Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh lớp 6 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm (n=687)**

| TT         | Test                        | Nhóm đối chứng |          | Nhóm thực nghiệm |          | t    | P     |
|------------|-----------------------------|----------------|----------|------------------|----------|------|-------|
|            |                             | $\bar{x}$      | $\delta$ | $\bar{x}$        | $\delta$ |      |       |
| <b>Nam</b> |                             | <b>n=168</b>   |          | <b>n=179</b>     |          |      |       |
| 1          | Lực bóp tay thuận (kG)      | 19.42          | 2.65     | 19.37            | 3.25     | 1.23 | <0.05 |
| 2          | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 13.42          | 1.90     | 13.45            | 2.32     | 1.45 | <0.05 |
| 3          | Bật xa tại chỗ (cm)         | 162.37         | 13.74    | 163.27           | 10.55    | 1.38 | <0.05 |
| 4          | Chạy 30m XPC (s)            | 6.26           | 0.33     | 6.32             | 0.25     | 1.42 | <0.05 |
| 5          | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 12.99          | 0.69     | 12.96            | 0.53     | 1.61 | <0.05 |
| 6          | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 869.86         | 48.96    | 876.43           | 60.04    | 1.37 | <0.05 |
| <b>Nữ</b>  |                             | <b>n=171</b>   |          | <b>n=169</b>     |          |      |       |
| 1          | Lực bóp tay thuận (kG)      | 18.41          | 2.48     | 18.47            | 2.50     | 1.53 | <0.05 |
| 2          | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 10.43          | 1.77     | 10.39            | 1.78     | 1.29 | <0.05 |
| 3          | Bật xa tại chỗ (cm)         | 149.12         | 11.54    | 146.42           | 11.61    | 1.33 | <0.05 |
| 4          | Chạy 30m XPC (s)            | 7.07           | 0.35     | 7.04             | 0.35     | 1.41 | <0.05 |
| 5          | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 13.18          | 0.62     | 13.24            | 0.62     | 1.28 | <0.05 |
| 6          | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 758.94         | 64.58    | 767.43           | 64.93    | 1.35 | <0.05 |

**Bảng 3.32. Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh lớp 7 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm (n=778)**

| TT         | Test                        | Nhóm đối chứng |          | Nhóm thực nghiệm |          | t    | P     |
|------------|-----------------------------|----------------|----------|------------------|----------|------|-------|
|            |                             | $\bar{x}$      | $\delta$ | $\bar{x}$        | $\delta$ |      |       |
| <b>Nam</b> |                             | <b>n=195</b>   |          | <b>n=204</b>     |          |      |       |
| 1          | Lực bóp tay thuận (kG)      | 22.05          | 2.61     | 22.14            | 3.20     | 1.29 | <0.05 |
| 2          | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 14.18          | 1.23     | 14.21            | 1.51     | 1.33 | <0.05 |
| 3          | Bật xa tại chỗ (cm)         | 171.71         | 15.06    | 172.08           | 11.56    | 1.41 | <0.05 |
| 4          | Chạy 30m XPC (s)            | 6.06           | 0.22     | 6.08             | 0.25     | 1.42 | <0.05 |
| 5          | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 12.81          | 0.53     | 12.76            | 0.56     | 1.61 | <0.05 |
| 6          | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 896.98         | 48.49    | 924.43           | 49.46    | 1.37 | <0.05 |
| <b>Nữ</b>  |                             | <b>n=199</b>   |          | <b>n=180</b>     |          |      |       |
| 1          | Lực bóp tay thuận (kG)      | 21.56          | 2.51     | 21.58            | 2.53     | 1.45 | <0.05 |
| 2          | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 11.09          | 1.09     | 11.13            | 1.09     | 1.38 | <0.05 |
| 3          | Bật xa tại chỗ (cm)         | 152.13         | 11.54    | 153.41           | 11.61    | 1.28 | <0.05 |
| 4          | Chạy 30m XPC (s)            | 6.92           | 0.36     | 6.88             | 0.36     | 1.53 | <0.05 |
| 5          | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 13.20          | 0.71     | 13.22            | 0.71     | 1.23 | <0.05 |
| 6          | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 783.18         | 62.74    | 793.43           | 63.08    | 1.35 | <0.05 |

**Bảng 3.33. Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh lớp 8 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm (n=691)**

| TT         | Test                        | Nhóm đối chứng |          | Nhóm thực nghiệm |          | t    | P     |
|------------|-----------------------------|----------------|----------|------------------|----------|------|-------|
|            |                             | $\bar{x}$      | $\delta$ | $\bar{x}$        | $\delta$ |      |       |
| <b>Nam</b> |                             | <b>n=186</b>   |          | <b>n=182</b>     |          |      |       |
| 1          | Lực bóp tay thuận (kG)      | 26.15          | 2.62     | 26.37            | 3.21     | 1.36 | <0.05 |
| 2          | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 15.18          | 1.27     | 15.22            | 1.56     | 1.52 | <0.05 |
| 3          | Bật xa tại chỗ (cm)         | 177.50         | 15.73    | 178.27           | 12.07    | 1.61 | <0.05 |
| 4          | Chạy 30m XPC (s)            | 5.85           | 0.29     | 5.86             | 0.22     | 1.46 | <0.05 |
| 5          | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 12.61          | 0.69     | 12.56            | 0.53     | 1.57 | <0.05 |
| 6          | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 927.15         | 49.19    | 939.43           | 60.32    | 1.62 | <0.05 |
| <b>Nữ</b>  |                             | <b>n=172</b>   |          | <b>n=151</b>     |          |      |       |
| 1          | Lực bóp tay thuận (kG)      | 24.57          | 2.57     | 24.47            | 2.59     | 1.28 | <0.05 |
| 2          | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 11.86          | 1.05     | 11.89            | 1.05     | 1.31 | <0.05 |
| 3          | Bật xa tại chỗ (cm)         | 155.14         | 11.54    | 155.42           | 11.61    | 1.39 | <0.05 |
| 4          | Chạy 30m XPC (s)            | 6.86           | 0.36     | 6.81             | 0.36     | 1.62 | <0.05 |
| 5          | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 13.05          | 0.71     | 13.07            | 0.71     | 1.55 | <0.05 |
| 6          | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 792.77         | 62.06    | 803.43           | 62.39    | 1.78 | <0.05 |

**Bảng 3.34. Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh lớp 9 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm (n=668)**

| TT         | Test                        | Nhóm đối chứng |          | Nhóm thực nghiệm |          | t    | P     |
|------------|-----------------------------|----------------|----------|------------------|----------|------|-------|
|            |                             | $\bar{x}$      | $\delta$ | $\bar{x}$        | $\delta$ |      |       |
| <b>Nam</b> |                             | <b>n=159</b>   |          | <b>n=164</b>     |          |      |       |
| 1          | Lực bóp tay thuận (kG)      | 28.51          | 1.27     | 29.01            | 1.56     | 1.37 | <0.05 |
| 2          | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 16.18          | 1.24     | 16.25            | 1.53     | 1.62 | <0.05 |
| 3          | Bật xa tại chỗ (cm)         | 175.24         | 10.02    | 176.27           | 7.69     | 1.77 | <0.05 |
| 4          | Chạy 30m XPC (s)            | 5.83           | 0.18     | 5.79             | 0.14     | 1.75 | <0.05 |
| 5          | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 12.44          | 0.65     | 12.42            | 0.50     | 1.64 | <0.05 |
| 6          | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 931.06         | 35.57    | 958.43           | 43.62    | 1.49 | <0.05 |
| <b>Nữ</b>  |                             | <b>n=168</b>   |          | <b>n=177</b>     |          |      |       |
| 1          | Lực bóp tay thuận (kG)      | 26.92          | 2.27     | 26.87            | 2.29     | 1.53 | <0.05 |
| 2          | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 12.49          | 1.16     | 12.53            | 1.16     | 1.59 | <0.05 |
| 3          | Bật xa tại chỗ (cm)         | 167.09         | 9.33     | 166.92           | 9.38     | 1.66 | <0.05 |
| 4          | Chạy 30m XPC (s)            | 6.11           | 0.38     | 6.14             | 0.38     | 1.84 | <0.05 |
| 5          | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 12.92          | 0.67     | 12.84            | 0.67     | 1.87 | <0.05 |
| 6          | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 897.43         | 29.33    | 903.43           | 29.49    | 1.76 | <0.05 |

**Bảng 3.35. Kết quả so sánh tỷ lệ xếp loại thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm (n=2824)**

| Phân loại     | Nhóm đối chứng |       | Nhóm thực nghiệm |       | So sánh  |       |
|---------------|----------------|-------|------------------|-------|----------|-------|
|               | $m_i$          | %     | $m_i$            | %     | $\chi^2$ | P     |
| <b>Khối 6</b> | <b>n=339</b>   |       | <b>n=348</b>     |       | $\chi^2$ | P     |
| Tốt           | 86             | 25.37 |                  |       | 0.106    | >0.05 |
| Đạt           | 189            | 55.75 | 195              | 56.03 |          |       |
| Không đạt     | 64             | 18.88 | 65               | 18.68 |          |       |
| <b>Khối 7</b> | <b>n=394</b>   |       | <b>n=384</b>     |       | $\chi^2$ | P     |
| Tốt           | 92             | 23.35 |                  |       | 1.193    | >0.05 |
| Đạt           | 201            | 51.02 | 198              | 51.56 |          |       |
| Không đạt     | 101            | 25.63 | 87               | 22.66 |          |       |
| <b>Khối 8</b> | <b>n=358</b>   |       | <b>n=333</b>     |       | $\chi^2$ | P     |
| Tốt           | 87             | 24.30 |                  |       | 0.369    | >0.05 |
| Đạt           | 203            | 56.70 | 187              | 56.16 |          |       |
| Không đạt     | 68             | 18.99 | 63               | 18.92 |          |       |
| <b>Khối 9</b> | <b>n=327</b>   |       | <b>n=341</b>     |       | $\chi^2$ | P     |
| Tốt           | 89             | 27.22 |                  |       | 0.132    | >0.05 |
| Đạt           | 179            | 54.74 | 188              | 55.13 |          |       |
| Không đạt     | 59             | 18.04 | 58               | 17.01 |          |       |

Qua bảng 3.31 tới bảng 3.34 cho thấy: Ở thời điểm trước thực nghiệm, kết quả kiểm tra trình độ thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là tương đương nhau ở cả học sinh nam và học sinh nữ, từ khối 6 tới khối 9, kết quả thể hiện ở  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng  $P > 0.05$ . Như vậy, ở thời điểm trước thực nghiệm, trình độ thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm là khách quan.

Song song với việc so sánh trình độ thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm, chúng tôi tiến hành so sánh tỷ lệ xếp loại thể lực của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả được trình bày ở bảng 3.35.

Qua bảng 3.35 cho thấy: Tương tự như so sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của HS nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, ở thời điểm trước thực nghiệm, kết quả so sánh phân loại thể lực HS theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT cũng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thể hiện ở  $\chi^2_{\text{tính}} < \chi^2_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng  $P > 0.05$ . Như vậy, kết quả phân loại thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm là khách quan.

*Thời điểm sau thực nghiệm:*

Thời điểm tháng 5/2017, sau khi kết thúc 1 năm thực nghiệm ứng dụng các giải pháp lựa chọn của luận án, chúng tôi tiếp tục kiểm tra và so sánh trình độ thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả được trình bày từ bảng 3.36 tới bảng 3.39.

Qua bảng 3.36 tới bảng 3.39 cho thấy: Ở thời điểm sau 1 năm học thực nghiệm, kết quả kiểm tra trình độ thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở cả học sinh nam và học sinh nữ, từ khối 6 tới khối 9, kết quả thể hiện ở  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng  $P < 0.05$ . Như vậy, sau 1 năm học ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn và xây dựng của luận án, trình độ thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng ở tất cả các test kiểm tra, chứng tỏ, các giải pháp đã lựa chọn của luận án đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho học sinh nhóm thực nghiệm.

Để thấy rõ hơn sự khác biệt trình độ thể lực của HS nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 1 năm thực nghiệm ứng dụng các giải pháp, luận án tiếp tục tiến hành tính nhịp tăng trưởng thể lực của HS nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.40.



**Bảng 3.36. Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh lớp 6 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm sau 1 năm học thực nghiệm (n=687)**

| TT         | Test                        | Nhóm đối chứng |          | Nhóm thực nghiệm |          | t    | P     |
|------------|-----------------------------|----------------|----------|------------------|----------|------|-------|
|            |                             | $\bar{x}$      | $\delta$ | $\bar{x}$        | $\delta$ |      |       |
| <b>Nam</b> |                             | <b>n=168</b>   |          | <b>n=179</b>     |          |      |       |
| 1          | Lực bóp tay thuận (kG)      | 19.87          | 2.65     | 20.15            | 3.25     | 2.25 | <0.05 |
| 2          | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 13.78          | 1.90     | 13.97            | 2.32     | 2.13 | <0.05 |
| 3          | Bật xa tại chỗ (cm)         | 165.27         | 13.72    | 167.33           | 10.56    | 2.31 | <0.05 |
| 4          | Chạy 30m XPC (s)            | 6.13           | 0.33     | 6.09             | 0.25     | 2.08 | <0.05 |
| 5          | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 12.79          | 0.69     | 12.61            | 0.53     | 2.15 | <0.05 |
| 6          | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 887.23         | 49.03    | 903.32           | 59.97    | 2.26 | <0.05 |
| <b>Nữ</b>  |                             | <b>n=171</b>   |          | <b>n=169</b>     |          |      |       |
| 1          | Lực bóp tay thuận (kG)      | 18.96          | 2.48     | 19.21            | 2.50     | 2.09 | <0.05 |
| 2          | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 10.69          | 1.77     | 10.85            | 1.78     | 2.11 | <0.05 |
| 3          | Bật xa tại chỗ (cm)         | 152.21         | 11.52    | 152.27           | 11.62    | 2.35 | <0.05 |
| 4          | Chạy 30m XPC (s)            | 6.89           | 0.35     | 6.74             | 0.35     | 2.31 | <0.05 |
| 5          | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 12.96          | 0.62     | 12.82            | 0.62     | 2.22 | <0.05 |
| 6          | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 778.03         | 64.68    | 798.33           | 64.86    | 2.19 | <0.05 |

**Bảng 3.37. Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh lớp 7 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm sau 1 năm học thực nghiệm (n=778)**

| TT         | Test                        | Nhóm đối chứng |          | Nhóm thực nghiệm |          | t    | P     |
|------------|-----------------------------|----------------|----------|------------------|----------|------|-------|
|            |                             | $\bar{x}$      | $\delta$ | $\bar{x}$        | $\delta$ |      |       |
| <b>Nam</b> |                             | <b>n=195</b>   |          | <b>n=204</b>     |          |      |       |
| 1          | Lực bóp tay thuận (kG)      | 22.68          | 2.61     | 22.98            | 3.20     | 2.26 | <0.05 |
| 2          | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 14.51          | 1.23     | 14.78            | 1.51     | 2.32 | <0.05 |
| 3          | Bật xa tại chỗ (cm)         | 175.28         | 15.04    | 178.95           | 11.57    | 2.31 | <0.05 |
| 4          | Chạy 30m XPC (s)            | 5.97           | 0.22     | 5.87             | 0.25     | 2.28 | <0.05 |
| 5          | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 12.56          | 0.53     | 12.32            | 0.56     | 2.41 | <0.05 |
| 6          | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 923.35         | 48.56    | 964.91           | 49.41    | 2.19 | <0.05 |
| <b>Nữ</b>  |                             | <b>n=199</b>   |          | <b>n=180</b>     |          |      |       |
| 1          | Lực bóp tay thuận (kG)      | 22.03          | 2.51     | 22.43            | 2.53     | 2.24 | <0.05 |
| 2          | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 11.37          | 1.09     | 11.58            | 1.09     | 2.18 | <0.05 |
| 3          | Bật xa tại chỗ (cm)         | 155.49         | 11.52    | 158.72           | 11.62    | 2.35 | <0.05 |
| 4          | Chạy 30m XPC (s)            | 6.74           | 0.36     | 6.61             | 0.36     | 2.32 | <0.05 |
| 5          | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 13.01          | 0.71     | 12.89            | 0.71     | 2.46 | <0.05 |
| 6          | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 801.42         | 62.83    | 823.35           | 63.01    | 2.09 | <0.05 |

**Bảng 3.38. Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh lớp 8 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm sau 1 năm học thực nghiệm (n=691)**

| TT         | Test                        | Nhóm đối chứng |          | Nhóm thực nghiệm |          | t    | P     |
|------------|-----------------------------|----------------|----------|------------------|----------|------|-------|
|            |                             | $\bar{x}$      | $\delta$ | $\bar{x}$        | $\delta$ |      |       |
| <b>Nam</b> |                             | <b>n=186</b>   |          | <b>n=182</b>     |          |      |       |
| 1          | Lực bóp tay thuận (kG)      | 26.81          | 2.62     | 27.32            | 3.21     | 2.18 | <0.05 |
| 2          | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 15.62          | 1.27     | 15.89            | 1.56     | 2.23 | <0.05 |
| 3          | Bật xa tại chỗ (cm)         | 181.37         | 15.71    | 185.57           | 12.08    | 2.19 | <0.05 |
| 4          | Chạy 30m XPC (s)            | 5.72           | 0.29     | 5.61             | 0.22     | 2.07 | <0.05 |
| 5          | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 12.38          | 0.69     | 12.20            | 0.53     | 2.31 | <0.05 |
| 6          | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 945.33         | 49.26    | 975.34           | 60.25    | 2.25 | <0.05 |
| <b>Nữ</b>  |                             | <b>n=172</b>   |          | <b>n=151</b>     |          |      |       |
| 1          | Lực bóp tay thuận (kG)      | 25.21          | 2.57     | 25.66            | 2.59     | 2.23 | <0.05 |
| 2          | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 12.20          | 1.05     | 12.35            | 1.05     | 2.26 | <0.05 |
| 3          | Bật xa tại chỗ (cm)         | 158.37         | 11.52    | 161.27           | 11.62    | 2.11 | <0.05 |
| 4          | Chạy 30m XPC (s)            | 6.67           | 0.36     | 6.58             | 0.36     | 2.16 | <0.05 |
| 5          | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 12.78          | 0.71     | 12.63            | 0.71     | 2.17 | <0.05 |
| 6          | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 818.12         | 62.15    | 835.39           | 62.32    | 2.22 | <0.05 |

**Bảng 3.39. Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh lớp 9 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm sau 1 năm học thực nghiệm (n=668)**

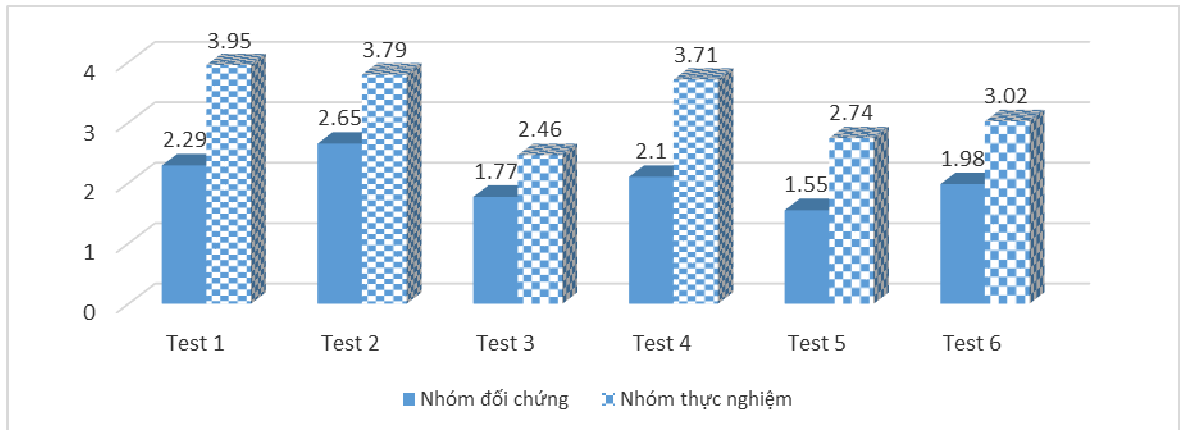
| TT         | Test                        | Nhóm đối chứng |          | Nhóm thực nghiệm |          | t    | P     |
|------------|-----------------------------|----------------|----------|------------------|----------|------|-------|
|            |                             | $\bar{x}$      | $\delta$ | $\bar{x}$        | $\delta$ |      |       |
| <b>Nam</b> |                             | <b>n=159</b>   |          | <b>n=164</b>     |          |      |       |
| 1          | Lực bóp tay thuận (kG)      | 29.35          | 1.27     | 30.21            | 1.56     | 2.08 | <0.05 |
| 2          | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 16.51          | 1.24     | 16.89            | 1.53     | 2.32 | <0.05 |
| 3          | Bật xa tại chỗ (cm)         | 179.45         | 10.00    | 182.33           | 7.70     | 2.27 | <0.05 |
| 4          | Chạy 30m XPC (s)            | 5.71           | 0.18     | 5.61             | 0.14     | 2.19 | <0.05 |
| 5          | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 12.13          | 0.65     | 11.98            | 0.50     | 2.15 | <0.05 |
| 6          | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 961.23         | 35.62    | 998.73           | 43.57    | 2.21 | <0.05 |
| <b>Nữ</b>  |                             | <b>n=168</b>   |          | <b>n=177</b>     |          |      |       |
| 1          | Lực bóp tay thuận (kG)      | 27.53          | 2.27     | 27.89            | 2.29     | 2.23 | <0.05 |
| 2          | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 12.78          | 1.16     | 13.02            | 1.16     | 2.04 | <0.05 |
| 3          | Bật xa tại chỗ (cm)         | 171.36         | 9.32     | 174.58           | 9.39     | 2.11 | <0.05 |
| 4          | Chạy 30m XPC (s)            | 5.98           | 0.38     | 5.89             | 0.38     | 2.27 | <0.05 |
| 5          | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 12.67          | 0.67     | 12.45            | 0.67     | 2.18 | <0.05 |
| 6          | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 921.25         | 29.37    | 942.28           | 29.46    | 2.23 | <0.05 |

**Bảng 3.40. Nhịp tăng trưởng thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm**

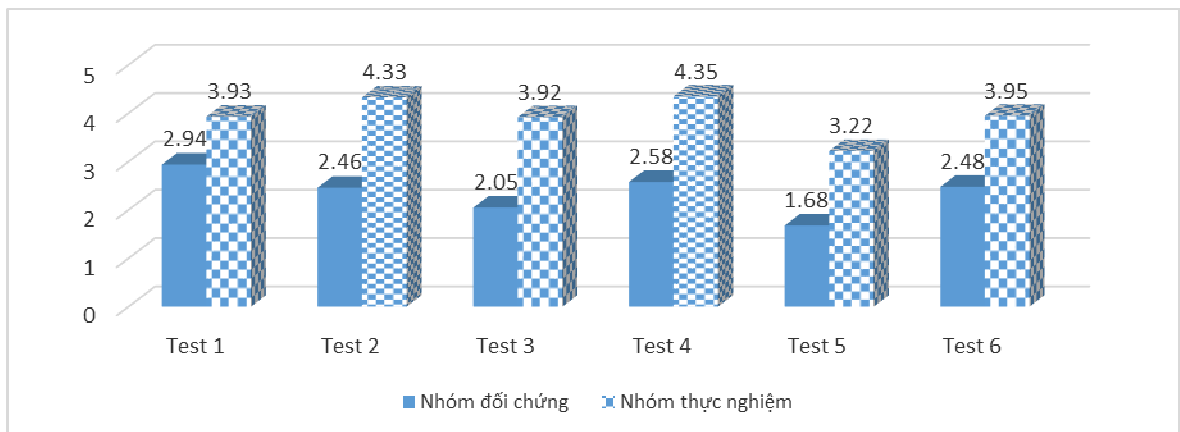
| TT         | Test                        | Lớp 6 (%)       |                 |            | Lớp 7 (%)       |                 |            | Lớp 8 (%)       |                 |            | Lớp 9 (%)       |                 |            |
|------------|-----------------------------|-----------------|-----------------|------------|-----------------|-----------------|------------|-----------------|-----------------|------------|-----------------|-----------------|------------|
|            |                             | W <sub>ĐC</sub> | W <sub>TN</sub> | Chênh lệch | W <sub>ĐC</sub> | W <sub>TN</sub> | Chênh lệch | W <sub>ĐC</sub> | W <sub>TN</sub> | Chênh lệch | W <sub>ĐC</sub> | W <sub>TN</sub> | Chênh lệch |
| <b>Nam</b> |                             |                 |                 |            |                 |                 |            |                 |                 |            |                 |                 |            |
| 1          | Lực bóp tay thuận (kG)      | 2.29            | 3.95            | 1.66       | 2.82            | 3.72            | 0.91       | 2.49            | 3.54            | 1.05       | 2.90            | 4.05            | 1.15       |
| 2          | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 2.65            | 3.79            | 1.15       | 2.30            | 3.93            | 1.63       | 2.86            | 4.31            | 1.45       | 2.02            | 3.86            | 1.84       |
| 3          | Bật xa tại chỗ (cm)         | 1.77            | 2.46            | 0.69       | 2.06            | 3.91            | 1.86       | 2.16            | 4.01            | 1.86       | 2.37            | 3.38            | 1.01       |
| 4          | Chạy 30m XPC (s)            | 2.10            | 3.71            | 1.61       | 1.50            | 3.51            | 2.02       | 2.25            | 4.36            | 2.11       | 2.08            | 3.16            | 1.08       |
| 5          | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 1.55            | 2.74            | 1.19       | 1.97            | 3.51            | 1.54       | 1.84            | 2.91            | 1.07       | 2.52            | 3.61            | 1.08       |
| 6          | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 1.98            | 3.02            | 1.04       | 2.90            | 4.29            | 1.39       | 1.94            | 3.75            | 1.81       | 3.19            | 4.12            | 0.93       |
| <b>Nữ</b>  |                             |                 |                 |            |                 |                 |            |                 |                 |            |                 |                 |            |
| 1          | Lực bóp tay thuận (kG)      | 2.94            | 3.93            | 0.98       | 2.16            | 3.86            | 1.71       | 2.57            | 4.75            | 2.18       | 2.24            | 3.73            | 1.48       |
| 2          | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 2.46            | 4.33            | 1.87       | 2.49            | 3.96            | 1.47       | 2.83            | 3.80            | 0.97       | 2.30            | 3.84            | 1.54       |
| 3          | Bật xa tại chỗ (cm)         | 2.05            | 3.92            | 1.87       | 2.18            | 3.40            | 1.22       | 2.06            | 3.69            | 1.63       | 2.52            | 4.49            | 1.96       |
| 4          | Chạy 30m XPC (s)            | 2.58            | 4.35            | 1.78       | 2.64            | 4.00            | 1.37       | 2.81            | 3.44            | 0.63       | 2.15            | 4.16            | 2.01       |
| 5          | Chạy con thoi 4x100m (s)    | 1.68            | 3.22            | 1.54       | 1.45            | 2.53            | 1.08       | 2.09            | 3.42            | 1.33       | 1.95            | 3.08            | 1.13       |
| 6          | Chạy tùy sức 5 phút (m)     | 2.48            | 3.95            | 1.46       | 2.30            | 3.70            | 1.40       | 3.15            | 3.90            | 0.75       | 2.62            | 4.21            | 1.59       |

Qua bảng 3.40 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. Chứng tỏ 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.

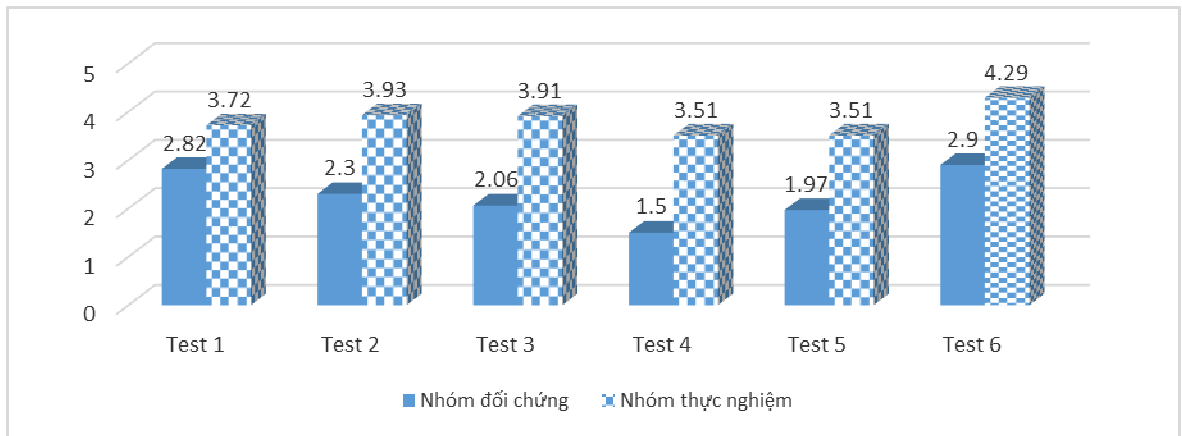
Có thể thấy rõ sự khác biệt này qua biểu đồ 3.2 tới 3.9.



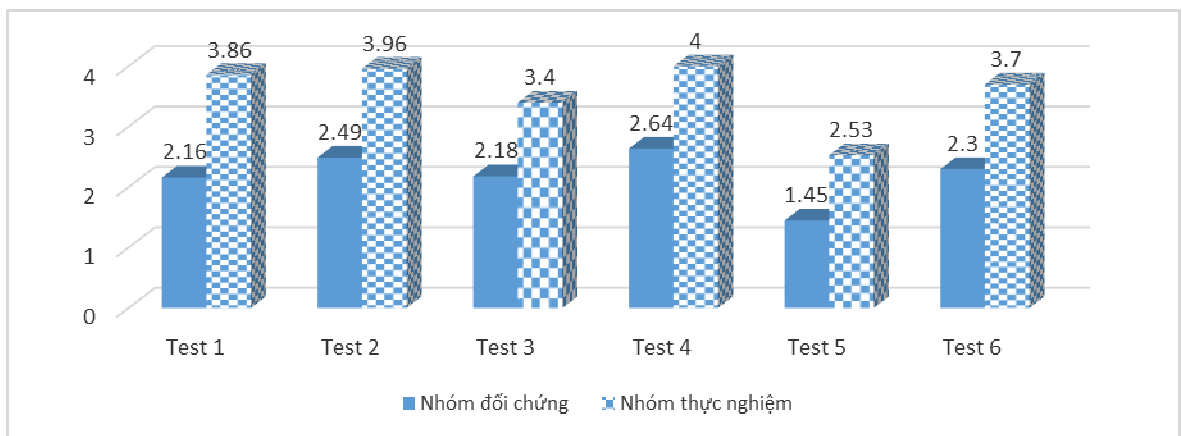
**Biểu đồ 3.2. Nhịp tăng trưởng thể lực của nữ học sinh lớp 6 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm**



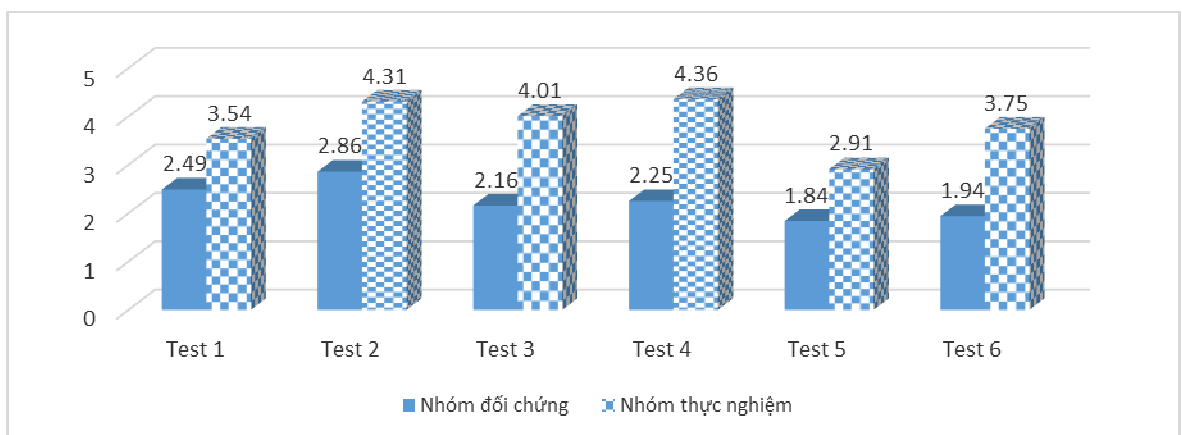
**Biểu đồ 3.3. Nhịp tăng trưởng thể lực của nam học sinh lớp 6 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm**



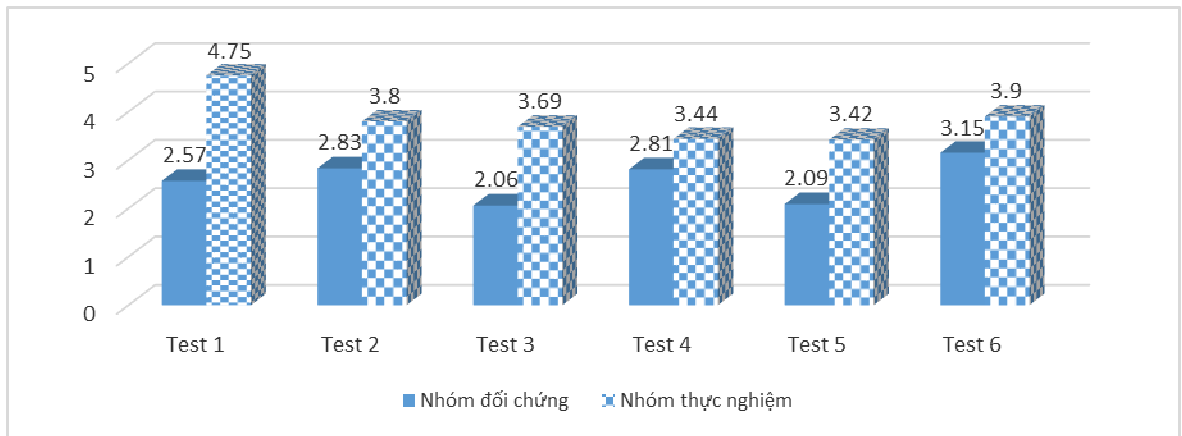
**Biểu đồ 3.4. Nhịp tăng trưởng thể lực của nữ học sinh lớp 7 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm**



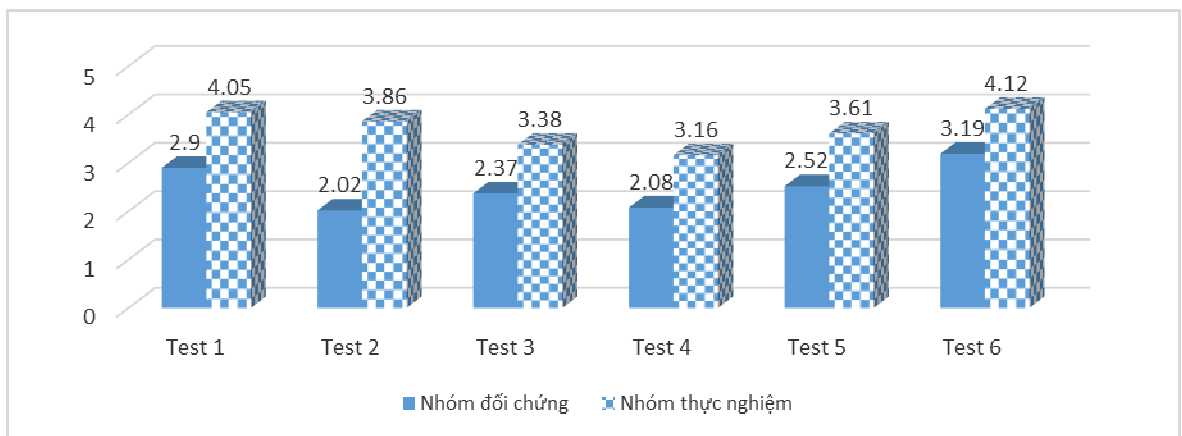
**Biểu đồ 3.5. Nhịp tăng trưởng thể lực của nam học sinh lớp 7 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm**



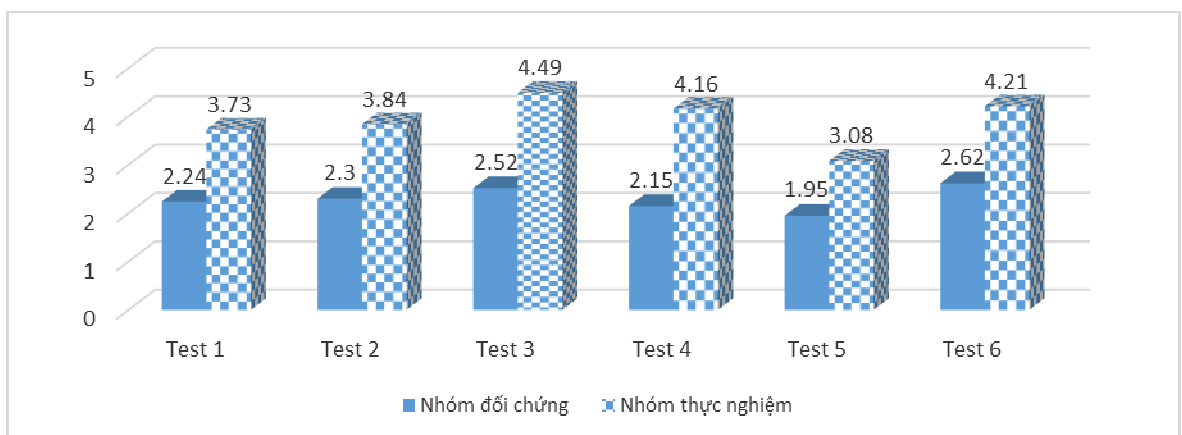
**Biểu đồ 3.6. Nhịp tăng trưởng thể lực của nữ học sinh lớp 8 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm**



**Biểu đồ 3.7. Nhịp tăng trưởng thể lực của nam học sinh lớp 8 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm**



**Biểu đồ 3.8. Nhịp tăng trưởng thể lực của nữ học sinh lớp 9 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm**



**Biểu đồ 3.9. Nhịp tăng trưởng thể lực của nam học sinh lớp 9 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 1 năm học thực nghiệm**

Nhìn vào các biểu đồ 3.2 tới 3.9 cho thấy, nhịp tăng trưởng thể lực của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

Song song với việc so sánh kết quả kiểm tra thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm và đối chứng, luận án tiến hành so sánh tỷ lệ học sinh đạt tiêu chuẩn thể lực của 2 nhóm thời điểm sau 1 năm học thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.41.

**Bảng 3.41. Kết quả so sánh tỷ lệ xếp loại thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm sau 1 năm học thực nghiệm (n=2824)**

| Phân loại     | Nhóm đối chứng |       | Nhóm thực nghiệm |       | So sánh  |          |
|---------------|----------------|-------|------------------|-------|----------|----------|
|               | m <sub>i</sub> | %     | m <sub>i</sub>   | %     |          |          |
| <b>Khối 6</b> | <b>n=339</b>   |       | <b>n=348</b>     |       | $\chi^2$ | <b>P</b> |
| Tốt           | 87             | 25.66 | 102              | 29.31 | 26.228   | <0.05    |
| Đạt           | 191            | 56.34 | 227              | 65.23 |          |          |
| Không đạt     | 61             | 17.99 | 19               | 5.46  |          |          |
| <b>Khối 7</b> | <b>n=394</b>   |       | <b>n=384</b>     |       | $\chi^2$ | <b>P</b> |
| Tốt           | 94             | 23.86 | 113              | 29.43 | 39.270   | <0.05    |
| Đạt           | 204            | 51.78 | 241              | 62.76 |          |          |
| Không đạt     | 96             | 24.37 | 30               | 7.81  |          |          |
| <b>Khối 8</b> | <b>n=358</b>   |       | <b>n=333</b>     |       | $\chi^2$ | <b>P</b> |
| Tốt           | 90             | 25.14 | 99               | 29.73 | 26.543   | <0.05    |
| Đạt           | 212            | 59.22 | 221              | 66.37 |          |          |
| Không đạt     | 56             | 15.64 | 13               | 3.90  |          |          |
| <b>Khối 9</b> | <b>n=327</b>   |       | <b>n=341</b>     |       | $\chi^2$ | <b>P</b> |
| Tốt           | 91             | 27.83 | 103              | 30.21 | 37.983   | <0.05    |
| Đạt           | 182            | 55.66 | 229              | 67.16 |          |          |
| Không đạt     | 54             | 16.51 | 9                | 2.64  |          |          |

Qua bảng 3.41 cho thấy: Tương tự như so sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, ở thời điểm sau 1 năm học thực nghiệm, kết quả so sánh phân loại thể lực học sinh theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng, thể hiện ở  $\chi^2_{\text{tính}} > \chi^2_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng  $P < 0.05$ . Điều này chứng tỏ các giải

pháp đã lựa chọn và xây dựng của luận án đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao tỷ lệ học sinh đạt tiêu chuẩn thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Như vậy, có thể khẳng định, các giải pháp lựa chọn của đề tài có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh.

### 3.3.2.2. *Đánh giá thông qua kết quả thực nghiệm các nhóm giải pháp*

Song song với việc đánh giá thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, chúng tôi tiến hành đánh giá kết quả thực nghiệm ứng dụng các nhóm giải pháp của luận án. Cụ thể kết quả thực hiện từng test như sau:

#### 3.2.3.1. *Nhóm giải pháp hoàn thiện các yếu tố quản lý giáo dục để phát triển thể lực cho học sinh (4 giải pháp)*

### **1. N1-GP1. Nâng cao nhận thức về vai trò, tầm quan trọng của công tác GDTC với việc phát triển thể lực cho học sinh**

Tổ chức tuyên truyền định kỳ về tầm quan trọng của công tác phát triển thể lực cho học sinh các trường thực nghiệm 1 lần/tuần, mỗi lần 15-20 phút.

Tổ chức tuyên truyền bằng hệ thống hình ảnh, pano, áp phích về tầm quan trọng của TDTT với sức khỏe. Khu tập luyện của các trường thực nghiệm đã có các hình ảnh: Bác Hồ tập tạ, các khẩu hiệu: “Khỏe để xây dựng và bảo vệ tổ quốc”, “Khỏe để ngày mai lập nghiệp”...

100% các giáo viên thể dục của các trường thực nghiệm thông qua bài giảng liên hệ thực tế giúp học sinh hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của TDTT.

### **2. N1-GP3. Nâng cao hiệu quả sử dụng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC và thể thao trường học**

100% các trường thực nghiệm đã tận dụng tối đa cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường trong việc tập luyện các môn thể thao.

Có chế độ bảo quản phù hợp với mỗi loại trang thiết bị, dụng cụ, cơ sở vật chất tập luyện 1 buổi/tháng lau chùi bảo dưỡng các trang thiết bị, dụng cụ tập luyện.

Các trường thực nghiệm đã có hướng dẫn sử dụng phù hợp với từng loại cơ sở vật chất sẵn có.

Phát động được 2 cuộc thi đua có sáng kiến kinh nghiệm về việc tận dụng và bảo quản hợp lý cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường.

### **3. N1-GP4. Tăng cường CSVC thông qua xã hội hóa và sáng tạo, sáng chế CSVC phục vụ học tập môn học GDTC**



Đã triển khai giải pháp nhưng chưa kêu gọi được các doanh nghiệp tài trợ các trang thiết bị, dụng cụ tập luyện TĐTT.

Phát động được 01 cuộc thi sáng tạo, chế tạo cơ sở vật chất phục vụ tập luyện TĐTT. Trong đó có sáng kiến bổ sung các trang thiết bị tập luyện TĐTT đơn giản như tạ tay (tạ ante) bằng bê tông, các dụng cụ tập luyện thể lực từ lốp xe ô tô cũ...

#### **4. N1-GP5. Tăng cường công tác bồi dưỡng, tập huấn nâng cao trình độ chuyên môn cho giáo viên**

Cử được 02 giáo viên tham gia tập huấn, bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn. Các giáo viên sau khi được cử đi học đã tổng kết lại các kiến thức đã học và tổ chức trao đổi chuyên môn với các giáo viên Thể dục khác trong trường.

Đã có chế độ khuyến khích các giáo viên tự học tập, bồi dưỡng nâng cao trình độ.

*3.2.3.2. Nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC nội khóa để phát triển thể lực cho học sinh (4 giải pháp)*

##### **1. N2-GP1. Cải tiến phương pháp dạy học GDTC nội khóa**

60% giáo viên các trường thực nghiệm trước khi soạn giáo án giảng dạy, giáo viên đã căn cứ vào nội dung giảng dạy, cấu trúc phần cơ bản của giáo án để lựa chọn phương pháp phù hợp.

3/5 trường thực nghiệm đã tổ chức họp tổ môn để thống nhất các phương pháp sử dụng cũng như góp ý, hoàn thiện các giáo án dạy học môn học GDTC cho từng nội dung, từng khối học. Thống nhất giáo án dạy học trong toàn tổ môn.

##### **2. N2-GP2. Đa dạng hóa các phương tiện dạy học trong giờ học GDTC nội khóa**

100% giáo viên các trường thực nghiệm đã tận dụng tối đa các cơ sở vật chất sẵn có trong dạy học lý thuyết như hệ thống phòng học, học liệu, các phương tiện trực quan gián tiếp và đặc biệt là hệ thống máy chiếu phục vụ dạy học.

Đã bổ sung thêm các phương tiện trực quan gián tiếp trong dạy học (hệ thống tranh ảnh, mô hình, hình vẽ... trực quan.

Đã lựa chọn được 74 bài tập thể lực phù hợp để phát triển thể lực cho học sinh, gồm:

Bài tập phát triển sức nhanh: 11 bài tập

Bài tập phát triển sức mạnh: 19 bài tập

Bài tập phát triển sức bền: 18 bài tập

Bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động: 11 bài tập

Bài tập phát triển khả năng mềm dẻo: 14 bài tập

### **3. N2-GP3. Cải tiến cấu trúc giờ học theo hướng nâng cao mật độ chung, mật độ vận động và cường độ vận động trong các giờ học GDTC nội khóa**

Đã tiến hành đa dạng hóa cách sắp xếp giờ học thể dục trong các trường thực nghiệm:

Trò chơi – học bài mới – thể lực

Thể lực – ôn tập – học bài mới – trò chơi

Thể lực – học bài mới – thi đấu nội dung đã học

Trò chơi – ôn bài cũ – học bài mới – thi đấu

Ôn bài cũ - trò chơi – học bài mới – thể lực

Các giáo viên đã căn cứ vào tiến độ giảng dạy để lựa chọn cấu trúc phân cơ bản sao cho cấu trúc đó đáp ứng được mục tiêu của giáo án. Đồng thời có thể làm cho học sinh hứng khởi trong suốt quá trình học tập.

### **4. N2-GP5. Nâng cao chất lượng công tác chuẩn bị cho giờ học GDTC nội khóa của giáo viên**

Các tổ môn Thể dục thuộc các trường thực nghiệm đã yêu cầu mỗi giáo viên trước khi soạn giáo án bài lên lớp cần nắm vững kết quả học tập về kỹ thuật của bài học cũ. Nắm vững tình hình sức khỏe thể lực của học sinh tình hình thời tiết, sẵn sàng dụng cụ để lựa chọn nội dung LVĐ và phương pháp tập luyện phù hợp.

Trước khi lên lớp phải chuẩn bị tốt các dụng cụ phương tiện và sẵn sàng phục vụ cho giáo án giảng dạy.

Phải tự kiểm tra và ghi nhớ đầy đủ các nội dung, yêu cầu cũng như cách thức tiến hành bài học đã được chuẩn bị trong giáo án.

*3.2.3.3. Nhóm giải pháp tăng cường hoạt động thể thao ngoại khóa để phát triển thể lực cho học sinh (4 giải pháp)*

#### **1. N3-GP1. Đa dạng hóa các hình thức hoạt động Thể thao ngoại khóa cho học sinh**

2/5 trường đã sắp xếp 1 tuần 1 giờ ngoại khóa bắt buộc và 1 tuần 1 giờ ngoại khóa tự nguyện. Các giờ ngoại khóa đã có giáo viên hướng dẫn.

Giờ ngoại khoá được giáo viên điểm danh theo dõi để có điểm thưởng cho học tập môn thể dục.

Tổ chức ngoại khóa bằng các hình thức giao lưu thể thao, thi đấu thể thao giữa các lớp, sử dụng các trò chơi dân gian. Phối hợp với Đoàn thanh niên tổ chức các trò chơi vận động sau giờ chào cờ hàng tuần...

Tổ chức được 11 buổi giao hữu thể thao ở 5 trường thực nghiệm.

## **2. N3-GP2. Tổ chức hoạt động ngoại khóa thường xuyên, liên tục, tập trung vào các môn thể thao được học sinh yêu thích**

2/5 trường thuộc đối tượng thực nghiệm đã tổ chức hoạt động Thể thao ngoại khóa quanh năm. 2 buổi/tuần, trong đó có 1 buổi bắt buộc và 1 buổi tự nguyện.

Số lượng học sinh tham gia tập luyện ngoại khóa tại các trường thực nghiệm tăng cao.

## **3. N3-GP3. Tăng cường các giải thi đấu thể thao nội bộ, giao hữu thể thao nội bộ và với các trường trong tỉnh**

Tổ chức được 11 buổi giao hữu thể thao trong 5 trường thực nghiệm.

Tổ chức định kỳ 1-2 tháng/lần giao hữu thể thao nội bộ.

## **4. N3-GP4. Thành lập các CLB thể thao**

3/5 trường đã thành lập được CLB Cầu lông, võ thuật và Aerobic. Các CLB hoạt động theo hình thức có thu phí.

### *3.3.2.3. 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*

Ngoài việc đánh giá việc phát triển thể lực của học sinh, luận án tiến hành đánh giá hiệu quả thực hiện giải pháp thông qua phỏng vấn về thực tiễn các nhóm giải pháp. Phỏng vấn được tiến hành bằng phiếu hỏi với 5 cán bộ quản lý (Ban Giám hiệu) và 11 giáo viên thể dục tại 05 trường thuộc nhóm đối tượng phỏng vấn (phụ lục 6). Phỏng vấn được tiến hành bằng thang độ liket 5 mức tương ứng: Rất hiệu quả tới rất không hiệu quả.

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.42.

**Bảng 3.42. Kết quả phỏng vấn đánh giá hiệu quả thực hiện các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh (n=16)**

| TT   | Tiêu chí   | Tổng điểm | Điểm TB | Đánh giá     |
|--|--|-----------|---------|--------------|
| <b><i>Nhóm giải pháp hoàn thiện các yếu tố quản lý giáo dục để phát triển thể lực cho học sinh</i></b>   |  |           |         |              |
| 1  | N1-GP1. Nâng cao nhận thức về vai trò, tầm quan trọng của công tác GDTC với việc phát triển thể lực cho học sinh                         | 68        | 4.25    | Rất hiệu quả |
| 2  | N1-GP3. Nâng cao hiệu quả sử dụng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC và thể thao trường học  | 64        | 4.00    | Hiệu quả     |
| 3  | N1-GP4. Tăng cường CSVC thông qua xã hội hóa và sáng tạo, sáng chế CSVC phục vụ học tập môn học GDTC                                     | 63        | 3.94    | Hiệu quả     |
| 4  | N1-GP5. Tăng cường công tác bồi dưỡng, tập huấn nâng cao trình độ chuyên môn cho giáo viên   | 64        | 4.00    | Hiệu quả     |
| <b><i>Nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC nội khóa để phát triển thể lực cho học sinh</i></b> |  |           |         |              |
| 5  | N2-GP1. Cải tiến phương pháp dạy học GDTC nội khóa   | 70        | 4.38    | Rất hiệu quả |
| 6  | N2-GP2. Đa dạng hóa các phương tiện dạy học trong giờ học GDTC nội khóa  | 69        | 4.31    | Rất hiệu quả |
| 7  | N2-GP3. Cải tiến cấu trúc giờ học theo hướng nâng cao mật độ chung, mật độ vận động và cường độ vận động trong các giờ học GDTC nội khóa | 70        | 4.38    | Rất hiệu quả |
| 8  | N2-GP5. Nâng cao chất lượng công tác chuẩn bị cho giờ học GDTC nội khóa của giáo viên.   | 68        | 4.25    | Rất hiệu quả |
| <b><i>Nhóm giải pháp tăng cường hoạt động thể thao ngoại khóa để phát triển thể lực cho học sinh</i></b> |  |           |         |              |
| 9  | N3-GP1. Đa dạng hóa các hình thức hoạt động Thể thao ngoại khóa cho học sinh   | 64        | 4.00    | Hiệu quả     |
| 10   | N3-GP2. Tổ chức hoạt động ngoại khóa thường xuyên, liên tục, tập trung vào các môn thể thao được học sinh yêu thích                      | 61        | 3.81    | Hiệu quả     |
| 11   | N3-GP3. Tăng cường các giải thi đấu thể thao nội bộ, giao hữu thể thao nội bộ và với các trường trong tỉnh                               | 60        | 3.75    | Hiệu quả     |
| 12   | N3-GP4. Thành lập các CLB thể thao   | 62        | 3.88    | Hiệu quả     |

Qua bảng 3.42 cho thấy:

Các giải pháp đều được các cán bộ quản lý và giáo viên Thể dục tại các trường đánh giá ở mức rất hiệu quả và hiệu quả. Riêng nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC nội khóa được đánh giá 100% ở mức rất hiệu quả. Như vậy, có thể thấy các giải pháp lựa chọn và xây dựng của luận án có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh.

### **3.3.3. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 3**

*Bàn luận về cách thức tổ chức thực nghiệm ứng dụng các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh các trường THCS tỉnh Bắc Ninh:*

Cũng giống như nhiều công trình nghiên cứu trong lĩnh vực TDDT, sau khi lựa chọn và xây dựng được nội dung các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh, để đánh giá hiệu quả các giải pháp, luận án đã tiến hành thực nghiệm ứng dụng các giải pháp đã xây dựng trong thực tế và đánh giá hiệu quả.

Về phương pháp thực nghiệm: Luận án sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song để đánh giá hiệu quả chương trình đã xây dựng. Phương pháp thực nghiệm được sử dụng tương tự các tác giả Trần Vũ Phương (2016), tác giả Nguyễn Duy Quyết (2012), tác giả Hồ Đắc Sơn (2004)... Phương pháp thực nghiệm cho phép đánh giá tốt nhất các thay đổi về thể lực của học sinh trong quá trình ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn và xây dựng của luận án.

Về đối tượng thực nghiệm: Thực nghiệm và theo dõi thực nghiệm được tiến hành trên 10 trường THCS tỉnh Bắc Ninh, trong đó có 02 trường trọng điểm, 04 trường thuộc khối trường khu vực thành thị và 04 trường thuộc khu vực nông thôn. Các trường trong từng nhóm đối tượng được lựa chọn tương đương với nhau về các điều kiện cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên cũng như các điều kiện đảm bảo quá trình GDTC. Việc phân chia nhóm đối chứng và thực nghiệm được tiến hành bằng hình thức bốc thăm ngẫu nhiên các trường theo nhóm. Công việc này đảm bảo cho các trường được phân chia đảm bảo tính ngẫu nhiên. Mặc dù các giải pháp được tiến hành đồng bộ, nhưng trong điều kiện nghiên cứu, luận án chỉ tiến hành theo dõi kết quả thực nghiệm trên tổng số 2824 học sinh thuộc 10 trường THCS tỉnh Bắc Ninh, tương đương mỗi trường 02 lớp 6, 02 lớp 7, 02 lớp 8 và 02 lớp 9. Các lớp trong mỗi khối học thuộc các trường cũng được lựa chọn bằng phương pháp bốc thăm ngẫu nhiên. Các học sinh THCS được theo dõi

trong nhóm đối chứng và thực nghiệm cũng đã được kiểm tra và so sánh thể lực và tỷ lệ phân loại thể lực của học sinh theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả đã khẳng định, ở thời điểm trước thực nghiệm, kết quả kiểm tra và phân loại thể lực của học sinh là tương đương nhau. Như vậy, có thể khẳng định, sự phân nhóm đối chứng và thực nghiệm là hoàn toàn khách quan.

Trước khi tiến hành thực nghiệm, luận án đã liên hệ với các trường thực nghiệm (05 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. Các nội dung thực nghiệm đều được giải thích chi tiết, thống nhất giữa các trường thực nghiệm. Mỗi giải pháp đều có những điều chỉnh để phù hợp với đặc điểm của từng trường trong quá trình ứng dụng vào thực tế.

Về công tác đánh giá hiệu quả các giải pháp lựa chọn: Luận án nghiên cứu các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh. Quá trình ứng dụng các giải pháp lựa chọn vào thực tế, thay vì chỉ đánh giá sự thay đổi thể lực của học sinh sau 1 năm ứng dụng các giải pháp, luận án đã tiến hành đánh giá cả kết quả thực hiện từng giải pháp cũng như phỏng vấn các cán bộ quản lý và giáo viên các trường thực nghiệm về hiệu quả của các giải pháp. Việc làm này giúp đánh giá hiệu quả của các giải pháp từ nhiều mặt.

#### *Bàn luận về kết quả thực nghiệm:*

Kết quả thực nghiệm của luận án được đánh giá trong cả việc phát triển thể lực của học sinh, kết quả thực hiện từng giải pháp và kết quả đánh giá tổng thể của cán bộ quản lý (Ban giám hiệu) và giáo viên Thể dục tại các trường thực nghiệm.

Về kết quả đánh giá thể lực: Sau 01 năm học thực nghiệm ứng dụng các giải pháp thực nghiệm của đề tài, kết quả kiểm tra trình độ thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng, nhịp tăng trưởng thể lực cao hơn, đặc biệt là các test đánh giá sức bền và khả năng phối hợp vận động là 2 nội dung có kết quả phân loại thể lực thấp trong quá trình đánh giá thực trạng trình độ thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh (tại phần 3.1 của luận án). Kết quả tính toán nhịp tăng trưởng và kết quả phân loại thể lực theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo của học sinh nhóm thực nghiệm cũng tốt hơn hẳn so với

nhóm đối chứng. Như vậy, có thể thấy rằng các giải pháp lựa chọn và ứng dụng của luận án có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh.

Về kết quả ứng dụng từng giải pháp:

Trong nhóm giải pháp hoàn thiện các yếu tố chung ảnh hưởng tới công tác GDTC để phát triển thể lực cho học sinh: Giải pháp được triển khai toàn diện nhất tại các trường là: N1-GP1. Nâng cao nhận thức về vai trò, tầm quan trọng của công tác GDTC với việc phát triển thể lực cho học sinh. Đây là giải pháp tiền đề giúp nâng cao nhận thức của học sinh và tạo điều kiện tốt nhất để tiến hành tất cả các giải pháp tiếp theo của luận án. Trong nhóm giải pháp này, N1-GP4. Tăng cường CSVC thông qua xã hội hóa và sáng tạo, sáng chế CSVC phục vụ học tập môn học GDTC là giải pháp đã được triển khai đồng bộ trong tất cả các trường thực nghiệm, nhưng hiệu quả đạt được là thấp nhất, việc kêu gọi xã hội khóa để tăng cường cơ sở vật chất tập luyện chưa đạt được hiệu quả trên thực tế. Giải pháp N1-GP5. Tăng cường công tác bồi dưỡng, tập huấn nâng cao trình độ chuyên môn cho giáo viên mặc dù đã có hiệu quả ban đầu nhưng vẫn cần tác động nhiều hơn nữa để đạt được hiệu quả tốt hơn.

Ở nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC nội khóa để phát triển thể lực cho học sinh: Có thể nhận thấy, đây là nhóm giải pháp được triển khai đồng bộ và đạt được hiệu quả cao nhất trong nhóm giải pháp đã ứng dụng của luận án. Nhóm giải pháp này chủ yếu chịu sự ảnh hưởng bởi hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo của Ban Giám hiệu các trường và sự triển khai của các giáo viên Thể dục, những người ủng hộ trực tiếp việc triển khai ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn và xây dựng của luận án. Trong nhóm giải pháp này, N2-GP2. Đa dạng hóa các phương tiện dạy học trong giờ học GDTC nội khóa là giải pháp thu được hiệu quả rõ ràng nhất. Chúng tôi đã lựa chọn được 74 bài tập thể lực phù hợp để phát triển thể lực cho học sinh gồm: Bài tập phát triển sức nhanh: 11 bài tập; Bài tập phát triển sức mạnh: 19 bài tập; Bài tập phát triển sức bền: 18 bài tập; Bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động: 11 bài tập; Bài tập phát triển khả năng mềm dẻo: 14 bài tập, đồng thời ứng dụng các bài tập lựa chọn vào thực tế. Tương ứng với các bài tập lựa chọn, các phương pháp dạy học tương ứng cũng được cải tiến, giải pháp N2-GP1. Cải tiến phương pháp dạy học GDTC nội khóa cũng đạt được giải pháp rất cao.

Trong nhóm giải pháp này, N2-GP3. Cải tiến cấu trúc giờ học theo hướng nâng cao mật độ chung, mật độ vận động và cường độ vận động trong các giờ học GDTC nội khóa cũng đạt được hiệu quả rất cao. Ở tất cả các giờ học Thể dục nội khóa của các trường thực nghiệm, các giáo viên thể dục đã rất chú ý tới việc lựa chọn cấu trúc giáo án giảng dạy để đạt được mật độ chung, mật độ vận động và cường độ vận động tốt nhất. Giải pháp N2-GP5. Nâng cao chất lượng công tác chuẩn bị cho giờ học GDTC nội khóa của giáo viên cũng đã được triển khai đồng bộ và thu được những hiệu quả thiết thực.

Ở nhóm giải pháp tăng cường hoạt động thể thao ngoại khóa để phát triển thể lực cho học sinh, giải pháp N3-GP1. Đa dạng hóa các hình thức hoạt động Thể thao ngoại khóa cho học sinh và giải pháp N3-GP4. Thành lập các CLB thể thao là những giải pháp thu được hiệu quả thiết thực nhất. 2 giải pháp khác cũng đã thu được các kết quả bước đầu.

Như vậy, các giải pháp lựa chọn của luận án khi ứng dụng vào thực tế đã bước đầu thu được các kết quả đáng khích lệ. Tuy nhiên, vẫn còn những giải pháp chưa thu được hiệu quả thiết thực và cần tiếp tục triển khai với các ý kiến đóng góp bổ sung để đạt được hiệu quả cao hơn.

Về kết quả 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 cho thấy: Các giải pháp đều được các cán bộ quản lý và giáo viên Thể dục tại các trường đánh giá ở mức rất hiệu quả và hiệu quả. Đây là ý kiến đánh giá của những người trực tiếp chỉ đạo và triển khai giải pháp của các trường. Các ý kiến đánh giá đã khẳng định hiệu quả của các giải pháp lựa chọn của luận án.

***Từ các kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 3 cho phép có các nhận xét sau:***

Luận án đã tiến hành ứng dụng các giải pháp lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả trên sự thay đổi thể lực của học sinh, kết quả thực hiện từng giải pháp cũng như phỏng vấn các cán bộ quản lý và giáo viên các trường thực nghiệm về hiệu quả của các giải pháp. Kết quả cho thấy: Các giải pháp đã lựa chọn và xây dựng của luận án có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh. Kết quả ứng dụng các giải pháp cũng bước đầu thu được hiệu quả thiết thực. Kết quả thu được tốt nhất ở nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC nội khóa để phát triển thể lực cho học sinh. Các cán bộ quản lý và giáo viên Thể dục tại các trường thực nghiệm đánh giá cao về tính hiệu quả của các giải pháp.



## KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

### KẾT LUẬN

Từ các kết quả nghiên cứu của luận án cho phép có các kết luận sau:

1. Quá trình nghiên cứu thực trạng phát triển thể lực của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh đã xác định được 13 yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh thuộc 3 nhóm yếu tố: Nhóm các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố chung ảnh hưởng tới công tác GDTC tại các trường (4 yếu tố); Nhóm các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố ảnh hưởng tới công tác GDTC nội khóa (6 yếu tố) và nhóm các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố ảnh hưởng tới phong trào thể thao ngoại khóa (3 yếu tố). Trên cơ sở đó, đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh.

Luận án đã tiến hành đánh giá thực trạng trình độ thể lực của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh. Kết quả cho thấy: Ở tất cả các tiêu chí thu được đều cao hơn mức trung bình khi so sánh với người Việt Nam cùng lứa tuổi và giới tính. Trình độ thể lực của học sinh thuộc các khối trường là tương đương nhau ( $P > 0.05$ ), trong quá trình xây dựng giải pháp phát triển thể lực cho học sinh không cần thiết phải xây dựng theo từng khối trường.

Đánh giá thực trạng sử dụng giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THSC tỉnh Bắc Ninh cho thấy: Việc phát triển thể lực cho học sinh đã được quan tâm và đã có những biện pháp, giải pháp được áp dụng để khắc phục những vấn đề phát sinh. Tuy nhiên, các biện pháp, giải pháp mới chỉ khắc phục các vấn đề mang tính tình huống, ứng dụng riêng lẻ trong phạm vi từng trường và chưa được nghiên cứu xác định tính hiệu quả của các giải pháp đã áp dụng

2. Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 12 giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh thuộc 3 nhóm giải pháp:

Nhóm giải pháp hoàn thiện các yếu tố quản lý giáo dục để phát triển thể lực cho học sinh (4 giải pháp)

Nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC nội khóa để phát triển thể lực cho học sinh (4 giải pháp)

Nhóm giải pháp tăng cường hoạt động thể thao ngoại khóa để phát triển thể lực cho học sinh (4 giải pháp)

Quá trình nghiên cứu đã xây dựng chi tiết nội dung các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh. Mỗi giải pháp đều được làm rõ về mục đích, nội dung, cách thực hiện, đơn vị phối hợp và phương pháp kiểm tra, đánh giá hiệu quả giải pháp.

3. Luận án đã tiến hành ứng dụng các giải pháp lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả trên sự thay đổi thể lực của học sinh, kết quả thực hiện từng giải pháp cũng như phỏng vấn các cán bộ quản lý và giáo viên các trường thực nghiệm về hiệu quả của các giải pháp. Kết quả cho thấy: Các giải pháp đã lựa chọn và xây dựng của luận án có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh. Sự khác biệt kết quả kiểm tra thể lực của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng  $P < 0.05$  ở tất cả các test kiểm tra. Kết quả ứng dụng các giải pháp cũng bước đầu thu được hiệu quả thiết thực. Kết quả thu được tốt nhất ở nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC nội khóa để phát triển thể lực cho học sinh. Các cán bộ quản lý và giáo viên Thể dục tại các trường thực nghiệm đánh giá cao về tính hiệu quả của các giải pháp.

### **KIẾN NGHỊ**

Từ các kết luận của đề tài cho phép có các kiến nghị sau:

1. Kiến nghị với Sở Giáo dục và Đào tạo tỉnh Bắc Ninh và các trường THCS tỉnh Bắc Ninh: Ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn của luận án để phát triển thể lực cho học sinh, đồng thời tiếp tục nghiên cứu để hoàn thiện các giải pháp nhằm đạt được hiệu quả phát triển thể lực cao nhất.

2. Kiến nghị với các nghiên cứu tiếp theo: Cần tiếp tục nghiên cứu về công tác phát triển thể lực cho học sinh trong trường học các cấp để đưa ra các nhóm giải pháp toàn diện, có hiệu quả để phát triển thể lực cho học sinh trong trường học các cấp.

**DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU CÓ LIÊN QUAN**

1. Lê Thị Thanh Thủy (2018), Thực trạng công tác tổ chức giờ học thể dục nội khóa của học sinh Trung học cơ sở tỉnh Bắc Ninh, *Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao*, Số 3.
2. Lê Thị Thanh Thủy (2018), Thực trạng trình độ thể lực của học sinh lớp 6 (11 tuổi) tỉnh Bắc Ninh, *Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao*, Số 5.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

### Tiếng Việt

1. Nguyễn Kỳ Anh, Vũ Đức Thu (1993), Chương trình đồng bộ có mục tiêu về cải tiến công tác GDTC trong nhà trường các cấp
2. Ban chấp hành Trung ương Đảng (1958), *Chỉ thị số 106 / CT-TW ngày 2/10/1958 về công tác thể dục thể thao.*
3. Ban chấp hành Trung ương Đảng (1962), Chỉ thị 38 CT/TW ngày 28/2/1962 về tăng cường công tác thể dục thể thao quốc phòng.
4. Ban chấp hành Trung ương Đảng (1975), Chỉ thị 227 CT/TW ngày 18/11/1975 về công tác thể dục thể thao trong tình hình mới.
5. Ban chấp hành Trung ương Đảng (1976), Báo cáo chính trị Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ IV do đồng chí Lê Duẩn, Tổng Bí thư Ban Chấp hành Trung ương Đảng trình bày ngày 14/12/1976 khẳng định công tác TDTT là một mặt cần thiết không thể thiếu trong giáo dục toàn diện hiện đại.
6. Ban Bí thư Trung ương Đảng (1994), *Chỉ thị số 36/ CT-TW ngày 24/03/1994 của Ban bí thư TW Đảng về công tác TDTT trong giai đoạn mới.*
7. Ban chấp hành Trung ương Đảng (1982), Báo cáo chính trị Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ V do đồng chí Lê Duẩn, Tổng Bí thư Ban Chấp hành Trung ương Đảng trình bày Ngày 27 tháng 3 năm 1982 về tăng cường hệ thống tổ chức quản lý công tác TDTT ở các cấp ngành, các đoàn thể.
8. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (1996), *Văn kiện Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ VIII về công tác thể dục thể thao*, NXB Chính trị quốc gia, Hà Nội.
9. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (2002), Chỉ thị số 17/CT-TW ngày 23/10/2002 về phát triển thể dục thể thao đến năm 2010.
10. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (2011), *Văn kiện Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ XI*, NXB Chính trị quốc gia, Hà Nội.
11. Ban Chấp hành Trung ương Đảng (2011), Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01/12/2011 của Bộ Chính trị khóa XI về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020.
12. Ban Chấp hành Trung ương Đảng (2011), Nghị quyết số 16/NQ-CP của Chính phủ: Ban hành Chương trình hành động của Chính phủ thực hiện 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 thể dục, thể thao đến năm 2020.

13. Ban Tuyên giáo Trung ương (2014), *Tài liệu nghiên cứu Nghị quyết Hội nghị lần thứ 8 Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam khóa XI*, NXB Chính trị quốc gia, Hà Nội.

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

15. Phạm Đình Bẩm (2003), *Quản lý chuyên ngành Thể dục Thể thao*, Tài liệu chuyên khảo dành cho hệ cao học và đại học TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.

16. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2001), *Quyết định số 14/2001/QĐ-BGD&ĐT ngày 03/05/2001 ban hành Quy chế GDTC và Y tế trường học*.

17. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2004), *Chỉ thị số 25/2004 CT/BGD&ĐT ngày 02/8/2004 về nhiệm vụ của toàn ngành trong năm học 2001-2005*.

18. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2004), *Thông tư số 22/2004/TT-BGD&ĐT ngày 28 tháng 7 năm 2004 về việc hướng dẫn về loại hình giáo viên, cán bộ, nhân viên ở các trường phổ thông*.

19. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2004), *Quyết định số 08/2004 / QĐ-BGD&ĐT ngày 02/8/2004 về việc sửa đổi, bổ sung một số điều của điều lệ Hội khỏe Phù Đổng Toàn quốc lần thứ VI - 2004*.

20. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2006), *Chương trình giáo dục phổ thông môn Thể dục*, Ban hành kèm theo quyết định số 16.2006, ngày 05 tháng 5 năm 2006 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo, Nxb Giáo dục, Hà Nội.

21. 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-BGD&ĐT ngày 18/09/2008*.

22. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 72/2008/QĐ-BGD&ĐT 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*.

23. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2009), *Thông tư 09/2009/TT-BGD&ĐT ngày 07/5/2009 ban hành Quy chế thực hiện công khai đối với cơ sở giáo dục của hệ thống giáo dục quốc dân*.

24. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2009), *Thông tư số: 02/2009/TT-BVHTTDL ngày 17 tháng 3 năm 2009 về việc hướng dẫn việc tổ chức và đánh giá phong trào TDTT quần chúng tại địa phương*.

25. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), *Quyết định số 2632/QĐ-BGDĐT ngày 24/7/2015 về việc phê duyệt kế hoạch thực nghiệm nghị quyết số 88/2014/QH13 ngày 28/11/2014 của Quốc hội về việc đổi mới chương trình, sách giáo khoa giáo dục phổ thông và quyết định số 404/QĐ TTg ngày 27/3/2015 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt đề án đổi mới chương trình, sách giáo khoa giáo dục phổ thông.*

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

27. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

28. Dương Nghiệp Chí (2007), “Thể thao trường học ở Việt Nam và một số quốc gia trên thế giới”, *Tạp chí Khoa học thể thao*, số1, tr.52 – 56, Viện Khoa học thể thao, Hà Nội.

29. Chính phủ (1946), Sắc lệnh số 14 Ngày 30 tháng 1 năm 1946 của Chủ tịch chính phủ Liên hiệp Lâm thời nước Cộng Hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam về việc thành lập Nha Thể dục Trung ương trong Bộ Thanh niên.

30. Trần Kim Cương (2009), “Nghiên cứu giải pháp phát triển các loại hình CLB TĐTT cơ sở trong điều kiện phát triển kinh tế xã hội ở tỉnh Ninh Bình”, *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện Khoa học TĐTT, Hà Nội.

31. Daxuroroxki V. M (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, NXB TĐTT, Hà Nội.

32. Hoàng Công Dân (2005), *Nghiên cứu phát triển thể chất cho học sinh các trường phổ thông dân tộc nội trú khu vực miền núi phía Bắc từ 15 – 17 tuổi*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục, Viện Khoa học TĐTT, Hà Nội.

33. Lê Đông Dương (2017), “Nghiên cứu các giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho học sinh các trường tiểu học tỉnh Thanh Hóa”, *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

34. 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.

35. Nguyễn Bá Điệp (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.

36. Âu Xuân Đôn (2001), *Nghiên cứu đặc điểm phát triển thể chất và nhu cầu hoạt động TDTT của học sinh các dân tộc lứa tuổi 11-14 ở An Giang*, Luận án Tiến Sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

37. Nguyễn Găng (2015), "Nghiên cứu xây dựng mô hình liên kết thể dục thể thao giữa Đại học Huế và các tổ chức thể dục, thể thao trên địa bàn thành phố Huế", *Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

38. Mai Thị Thu Hà (2011), "Mô hình CLB thể thao ngoài giờ cho học sinh các trường tiểu học thành phố Hải Dương", *Tạp chí Khoa học thể thao*, số 5, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

39. Mai Thị Thu Hà (2014), "Nghiên cứu hiệu quả tập luyện và thi đấu thể dục Aerobic trong hoạt động ngoại khóa đối với học sinh tiểu học", *Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

40. Bùi Quang Hải (2008), "Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh một số tỉnh phía Bắc bằng phương pháp quan sát dọc từ 6 – 10 tuổi", *Luận án Tiến sĩ Giáo dục*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

41. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

42. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

43. Trịnh Trung Hiếu (1997), *Lý luận và phương pháp giáo dục TDTT trong nhà trường*. Nxb TDTT, Hà Nội.

44. Trần Hữu Hùng (2014), "Nghiên cứu cải tiến hình thức và nội dung tập luyện TDTT cho học sinh THCS khu vực cao nguyên Gia Lai – Kon Tum", *Luận án Tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

45. Ivanop.V.X (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, người dịch: Trần Đức Dũng, hiệu đính: Đỗ Công Huỳnh, Nxb TDTT, Hà Nội.

46. Huỳnh Trọng Khải (2001), "Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh nữ tiểu học (từ 7-11 tuổi) ở Thành phố Hồ Chí Minh", *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

47. Đồng Hương Lan (2016), *Nghiên cứu phát triển thể chất của học sinh THPT chuyên các tỉnh Bắc Miền trung*, Luận án Tiến sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

48. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2008), *Giáo trình TDTT trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.
49. Hồ Chí Minh (1946), Sức khỏe và thể dục, báo Cứu quốc số 199, ngày 27 tháng 3.
50. Mai Thị Bích Ngọc (2017), Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karate-do cho học sinh THCS thành phố Hà Nội.
51. Nôvicốp A. D, Mátvêép L. P (1976), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, (Phạm Trọng Thanh và Lê Văn Lãm dịch), NXB TDTT, Hà Nội.
52. Hoàng Phê và cộng sự (1996), *Từ điển tiếng Việt*, Nxb Đà Nẵng.
53. Đỗ Đình Quang (2013), Nghiên cứu một số giải pháp phát triển thể chất nhằm nâng cao kết quả học tập thực hành kỹ thuật các môn thể thao trong chương trình đào tạo sinh viên Khoa TDTT Trường Đại học Hải Phòng, *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
54. Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (1992), Hiến pháp Nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam, ban hành ngày 15/4/1992.
55. Quốc hội nước CHXHCN Việt Nam (2000), Pháp lệnh Thể dục, thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.
56. Quốc hội nước CHXHCN Việt Nam (2005), Luật giáo dục, số 38/2005/QH11 ngày 14 tháng 6 năm 2005
57. Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (2006), Luật thể dục, thể thao của Quốc hội Khóa XI, Kỳ họp thứ X số 72/2006/QH ngày 29/11/2006.
58. Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (2018), Luật thể dục, thể thao của Quốc hội 14, Kỳ họp thứ X số 26/2018/QH14 ngày 14/6/2018.
59. Rudich P. A (1980), *Tâm lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
60. R.Hedoman (2000), *Sinh lý thể thao cho mọi người*, Nxb TDTT, Hà Nội
61. Rudich P. A (1980), *Tâm lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
62. Hoàng Minh Tần (2001), “Bước đầu tìm hiểu cơ sở xã hội hóa TDTT trong Đại học Thái Nguyên”, *Tuyển tập nghiên cứu khoa học giáo dục thể chất, sức khỏe trong trường học các cấp (lần III)*, Nxb TDTT, Hà Nội.
63. Nguyễn Đức Thành (2012), “Xây dựng nội dung và hình thức hoạt động thể dục, thể thao ngoại khóa của sinh viên một số trường đại học ở thành



phổ Hồ Chí Minh”, *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện khoa học TĐTT, Hà Nội.

64. Vũ Đức Thu, Nguyễn Xuân Sinh, Lưu Quang Hiệp, Trương Anh Tuấn (1998), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, NXB Giáo dục, Hà Nội.

65. Thủ tướng Chính phủ (2005), Nghị quyết số 05/NQ-CP ngày 18/04/2005 về việc đẩy mạnh XHH các lĩnh vực: Giáo dục, Y tế, Văn hóa, Thông tin và TĐTT.

66. Thủ tướng chính phủ (2010), Quyết định số 2198/QĐ-TTg ngày 3/12/2010 về việc phê duyệt chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020.

67. Thủ tướng chính phủ (2011), *Quyết định số 641/QĐ-TTg ngày 28/4/2011 về việc phê duyệt đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030*.

68. Thủ tướng chính phủ (2012), Quyết định số 51/2012/QĐ-TTg ngày 16/11/2012 Quy định về chế độ bồi dưỡng và chế độ trang phục đối với giáo viên, giáo viên thể dục thể thao.

69. Thủ tướng Chính phủ (2013), *Nghị quyết số 16/NQ-CP ngày 14 tháng 01 năm 2013 Ban hành Chương trình hành động của Chính phủ thực hiện Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01 tháng 12 năm 2011 của Bộ Chính trị về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020*.

70. Thủ tướng chính phủ (2015), Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 Quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường.

71. Thủ tướng Chính phủ (2016), *Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17/6/2016 phê duyệt Đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025*.

72. Nguyễn Đức Thụy (2016), “Một số giải pháp phát triển môn thể thao dân tộc cho sinh viên các Trường đại học cao đẳng Miền núi phía Bắc”, *luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện khoa học TĐTT, Hà Nội.

73. Nguyễn Văn Toàn (2015), “Nghiên cứu giải pháp và đánh giá hiệu quả GDTC theo hệ thống tín chỉ cho sinh viên cao đẳng sư phạm GDTC trường Đại học Hồng Đức Thanh Hóa”, *luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện khoa học TĐTT, Hà Nội.

74. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2006), *Lý luận và Phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
75. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.
76. Ủy ban nhân dân Tỉnh Bắc Ninh (2007), *Quyết định Số: 89/2007/QĐ – UBND ngày 18 tháng 12 năm 2007 Về việc phê duyệt “Quy hoạch phát triển sự nghiệp thể dục thể thao tỉnh Bắc Ninh giai đoạn 2006 - 2015 và định hướng đến năm 2020”*.
77. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1991), *Tâm lý học thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
78. Phạm Ngọc Viễn (2007), *Giáo trình tâm lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
79. Nguyễn Ngọc Việt (2011), “Sự biến đổi tầm vóc và thể lực dưới tác động của tập luyện TDTT nội khóa và ngoại khóa đối với học sinh tiểu học từ 6-9 tuổi ở Bắc miền Trung”, *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
80. Võ Văn Vũ (2014), “Đánh giá thực trạng và giải pháp nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong trường Trung học phổ thông ở Đà Nẵng”, *Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
81. Trần Thị Xoan (2006), *Nghiên cứu phát triển các hình thức TDTT ngoại khóa phù hợp với nữ*, luận văn thạc sĩ, Trường ĐH TDTT II.
82. Nguyễn Như Ý, Nguyễn Văn Khang, Phan Xuân Thành (1997), *Từ điển Tiếng Việt thông dụng*, Nxb Giáo dục, Hà Nội

### **Tiếng Anh**

83. WHO (1998), *Promoting active living in and through schools*, ([http://whqlibdoc.who.int/hq/2000/WHO\\_NMH\\_NPH\\_00.4.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2000/WHO_NMH_NPH_00.4.pdf)).
84. WHO (2007), *WHO Information Series on School Health*. ([http://www.who.int/school\\_youth\\_health/media/en/sch\\_childfriendly\\_03\\_v2.pdf](http://www.who.int/school_youth_health/media/en/sch_childfriendly_03_v2.pdf))
85. WHO (2008), *Health and development through physical activity and sport*. ([http://whqlibdoc.who.int/hq/2003/WHO\\_NMH\\_NPH\\_PAH\\_03.2.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2003/WHO_NMH_NPH_PAH_03.2.pdf)).

## Tiếng Trung

86. 沈海琴(1998),“儿童少年生长发育12年追踪研究”,(成果报告)  
北京:北京体育大学出版社.
87. 中国国民体质监测系统课题组(2000),“中国国民体质监测系统的研究”,北京:北京体育大学出版社

**Phụ lục 1. Phiếu phỏng vấn xác định các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển  
thể lực cho học sinh**

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO & DU LỊCH  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TĐTT BẮC NINH

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM  
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

**PHIẾU PHỎNG VẤN**

Kính gửi:.....

Chức vụ:.....

Đơn vị công tác: .....

Với mục đích xác định các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh, làm căn cứ đề xuất các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh. Kính nhờ quý thầy (cô) vui lòng trả lời giúp các câu hỏi sau.

Cách trả lời cụ thể theo 5 mức:

5 điểm: Ảnh hưởng rất lớn

4 điểm: Ảnh hưởng lớn

3 điểm: Bình thường

2 điểm: Ảnh hưởng không lớn

1 điểm: Không ảnh hưởng

Cách trả lời cụ thể: Thầy (cô) ghi số điểm tương ứng vào ô trống tương ứng với ý kiến lựa chọn

Những ý kiến còn thiếu sót, xin các thầy (cô) ghi bổ sung ở ô trống phía dưới và cho luôn sự đánh giá.

**Câu hỏi:** Xin thầy (cô) cho biết, mức độ ảnh hưởng của các yếu tố sau đây tới sự phát triển thể lực của học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh:

***Nhóm các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố chung ảnh hưởng tới công tác GDTC tại các trường***

- Nhận thức về vai trò, tác dụng của công tác GDTC và thể thao trường học
- Hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo của Ban Giám hiệu các trường về công tác GDTC
- Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC và thể thao trường học
- Thực trạng đội ngũ giáo viên môn học Thể dục tại các trường THCS
- 
- 
-

***Nhóm các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố ảnh hưởng tới công tác GDTC nội khóa***

- Chương trình GDTC nội khóa
- Hình thức tổ chức giờ học GDTC nội khóa
- Phương pháp dạy học GDTC nội khóa
- Phương tiện dạy học trong các giờ học GDTC nội khóa
- Mật độ chung, mật độ vận động và cường độ vận động trong giờ học nội khóa
- Mức độ yêu thích và tính tích cực học tập môn học GDTC nội khóa
- 
- 
- 

***Nhóm các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở các yếu tố ảnh hưởng tới phong trào thể thao ngoại khóa***

- Nội dung hoạt động thể thao ngoại khóa
- Hình thức hoạt động thể thao ngoại khóa
- Động cơ, nhu cầu tập luyện Thể thao ngoại khóa của học sinh
- Phong trào thi đấu các giải thể thao của các trường
- 
- 
- 

*Xin chân thành cảm ơn!*

**Phụ lục 2. Phiếu điều tra thực trạng  
giành cho đối tượng cán bộ quản lý, giáo viên**

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO & DU LỊCH      CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TĐTT BẮC NINH      **Độc lập – Tự do – Hạnh phúc**

-----

**PHIẾU PHỎNG VẤN**

Kính gửi:.....

Chức vụ:.....

Đơn vị công tác: .....

Với mục đích đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh, làm căn cứ đề xuất các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh. Kính nhờ quý thầy (cô) vui lòng trả lời giúp các câu hỏi sau.

Cách trả lời: Thầy (cô) tích vào ô trống trước mỗi ý kiến tán thành.

Những ý kiến còn thiếu sót, xin các thầy (cô) ghi bổ sung ở ô trống phía dưới và cho luôn sự đánh giá.

**Câu hỏi 1:** Xin thầy (cô) cho biết tầm quan trọng của công tác GDTC và thể thao trường học tới việc phát triển thể lực cho học sinh?

- Rất quan trọng
- Quan trọng
- Không quan trọng
- 
- 

**Câu hỏi 2:** Xin thầy (cô) cho biết tác dụng của công tác GDTC và thể thao trường học tới việc phát triển thể lực cho học sinh?

- Phát triển thể lực
- Phát triển và hoàn thiện hình thể
- Giáo dục ý chí, đạo đức
- Giải trí, thư giãn
- Tạo hưng phấn, giúp tiếp thu các môn học tốt hơn
- Sử dụng quỹ thời gian hợp lý, phòng tránh tệ nạn xã hội
- Tốn kém thời gian
- Tốn kém tiền bạc
- Không có tác dụng

- Gây mệt mỏi, ảnh hưởng xấu tới việc học
- 
- 
- 

**Câu hỏi 3:** Xin thầy (cô) cho biết thực trạng hoạt động lãnh đạo và chỉ đạo của Ban Giám hiệu nhà trường về công tác GDTC và thể thao trường học?

- Rất quan tâm
- Quan tâm
- Không quan tâm
- 
- 

**Câu hỏi 4:** Xin thầy (cô) cho biết thực trạng mức độ yêu thích môn học Thể dục nội khóa của học sinh Nhà trường?

- Rất yêu thích
- Yêu thích
- Bình thường
- Không yêu thích
- Rất không yêu thích
- 
- 
- 

**Câu hỏi 5:** Xin thầy (cô) cho biết thực trạng tính tích cực học tập môn học Thể dục nội khóa của học sinh Nhà trường?

- Rất tích cực
- Tích cực
- Bình thường
- Không tích cực
- Rất không tích cực
- 
- 

*Xin chân thành cảm ơn!*

### Phụ lục 3. Phiếu điều tra thực trạng giành cho đối tượng học sinh

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO & DU LỊCH  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TĐTT BẮC NINH

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM  
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

## PHIẾU PHỎNG VẤN

Họ và Tên:.....

Trường: ..... Lớp .....

Giới tính: .....

Với mục đích đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh, làm căn cứ đề xuất các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh. Mong các em vui lòng trả lời giúp các câu hỏi sau.

Cách trả lời: Các em tích vào ô trống trước mỗi ý kiến tán thành.

Những ý kiến còn thiếu sót, các em ghi bổ sung ở ô trống phía dưới và cho luôn sự đánh giá.

**Câu hỏi 1:** Mong các em cho biết tầm quan trọng của công tác GDTC và thể thao trường học tới việc phát triển thể lực cho học sinh?

- Rất quan trọng
- Quan trọng
- Không quan trọng
- 
- 

**Câu hỏi 2:** Mong các em cho biết tác dụng của công tác GDTC và thể thao trường học tới việc phát triển thể lực cho học sinh?

- Phát triển thể lực
- Phát triển và hoàn thiện hình thể
- Giáo dục ý chí, đạo đức
- Giải trí, thư giãn
- Tạo hưng phấn, giúp tiếp thu các môn học tốt hơn
- Sử dụng quỹ thời gian hợp lý, phòng tránh tệ nạn xã hội
- Tốn kém thời gian
- Tốn kém tiền bạc
- Không có tác dụng
- Gây mệt mỏi, ảnh hưởng xấu tới việc học
-



- 
- 

**Câu hỏi 3:** Mong các em cho biết thực trạng mức độ yêu thích môn học Thể dục nội khóa của học sinh Nhà trường?

- Rất yêu thích
- Yêu thích
- Bình thường
- Không yêu thích
- Rất không yêu thích
- 
- 
- 

**Câu hỏi 4:** Xin các em cho biết thực trạng tính tích cực học tập môn học Thể dục nội khóa của học sinh Nhà trường?

- Rất tích cực
- Tích cực
- Bình thường
- Không tích cực
- Rất không tích cực
- 
- 

**Câu hỏi 5:** Mong các em cho biết thực trạng mức độ và nội dung tập luyện thể thao ngoại khóa của bản thân?

- Có tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa
- Không tham gia tập luyện
- Bóng đá
- Bóng chuyền hơi
- Đá cầu
- Bóng rổ
- Cầu lông
- Điền kinh
- Võ – Vật
- Bóng bàn

- Bơi lội
- Cờ (cờ vua, cờ tướng)
- Thể dục
- Các môn thể thao khác
- 
- 
- 

**Câu hỏi 6:** Các em đã tham gia các hình thức tổ chức tập luyện thể thao ngoại khóa nào sau đây?

- Không có hướng dẫn
- Có hướng dẫn
- Kết hợp

**Câu hỏi 7:** Các em đã tham gia các hình thức tập luyện thể thao ngoại khóa nào sau đây?

- Thể dục buổi sáng
- Thể dục giữa giờ
- Đội tuyển thể thao
- Nhóm, lớp
- Câu lạc bộ thể thao
- Tự tập luyện
- 
- 

**Câu hỏi 8:** Các em có tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa không?

- Có
- Không

**Câu hỏi 9:** Các em có nhu cầu tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa không?

- Có muốn tham gia tập luyện
- Không muốn tham gia tập luyện
- Phân vân

(Nếu không bỏ qua câu hỏi 10 và câu 11)

**Câu hỏi 10:** Các em có nhu cầu tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa những môn thể thao nào sau đây?

- Bóng đá
- Bóng chuyền hơi
- Đá cầu
- Bóng rổ
- Cầu lông
- Điền kinh
- Võ – Vật
- Bóng bàn
- Bơi lội
- Cờ (cờ vua, cờ tướng)
- Thẻ dục
- Các môn thể thao khác
- 
- 

**Câu hỏi 11:** Các em có nhu cầu tham gia tập luyện câu lạc bộ thể thao ngoại khóa không?

- Có
- Không

*Xin chân thành cảm ơn!*

## PHIẾU PHỎNG VẤN

Kính gửi:.....

Chức vụ:.....

Đơn vị công tác: .....

Với mục đích đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh, làm căn cứ đề xuất các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh. Kính nhờ quý thầy (cô) vui lòng trả lời giúp các câu hỏi sau.

Cách trả lời: Thầy (cô) ghi vào ô trống trước mỗi ý kiến tán thành.

Những ý kiến còn thiếu sót, xin các thầy (cô) ghi bổ sung ở ô trống phía dưới và cho luôn sự đánh giá.

**Câu hỏi 1:** Xin thầy (cô) cho biết tầm quan trọng của công tác GDTC và thể thao trường học tới việc phát triển thể lực cho học sinh?

- Rất quan trọng
- Quan trọng
- Không quan trọng
- 
- 

**Câu hỏi 2:** Xin thầy (cô) cho biết tác dụng của công tác GDTC và thể thao trường học tới việc phát triển thể lực cho học sinh?

- Phát triển thể lực
- Phát triển và hoàn thiện hình thể
- Giáo dục ý chí, đạo đức
- Giải trí, thư giãn
- Tạo hưng phấn, giúp tiếp thu các môn học tốt hơn
- Sử dụng quỹ thời gian hợp lý, phòng tránh tệ nạn xã hội
- Tốn kém thời gian
- Tốn kém tiền bạc
- Không có tác dụng
- Gây mệt mỏi, ảnh hưởng xấu tới việc học

- 
- 
- 

**Câu hỏi 3:** Xin thầy (cô) cho biết thực trạng hoạt động lãnh đạo và chỉ đạo của Ban Giám hiệu nhà trường về công tác GDTC và thể thao trường học?

- Rất quan tâm
- Quan tâm
- Không quan tâm
- 
- 

**Câu hỏi 4:** Xin thầy (cô) cho biết thực trạng mức độ yêu thích môn học Thể dục nội khóa của học sinh Nhà trường?

- Rất yêu thích
- Yêu thích
- Bình thường
- Không yêu thích
- Rất không yêu thích
- 
- 
- 

**Câu hỏi 5:** Xin thầy (cô) cho biết thực trạng tính tích cực học tập môn học Thể dục nội khóa của học sinh Nhà trường?

- Rất tích cực
- Tích cực
- Bình thường
- Không tích cực
- Rất không tích cực
- 
- 

**Câu hỏi 6:** Xin thầy (cô) cho biết thực trạng sử dụng các phương pháp dạy học môn Thể dục trong các trường THCS tỉnh Bắc Ninh?

(số 3: Thường xuyên sử dụng; Số 2: Ít sử dụng và số 1: Không sử dụng)

### **Nhóm phương pháp chung**

- Phương pháp sử dụng lời nói
- Phương pháp trực quan
- 
- 

### **Nhóm phương pháp trong dạy học kỹ thuật**

- Phương pháp tập luyện nguyên vẹn
- Phương pháp phân chia hợp nhất
- Phương pháp sử dụng bài tập dẫn dắt
- Phương pháp sử dụng bài tập hỗ trợ
- Phương pháp kiểm tra
- 
- 

### **Nhóm phương pháp phát triển thể lực**

- Phương pháp tập luyện ổn định liên tục
- Phương pháp tập luyện ổn định ngắt quãng
- Phương pháp tập luyện biến đổi liên tục
- Phương pháp tập luyện biến đổi ngắt quãng
- Phương pháp tập luyện vòng tròn
- Phương pháp trò chơi
- Phương pháp thi đấu
- 
- 
-

**Câu hỏi 7:** Xin thầy (cô) cho biết thực trạng sử dụng các phương tiện dạy học môn Thể dục trong các trường THCS tỉnh Bắc Ninh?

| Nhóm      | Nhóm phương tiện               | Phương tiện  | Mức độ sử dụng                     |            |    |       | Mức độ đáp ứng |             |              |  |
|-----------|--------------------------------|--|------------------------------------|------------|----|-------|----------------|-------------|--------------|--|
|           |                                |  | Thường xuyên                       | Trung bình | Ít | Không | Tốt            | Bình thường | Chưa đáp ứng |  |
| Lý thuyết | Cơ sở vật chất                 | Phòng học  |                                    |            |    |       |                |             |              |  |
|           |                                | Hệ thống học liệu  |                                    |            |    |       |                |             |              |  |
|           |                                | Các phương tiện trực quan gián tiếp                              |                                    |            |    |       |                |             |              |  |
|           |                                | Hệ thống máy chiếu phục vụ giảng dạy                             |                                    |            |    |       |                |             |              |  |
| Thực hành | Nhóm phương tiện chung         | Ngôn ngữ   |                                    |            |    |       |                |             |              |  |
|           |                                | Phương tiện trực quan gián tiếp (tranh ảnh, mô hình, hình vẽ...) |                                    |            |    |       |                |             |              |  |
|           |                                | Sân bãi tập luyện  |                                    |            |    |       |                |             |              |  |
|           |                                | Dụng cụ tập luyện  |                                    |            |    |       |                |             |              |  |
|           | Phương tiện chuyên môn đặc thù | Các điều kiện tự nhiên, môi trường                               | Các điều kiện tự nhiên, môi trường |            |    |       |                |             |              |  |
|           |                                |  | Bài tập thể chất                   |            |    |       |                |             |              |  |
|           |                                |  | Các bài tập khởi động              |            |    |       |                |             |              |  |
|           |                                |  | Các bài tập kỹ thuật               |            |    |       |                |             |              |  |
|           |                                |  | Các bài tập bổ trợ                 |            |    |       |                |             |              |  |
|           |                                |  | Các bài tập dẫn dắt                |            |    |       |                |             |              |  |
|           |                                |  | Các bài tập phát triển thể lực     |            |    |       |                |             |              |  |
|           |                                |  | Các trò chơi vận động              |            |    |       |                |             |              |  |
|           |                                |  | Các bài tập thi đấu                |            |    |       |                |             |              |  |

*Xin chân thành cảm ơn!*

## Phụ lục 5. Phiếu phỏng vấn lựa chọn giải pháp

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO & DU LỊCH  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TĐTT BẮC NINH

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM  
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

### PHIẾU PHỎNG VẤN

Kính gửi:.....

Chức vụ:.....

Đơn vị công tác: .....

Với mục đích lựa chọn được những giải pháp phù hợp, có hiệu quả nhất trong phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh. Kính nhờ quý thầy (cô) vui lòng trả lời giúp các câu hỏi sau.

Cách trả lời: Thầy (cô) ghi vào ô trống trước mỗi ý kiến tán thành:

Rất đồng ý: 5 điểm

Đồng ý: 4 điểm

Bình thường: 3 điểm

Không đồng ý: 2 điểm

Rất không đồng ý: 1 điểm

Những ý kiến còn thiếu sót, xin các thầy (cô) ghi bổ sung ở ô trống phía dưới và cho luôn sự đánh giá.

**Câu hỏi:** Xin thầy (cô) cho biết các giải pháp nào sau đây cần thiết để phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh?

***Nhóm giải pháp hoàn thiện các yếu tố quản lý giáo dục để phát triển thể lực cho học sinh***

- N1-GP1. Nâng cao nhận thức về vai trò, tầm quan trọng của công tác GDTC với việc phát triển thể lực cho học sinh
- N1-GP2. Tăng cường hoạt động lãnh đạo, chỉ đạo của Chi ủy, Ban giám hiệu các trường về công tác GDTC và thể thao trường học
- N1-GP3. Nâng cao hiệu quả sử dụng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC và thể thao trường học
- N1-GP4. Tăng cường CSVC thông qua xã hội hóa và sáng tạo, sáng chế CSVC phục vụ học tập môn học GDTC
- N1-GP5. Tăng cường công tác bồi dưỡng, tập huấn nâng cao trình độ chuyên môn cho giáo viên
- 
-



***Nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC nội khóa để phát triển thể lực cho học sinh***

- N2-GP1. Cải tiến phương pháp dạy học GDTC nội khóa
- N2-GP2. Đa dạng hóa các phương tiện dạy học trong giờ học GDTC nội khóa
- N2-GP3. Cải tiến cấu trúc giờ học theo hướng nâng cao mật độ chung, mật độ vận động và cường độ vận động trong các giờ học GDTC nội khóa
- N2-GP4. Nâng cao nhận thức của học sinh về tầm quan trọng của học tập Thể dục với việc phát triển thể lực học sinh
- N2-GP5. Nâng cao chất lượng công tác chuẩn bị cho giờ học GDTC nội khóa của giáo viên.
- Mức độ yêu thích và tính tích cực học tập môn học GDTC nội khóa
- 
- 
- 

***Nhóm giải pháp tăng cường hoạt động thể thao ngoại khóa để phát triển thể lực cho học sinh***

- N3-GP1. Đa dạng hóa các hình thức hoạt động Thể thao ngoại khóa cho học sinh
- N3-GP2. Tổ chức hoạt động ngoại khóa thường xuyên, liên tục, tập trung vào các môn thể thao được học sinh yêu thích
- N3-GP3. Tăng cường các giải thi đấu thể thao nội bộ, giao hữu thể thao nội bộ và với các trường trong tỉnh
- N3-GP4. Thành lập các CLB thể thao
- 
- 
- 

*Xin chân thành cảm ơn!*

## Phụ lục 6. Phiếu phỏng vấn đánh giá hiệu quả giải pháp

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO & DU LỊCH      CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH      Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

### PHIẾU PHỎNG VẤN

Kính gửi:.....

Chức vụ:.....

Đơn vị công tác: .....

Với mục đích đánh giá hiệu quả các giải pháp đã ứng dụng trong phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh. Kính nhờ quý thầy (cô) vui lòng trả lời giúp các câu hỏi sau.

Cách trả lời: Thầy (cô) ghi vào ô trống trước mỗi ý kiến tán thành:

5 điểm:      Rất hiệu quả

4 điểm:      Hiệu quả

3 điểm:      Bình thường

2 điểm:      Không hiệu quả

1 điểm:      Rất không hiệu quả

Những ý kiến còn thiếu sót, xin các thầy (cô) ghi bổ sung ở ô trống phía dưới và cho luôn sự đánh giá.

**Câu hỏi:** Xin thầy (cô) cho biết hiệu quả của các giải pháp đã ứng dụng trong phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh?

***Nhóm giải pháp hoàn thiện các yếu tố chung ảnh hưởng tới công tác GDTC để phát triển thể lực cho học sinh***

- N1-GP1. Nâng cao nhận thức về vai trò, tầm quan trọng của công tác GDTC với việc phát triển thể lực cho học sinh
- N1-GP3. Nâng cao hiệu quả sử dụng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC và thể thao trường học
- N1-GP4. Tăng cường CSVC thông qua xã hội hóa và sáng tạo, sáng chế CSVC phục vụ học tập môn học GDTC
- N1-GP5. Tăng cường công tác bồi dưỡng, tập huấn nâng cao trình độ chuyên môn cho giáo viên

***Nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC nội khóa để phát triển thể lực cho học sinh***

- N2-GP1. Cải tiến phương pháp dạy học GDTC nội khóa

- N2-GP2. Đa dạng hóa các phương tiện dạy học trong giờ học GDTC nội khóa
- N2-GP3. Cải tiến cấu trúc giờ học theo hướng nâng cao mật độ chung, mật độ vận động và cường độ vận động trong các giờ học GDTC nội khóa
- N2-GP5. Nâng cao chất lượng công tác chuẩn bị cho giờ học GDTC nội khóa của giáo viên.

***Nhóm giải pháp tăng cường hoạt động thể thao ngoại khóa để phát triển thể lực cho học sinh***

- N3-GP1. Đa dạng hóa các hình thức hoạt động Thể thao ngoại khóa cho học sinh
- N3-GP2. Tổ chức hoạt động ngoại khóa thường xuyên, liên tục, tập trung vào các môn thể thao được học sinh yêu thích
- N3-GP3. Tăng cường các giải thi đấu thể thao nội bộ, giao hữu thể thao nội bộ và với các trường trong tỉnh
- N3-GP4. Thành lập các CLB thể thao

*Xin chân thành cảm ơn!*

## Phụ lục 7. Phiếu phỏng vấn lựa chọn bài tập

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO & DU LỊCH  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM  
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

### PHIẾU PHỎNG VẤN

Kính gửi:.....

Chức vụ:.....

Đơn vị công tác: .....

Với mục đích lựa chọn được các bài tập phù hợp nhất trong phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh. Kính nhờ quý thầy (cô) vui lòng trả lời giúp các câu hỏi sau.

Cách trả lời: Thầy (cô) ghi vào các ô trống tương ứng trước mỗi đáp án:

3 điểm : Rất cần thiết

2 điểm : Cần thiết

1 điểm : Không cần thiết

Nếu các ý kiến của chúng tôi còn thiếu sót, kính nhờ các thầy (cô) vui lòng ghi bổ sung vào các ô trống phía dưới và cho sự đánh giá.

**Câu hỏi:** Xin thầy (cô) cho biết các bài tập nào sau đây cần thiết trong phát triển thể lực cho học sinh THCS tỉnh Bắc Ninh?

#### ***Bài tập phát triển sức nhanh***

- Nhảy dây tốc độ 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Chạy 30m XPC x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút
- Chạy 60m XFC x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút
- Chạy 100m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Bật nhảy chữ thập 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Phản xạ với bóng treo nhỏ 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Chạy tăng tốc tại chỗ 5s, chạy lao 20 x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Xuất phát cao có tín hiệu 5-10m x 5 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Trò chơi cướp cờ (10 phút)
- Trò chơi người thừa thứ 3 (10 phút)
- Trò chơi giăng lưới bắt cá (10 phút)

- Trò chơi đuổi bắt theo tín hiệu (10 phút)
- 
- 
- 

***Bài tập phát triển sức mạnh***

- Chạy nâng cao đùi tại chỗ 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Chạy nâng cao đùi 30m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Bật bực qua lại 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Bật đổi chân liên tục 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Bật bực đổi chân liên tục 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Bật cóc 15m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Bật xa tại chỗ 5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Nằm ngửa gập bụng 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Nằm sấp uốn thân 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Nằm sấp chống đẩy 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Ke bụng thang gióng 30s 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Co tay xà đơn 30s 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Bật nhảy rút gối 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Bật nhảy rút gối trên cát 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Chạy kéo lốp xe ô tô 20m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Bật cóc trên cát 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Chạy lên cầu thang 3 tầng x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Trò chơi: Đội cò nào nhanh (10 phút)
- Trò chơi: Cua đá bóng (10 phút)
- Trò chơi: Đàn vịt nào nhanh (10 phút)
- Trò chơi: Chọi gà (10 phút)
- 
- 
-

### ***Bài tập phát triển sức bền***

- Nhảy dây 2 phút, thực hiện 1 lần
- Cơ lưng tối đa sức, thực hiện 1 lần
- Cơ bụng tối đa sức, thực hiện 1 lần
- Chạy biến tốc 1000m (200 nhanh – 200 chậm)
- Chạy 800m, thực hiện 1 lần
- Chạy tùy sức 5 phút (thực hiện 1 lần)
- Chạy lặp lại 400m x 2 lần; chạy tốc độ khoảng 75 – 80% tốc độ tối đa; nghỉ giữa 2 lần từ 5' – 6' nghỉ ngơi tích cực
- Chạy tiếp sức 4 x 400m x 3 tổ
- Chạy nâng cao đùi tại chỗ, có tín hiệu chạy nhanh 15m
- Chạy nâng cao đùi tại chỗ 45s x 3 lần nghỉ giữa các lần là 3 – 4 phút
- Đi vệt 30m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Nhảy lò cò 30m, 5 bước chân phải, 5 bước chân trái; 2 lần nghỉ giữa các lần từ 4 – 5 phút
- Bật cóc 60m
- Nằm sấp chống đẩy 15s x 3 tổ, nghỉ giữ tổ 2 phút
- Ngồi xuống đứng lên bằng 1 chân 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Trò chơi: Chọi cóc (10 phút)
- Trò chơi: Tranh phần (15 phút)
- Trò chơi: Tránh mìn (15 phút)
- 
- 
- 

### ***Bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động***

- Chạy ziczăc 30m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Chạy con thoi 4x10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Bật nhảy chữ thập 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Nhảy dây đơn 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Nhảy dây kép x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút

- Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Chạy zích zắc luồn cọc 5 lần x 20m lượt lên luồn cọc, lượt về chạy thẳng, nghỉ giữa tổ 3 phút
- Chạy zích zắc luồn cọc 5 lần x 20m lượt lên và lượt về luồn cọc, nghỉ giữa tổ 3 phút.
- Trò chơi "chạy zích zắc tiếp sức" 2 lần x 20m, nghỉ giữa tổ 3 phút
- Trò chơi: Đạn bóng (10 phút)
- Trò chơi: Đồi bóng (10 phút)
- Trò chơi: Cướp cờ (10 phút)
- 
- 
- 

***Bài tập phát triển mềm dẻo***

- Bài tập ép cổ trái, phải, trước, sau và xoay tròn x 4 lần x 8 nhịp/ 1 động tác
- Bài tập ép dẻo khớp vai x 4 lần x 8 nhịp
- Bài tập ép dẻo khớp khuỷu tay x 4 lần x 8 nhịp
- Bài tập ép dẻo khớp cổ tay x 4 lần x 8 nhịp
- Bài tập dẻo khớp hông x 4 lần x 8 nhịp
- Bài tập ép dẻo khớp háng x 4 lần x 8 nhịp
- Bài tập ép dẻo khớp gối x 4 lần x 8 nhịp
- Bài tập ép dẻo khớp cổ chân x 4 lần x 8 nhịp
- Bài tập đá lăng chân dọc x 4 lần x 8 nhịp
- Bài tập đá lăng chân ngang x 4 lần x 8 nhịp
- Bài tập đá lăng chân phối hợp ngang và dọc x 4 lần x 8 nhịp
- Đứng gập thân về trước x 4 lần x 8 nhịp
- Ngồi gập thân về trước x 4 lần x 8 nhịp
- Các bài tập xoạc dọc x 4 lần x 8 nhịp
- Bài tập xoạc ngang x 4 lần x 8 nhịp
- 
-



*Xin chân thành cảm ơn!*



## **Phụ lục 8. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho học sinh**

### **THCS tỉnh Bắc Ninh**

#### ***Bài tập phát triển sức nhanh (11 bài tập)***

1. Nhảy dây tốc độ 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
2. Chạy 30m XPC x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút
3. Chạy 60m XFC x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút
4. Bật nhảy chữ thập 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
5. Phản xạ với bóng treo nhỏ 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
6. Chạy tăng tốc tại chỗ 5s, chạy lao 20 x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
7. Xuất phát cao có tín hiệu 5-10m x 5 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút
8. Trò chơi cướp cờ (10 phút)
9. Trò chơi người thừa thứ 3 (10 phút)
10. Trò chơi giăng lưới bắt cá (10 phút)
11. Trò chơi đuổi bắt theo tín hiệu (10 phút)

#### ***Bài tập phát triển sức mạnh (19 bài tập)***

12. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
13. Chạy nâng cao đùi 30m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
14. Bật bực qua lại 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
15. Bật bực đổi chân liên tục 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
16. Bật cóc 15m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
17. Bật xa tại chỗ 5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
18. Nằm ngửa gập bụng 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
19. Nằm sấp uốn thân 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
20. Nằm sấp chống đẩy 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
21. Ke bụng thang gióng 30s 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
22. Bật nhảy rút gối 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
23. Bật nhảy rút gối trên cát 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
24. Chạy kéo lốp xe ô tô 20m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
25. Bật cóc trên cát 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
26. Chạy lên cầu thang 3 tầng x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút

27. Trò chơi: Đội cò nào nhanh (10 phút)
28. Trò chơi: Cua đá bóng (10 phút)
29. Trò chơi: Đàn vịt nào nhanh (10 phút)
30. Trò chơi: Chọi gà (10 phút)

***Bài tập phát triển sức bền (18 bài tập)***

31. Nhảy dây 2 phút, thực hiện 1 lần
32. Cơ lưng tối đa sức, thực hiện 1 lần
33. Cơ bụng tối đa sức, thực hiện 1 lần
34. Chạy biến tốc 1000m (200 nhanh – 200 chậm)
35. Chạy 800m, thực hiện 1 lần
36. Chạy tùy sức 5 phút (thực hiện 1 lần)
37. Chạy lặp lại 400m x 2 lần; chạy tốc độ khoảng 75 – 80% tốc độ tối đa; nghỉ giữa 2 lần từ 5' – 6' nghỉ ngơi tích cực
38. Chạy tiếp sức 4 x 400m x 3 tổ
39. Chạy nâng cao đùi tại chỗ, có tín hiệu chạy nhanh 15m
40. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 45s x 3 lần nghỉ giữa các lần là 3 – 4 phút
41. Đi vịt 30m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
42. Nhảy lò cò 30m, 5 bước chân phải, 5 bước chân trái; 2 lần nghỉ giữa các lần từ 4 – 5 phút
43. Bật cóc 60m
44. Nằm sấp chống đẩy 15s x 3 tổ, nghỉ giữ tổ 2 phút
45. Ngồi xuống đứng lên bằng 1 chân 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
46. Trò chơi: Chọi cóc (10 phút)
47. Trò chơi: Tranh phần (15 phút)
48. Trò chơi: Tránh mìn (15 phút)

***Bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động***

49. Chạy ziczăc 30m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
50. Chạy con thoi 4x10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
51. Bật nhảy chữ thập 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
52. Nhảy dây đơn 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút

53. Nhảy dây kép x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
54. Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
55. Chạy zích zắc luôn cọc 5 lần x 20m lượt lên luôn cọc, lượt về chạy thẳng, nghỉ giữa tổ 3 phút
56. Trò chơi "chạy zích zắc tiếp sức" 2 lần x 20m, nghỉ giữa tổ 3 phút
57. Trò chơi: Đạn bóng (10 phút)
58. Trò chơi: Đổi bóng (10 phút)
59. Trò chơi: Cướp cờ (10 phút)

### ***Bài tập phát triển mềm dẻo***

60. Bài tập ép cổ trái, phải, trước, sau và xoay tròn x 4 lần x 8 nhịp/ 1 động tác
61. Bài tập ép dẻo khớp vai x 4 lần x 8 nhịp
62. Bài tập ép dẻo khớp khuỷu tay x 4 lần x 8 nhịp
63. Bài tập ép dẻo khớp cổ tay x 4 lần x 8 nhịp
64. Bài tập dẻo khớp hông x 4 lần x 8 nhịp
65. Bài tập ép dẻo khớp háng x 4 lần x 8 nhịp
66. Bài tập ép dẻo khớp gối x 4 lần x 8 nhịp
67. Bài tập ép dẻo khớp cổ chân x 4 lần x 8 nhịp
68. Bài tập đá lăng chân dọc x 4 lần x 8 nhịp
69. Bài tập đá lăng chân ngang x 4 lần x 8 nhịp
70. Bài tập đá lăng chân phối hợp ngang và dọc x 4 lần x 8 nhịp
71. Đứng gập thân về trước x 4 lần x 8 nhịp
72. Ngồi gập thân về trước x 4 lần x 8 nhịp
73. Các bài tập xoay dọc x 4 lần x 8 nhịp
74. Bài tập xoay ngang x 4 lần x 8 nhịp

**Phụ lục 9. Danh sách các trường THCS tỉnh Bắc Ninh  
trong danh sách điều tra thực trạng**

**\* 02 trường THCS trọng điểm:**

Trường Trung học cơ sở Nguyễn Đăng Đạo, TP Bắc Ninh

Trường Trung học cơ sở Từ Sơn, Thị xã Từ Sơn;

**\* 04 trường THCS khối thành thị:**

Trường Trung học cơ sở Ninh Xá, TP Bắc Ninh;

Trường Trung học cơ sở Đại Phúc, TP Bắc Ninh;

Trường Trung học cơ sở Châu Khê, Thị xã Từ Sơn

Trường Trung học cơ sở Đình Bảng, Thị xã Từ Sơn;

**\* 06 trường THCS khu vực nông thôn gồm:**

Trường Trung học cơ sở Vũ Kiệt, Huyện Thuận Thành;

Trường Trung học cơ sở Phương Liễu, Huyện Quế Võ;

Trường Trung học cơ sở Thị Trấn Thứa, Huyện Lương Tài;

Trường Trung học cơ sở Hoàn Sơn, Huyện Tiên Du;

Trường THCS Đại Bái, huyện Gia Bình

Trường THCS Thị Trấn Chờ, Yên Phong.

**Phụ lục 10. Danh sách các trường THCS tỉnh Bắc Ninh thuộc đối tượng thực nghiệm và theo dõi thực nghiệm**

**Danh sách các trường thực nghiệm:**

Trường Trung học cơ sở Nguyễn Đăng Đạo, TP Bắc Ninh

Trường Trung học cơ sở Đại Phúc, TP Bắc Ninh;

Trường Trung học cơ sở Đình Bảng, Thị xã Từ Sơn;

Trường Trung học cơ sở Phương Liễu, Huyện Quế Võ;

Trường Trung học cơ sở Hoàn Sơn, Huyện Tiên Du;

**Danh sách các trường đối chứng**

Trường Trung học cơ sở Từ Sơn, Thị xã Từ Sơn;

Trường Trung học cơ sở Ninh Xá, TP Bắc Ninh;

Trường Trung học cơ sở Châu Khê, Thị xã Từ Sơn

Trường Trung học cơ sở Vũ Kiệt, Huyện Thuận Thành;

Trường Trung học cơ sở Thị Trấn Thứa, Huyện Lương Tài;

## **Phụ lục 11. Hướng dẫn chi tiết cách thực hiện các bài tập thể lực**

### ***Bài tập phát triển sức nhanh (11 bài tập)***

#### **Bài tập 1. Nhảy dây tốc độ 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút**

Mục đích: Phát triển sức nhanh tần số động tác

Chuẩn bị: dây nhảy, đồng hồ bấm giờ, sàn tập bằng phẳng, học sinh khởi động kỹ trước khi tập luyện.

Cách thực hiện: Học sinh đứng thẳng, 2 tay cầm 2 đầu dây, điều chỉnh độ dài dây nhảy cho phù hợp với chiều cao cơ thể. Khi có tín hiệu bắt đầu, thực hiện nhảy dây đơn liên tục cho tới khi có tín hiệu dừng lại. Nếu vấp dây thì nhanh chóng gỡ và tiếp tục nhảy. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa

#### **Bài tập 2. Chạy 30m XPC x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút**

Mục đích: Phát triển sức nhanh trong di chuyển

Chuẩn bị: đường chạy dài trên 70m, đồng hồ bấm giờ, học sinh khởi động kỹ trước khi tập luyện.

Cách thực hiện: Học sinh đứng ở tư thế xuất phát cao, khi có tín hiệu bắt đầu, chạy hết tốc độ vượt qua vạch đích. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ tích cực.

Yêu cầu: Chạy với tốc độ tối đa, vượt qua vạch đích mới được giảm tốc độ

#### **Bài tập 3. Chạy 60m XFC x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút**

Mục đích: Phát triển sức nhanh trong di chuyển

Chuẩn bị: Đường chạy dài trên 80m, đồng hồ bấm giờ, học sinh khởi động kỹ trước khi tập luyện.

Cách thực hiện: Học sinh đứng ở tư thế xuất phát cao, khi có tín hiệu bắt đầu, chạy hết tốc độ vượt qua vạch đích. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ tích cực.

Yêu cầu: Chạy với tốc độ tối đa, vượt qua vạch đích mới được giảm tốc độ

#### **Bài tập 4. Bật nhảy chữ thập 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút**

Mục đích: Đánh giá sức nhanh trong vận động đổi hướng liên tục

Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng có vẽ các đường kẻ hình chữ thập, đánh số từ 1-4 theo chiều kim đồng hồ, đồng hồ bấm giờ, học sinh khởi động kỹ trước khi tập luyện.

Cách thực hiện: Học sinh đứng ở vị trí ô số 1, khi có tín hiệu bắt đầu, bật nhảy bằng ức bàn chân theo thứ tự các ô: 1-3-2-4-1-3-.... cho tới khi có tín hiệu dừng lại. Nếu bật nhầm ô, nhảy lại về ô đúng và thực hiện tiếp tục. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực.

Yêu cầu: Bật tiếp xúc đất bằng ức bàn chân, đúng thứ tự ô quy trình, bật với

tốc độ tối đa

**Bài tập 5. Phản xạ với bóng treo nhỏ 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút**

Mục đích: Phát triển khả năng phản xạ nhanh với vật thể di động

Chuẩn bị: Sàn tập bằng phẳng, bóng nhỏ (có thể sử dụng bóng tennis cũ) treo trên dây sao cho bóng cách mặt đất từ 1,4 đến 1,5m, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người thực hiện đứng cách bóng 0,5m, đối diện người phục vụ. Người phục vụ dùng tay đẩy bóng về phía người thực hiện trong khoảng 180° trước mặt, không báo trước hướng. Người thực hiện phản xạ với hướng bóng và đẩy lại phía ngược phục vụ. Thực hiện liên tục tới hết thời gian quy định.

Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa.

**Bài tập 6. Chạy tăng tốc 5s, chạy lao 20 x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút**

Mục đích: Phát triển sức nhanh phản ứng trong di chuyển.

Chuẩn bị: Đường chạy dài trên 30m, đồng hồ bấm giờ, còi, học sinh khởi động kỹ trước khi tập luyện.

Cách thực hiện: Học sinh đứng ở tư thế xuất phát cao, khi có tín hiệu bắt đầu, chạy hết tốc độ vượt qua vạch đích. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực.

Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa.

**Bài tập 7. Xuất phát cao có tín hiệu 5-10m x 5 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút**

Mục đích: Phát triển sức nhanh trong di chuyển.

Chuẩn bị: Đường chạy dài trên 20m, đồng hồ bấm giờ, còi, học sinh khởi động kỹ trước khi tập luyện.

Cách thực hiện: Học sinh đứng ở tư thế xuất phát cao, khi có tín hiệu bắt đầu, chạy hết tốc độ vượt qua vạch đích 10m. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực.

Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa.

**Bài tập 8. Trò chơi cướp cờ (10 phút)**

**Mục đích, tác dụng:**

- Phát triển tố chất nhanh nhẹn, khéo léo và khả năng phản xạ.
- Rèn luyện ý chí quyết tâm và sự tập trung chú ý của người chơi.

**Công tác chuẩn bị:**

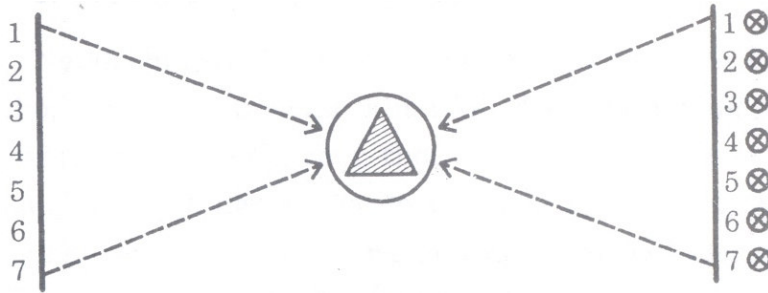
- Sân chơi bằng phẳng, rộng rãi, sạch sẽ.
- Kẻ một vòng tròn giữa sân có đường kính khoảng 1m đến 1,5m. Từ tâm vòng tròn trở về phía hai đầu sân, kẻ hai đường thẳng song song với nhau, cách tâm vòng tròn khoảng 15 hoặc 20m, làm vạch xuất phát.

Tại tâm vòng tròn để một lá cờ.

**Phương pháp tiến hành.**

Chia lớp ra thành hai đội đều nhau, rồi cho mỗi đội đứng thành một hàng ngang trước vạch xuất phát, sau đó cho điểm sớm đầu hàng đến cuối hàng từ một cho đến hết. Mỗi người đều phải nhớ đúng số đã điểm danh của mình.

- *Cách chơi:* Trọng tài hô số nào thì người mang số đó chạy nhanh lên cướp lấy cờ. Người nào cướp được cờ chạy về đến hàng của mình qua vạch xuất phát mà không bị đối phương đánh vào người là được một điểm. Cứ như vậy, đến khi kết thúc thời gian chơi, đội nào được nhiều điểm là đội đó thắng (**Hình 1**).



**Hình 1. Mô tả trò chơi “Cướp cờ”**

\* *Lưu ý:* Trọng tài có thể gọi nhiều số lên cướp cờ cùng một lúc.

**Luật chơi:**

- Mọi người đều phải đứng trước vạch xuất phát. Trọng tài gọi số nào thì số đó lên, cho số nào về thì số đó về.

- Khi lên cướp cờ, chân không được đứng vào trong vòng tròn.

- Cướp được cờ chạy về đến hàng của mình, không bị đối phương đánh vào người là được tính một điểm, sau đó cho các số trở về hàng để chơi tiếp.

- Nếu có nhiều người lên cướp cờ cùng một lúc thì được phép chuyền, ném cờ từ người này qua người khác để nhanh chóng mang được cờ về hàng của mình. Trong lúc cầm cờ, chuyền, ném cờ như vậy đối phương có quyền đánh nhẹ vào người cầm cờ, hoặc cướp lại cờ mà không phạm luật. Khi đang cầm cờ, nếu bị đối phương đánh vào người, coi như cờ ngoài cuộc, và lúc này trọng tài cho tạm dừng để cầm cờ đưa về trong vòng tròn như cũ, sau đó lại cho chơi tiếp.

- Kết thúc thời gian chơi, đội nào được nhiều điểm là đội đó thắng.

**Bài tập 9. Trò chơi người thừa thứ 3 (10 phút)**

**Mục đích, tác dụng:**

Giáo dục sức nhanh phản ứng, khả năng khéo léo linh hoạt, hỗ trợ cho các môn điền kinh, các môn bóng v.v...

**Công tác chuẩn bị:**

- Sân rộng từ 15mx15m trở lên.

- Người chơi: 20 - 30 người chia thành mỗi nhóm 2 người đứng trên đường tròn người trước, người sau, nhóm nọ cách nhóm kia 2 - 3m (dùng phương pháp điểm số theo chu kỳ 1,2 ~ 1,2 để chia nhóm).



Người chỉ huy chọn một hoặc nhiều đội vào trong vòng, hai người cùng đội đứng cách nhau 1m, lưng quay vào nhau.

### **Phương pháp tiến hành.**

- Người chỉ huy đến sát hai người đang đứng trong vòng ra lệnh cho một người chạy và người kia đuổi bắt. Người chạy luôn lách qua chỗ trống giữa các nhóm ở trên đường tròn.

- Người đuổi cố gắng đập tay vào người chạy và khi đó lập tức người đuổi trở thành người chạy và người chạy trở thành người đi đuổi.

- Người chạy nếu muốn nghỉ thì mau chóng đứng vào trước mỗi nhóm. Nhóm đó từ 2 người nay trở thành 3 người, và người đứng sau cùng chính là người thừa thứ 3 và phải chạy để người đuổi tiếp tục đuổi bắt.

- Nếu vòng tròn rộng, người chơi nhiều thì có thể cùng một lúc người chỉ huy cho hai hoặc nhiều đội đuổi bắt nhau để tăng mật độ vận động (Hình 2).



**Hình 2. Mô tả trò chơi “Người thừa thứ ba”**

### **Luật chơi:**

- Các nhóm đứng trên vòng tròn phải ổn định, không được di chuyển lung tung.
- Người bị đuổi khi nào đứng đúng vào vị trí đầu nhóm mới thoát khỏi bị đuổi.
  - Người thừa ra phải lập tức làm nhiệm vụ ngay theo đúng quy định (chạy tiếp cho người đuổi bắt, hoặc đuổi ngược trở lại để bắt người vừa đuổi).
  - Không được đuổi nhau ra khỏi vòng tròn.

### **Bài tập 10. Trò chơi giăng lưới bắt cá (10 phút)**

#### **Mục đích, tác dụng:**

- Phát triển sức nhanh, khả năng quan sát, định hướng.
- Giáo dục tính đoàn kết, hiệp đồng lập công tập thể.

#### **Công tác chuẩn bị:**

- Một sân tập bằng phẳng, rộng, thoáng mát.
- Chia thành 2 đội: Một đội nắm tay nhau thành 1 hàng dài làm lưới và người đánh cá. Đội kia làm “cá” chạy tự do trên sân.

### **Phương pháp tiến hành.**

Khi có lệnh chơi, những người giả làm lưới nắm tay nhau quay thành 1 vòng tròn hở tìm mọi cách dòn “cá” để bắt. Các người khác làm “cá, di chuyển nhanh, khéo léo trong khu vực sân chơi không để bị nhốt trong lưới (có thể phá vây bằng cách chui qua những chỗ lưới “thủng” do những người làm lưới bị tuột tay. Những ai bị vây trong lưới coi như bị bắt và không được tiếp tục chơi nữa. Sau đó lưới lại tiếp tục di chuyển để chơi 2 lần nữa. Những người bị bắt phải chịu một hình phạt nào đó như: Lò cò 1 chân quanh sân; hoặc nằm chống đẩy 5 lần .v.v...

### **Luật chơi:**

- Không được chạy ra khỏi khu vực quy định của sân chơi.
- Không được dùng các động tác thô bạo như xô đẩy mạnh, đánh tay, ngáng chân khi đối phương đang di chuyển để tránh những chấn thương đáng tiếc xảy ra (Hình 3).



**Hình 3. Mô tả trò chơi “Giăng lưới bắt cá”**

### **Bài tập 11. Trò chơi đuổi bắt theo tín hiệu (10 phút)**

#### **Mục đích, tác dụng:**

Phát triển sức nhanh, khả năng phản xạ với âm thanh, khả năng chuyển tốc độ

#### **Công tác chuẩn bị:**

- Sân rộng từ 15mx15m trở lên.
- Người chơi: 20 - 30 người đứng thành đường tròn người nọ cách người kia 1 - 2m.

Người chỉ huy chọn một tới 4 đội, mỗi đội 2 học sinh vào trong vòng, hai người cùng đội đứng cách nhau 1m, lưng quay vào nhau.

### **Phương pháp tiến hành.**

- Quy định người số 1 là người chạy, người thứ 2 là người bắt.
- Khi có tín hiệu còi, người chạy cố gắng chạy thật nhanh, hướng chạy tự lựa chọn trong vòng tròn do các bạn tạo ra, người bắt cố gắng đuổi thật nhanh, sao cho có thể đập tay chạm vào người chạy, khi đó người chạy sẽ trở thành người đuổi và ngược lại.
- Nếu đang chạy, nghe thấy tiếng còi của người chỉ huy, cả người chạy và

người đuổi đều phải dừng lại và tiếp tục trò chơi khi nghe thấy tiếng còi tiếp theo của người chỉ huy.

- Thực hiện 3-5 phút đổi người chơi và người phục vụ làm vòng tròn.

### ***Bài tập phát triển sức mạnh (19 bài tập)***

#### **Bài tập 12. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút**

Mục đích: Phát triển sức mạnh cơ đùi.

Chuẩn bị: Đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Đứng tại chỗ bật nâng cao đùi liên tục trong 15s. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

Yêu cầu: Khi thực hiện, chân đùi nâng lên phải vuông góc với thân người. Xuống bằng nửa bàn chân trên.

#### **Bài tập 13. Chạy nâng cao đùi 30m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút**

Mục đích: Phát triển sức mạnh cơ đùi khi di chuyển.

Chuẩn bị: Đường chạy dài trên 30m, đồng hồ bấm giờ, học sinh khởi động kỹ trước khi tập luyện.

Cách thực hiện: Học sinh đứng ở tư thế xuất phát cao, khi có tín hiệu bắt đầu, chạy nâng cao đùi vượt qua vạch đích. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực.

Yêu cầu: Chạy với tốc độ tối đa, vượt qua vạch đích mới được giảm tốc độ.

#### **Bài tập 14. Bật bục qua lại 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút**

Mục đích: Phát triển sức mạnh bật phát cơ chân.

Chuẩn bị: Bục gỗ vuông dài 2m, rộng 30 x 30cm. Mặt sân bằng phẳng. Đồng hồ bấm giờ, học sinh khởi động kỹ trước khi tập luyện.

Cách thực hiện: Khi có tín hiệu còi, học sinh đứng tại chỗ bật liên tục qua lại trong 10s. Nghỉ giữa tổ 1 phút.

Yêu cầu: Bật cao gối bằng 2 chân liên tục qua lại bục, tiếp đất bằng ức bàn chân.

#### **Bài tập 15. Bật bục đổi chân liên tục 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút**

Mục đích: Phát triển sức mạnh nhóm cơ đầu cẳng chân và cơ đùi.

Chuẩn bị: Bục gỗ hoặc bậc cầu thang. Đồng hồ bấm giờ, học sinh khởi động kỹ trước khi tập luyện.

Cách thực hiện: Khi có tín hiệu còi, học sinh đứng tại chỗ bật đổi chân liên tục trong 10s. Thực hiện liên tục trong 10s, làm 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

Yêu cầu: Bật cao gối, đổi chân liên tục, tiếp đất bằng ức bàn chân.

#### **Bài tập 16. Bật cóc 15m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút**

Mục đích: Phát triển sức mạnh cơ đùi.

Chuẩn bị: Mặt sân bằng phẳng, rộng khoảng 20m.

Cách thực hiện: Học sinh đứng ở tư thế chuẩn bị, khi có tín hiệu còi, thực hiện thấp trọng tâm xuống để tạo đà và bật về phía trước, liên tục hết cự ly 15m. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

Yêu cầu: Đứng 2 chân rộng bằng vai, bật càng xa càng tốt.

**Bài tập 17. Bật xa tại chỗ 5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút**

Mục đích: Đánh giá sức mạnh bột phát cơ chân.

Chuẩn bị: Hồ nhảy, thước đo (cm).

Cách thực hiện: Người thực hiện đứng trên ván giậm nhảy (sau mép ván), sau đó hạ thấp trọng tâm để tạo đà và bật hết sức về phía trước. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

Yêu cầu: Đứng 2 chân rộng bằng vai, bật càng xa càng tốt.

**Bài tập 18. Nằm ngửa gập bụng 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút**

Mục đích: Phát triển sức mạnh nhóm cơ bụng

Chuẩn bị: Mặt sân bằng phẳng, 2 học sinh 1 nhóm.

Cách thực hiện: Nằm ngửa trên mặt sân, 2 tay để sau đầu, siết chặt cơ mông và phần bụng dưới, dùng cơ hông để lấy đà đẩy phần chân thẳng lên cao sau đó từ từ hạ xuống nhưng không chạm đất. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

Yêu cầu: Thực hiện tích cực, chân lên phải thẳng, khi hạ xuống chân không được chạm đất.

**Bài tập 19. Nằm sấp uốn thân 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút**

Mục đích: Phát triển sức mạnh các nhóm cơ lưng, mông.

Chuẩn bị: Mặt sân bằng phẳng, sạch sẽ. Đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Khi có tín hiệu bắt đầu, hai học sinh 1 nhóm, 1 người giữ chân cho bạn làm. Nằm úp mặt xuống sàn, 2 tay đưa sau đầu, dùng cơ lưng và mông giữ chặt và đẩy lưng lên từ từ. Thực hiện trong 30s, làm 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút.

Yêu cầu: Thực hiện với số lần tối đa.

**Bài tập 20. Nằm sấp chống đẩy 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút**

Mục đích: Phát triển sức mạnh nhóm cơ vai.

Chuẩn bị: Mặt sân rộng bằng phẳng.

Cách thực hiện: Nằm sấp ở tư thế thẳng, đầu thẳng, 2 tay chống thẳng, vuông góc với mặt sân. Khi thực hiện gập khuỷu tay xuống thân người vẫn phải thẳng. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

Yêu cầu: Thực hiện với tần số tối đa.

**Bài tập 21. Ke bụng thang gióng 30s 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút**

Mục đích: Phát triển sức mạnh cơ lưng bụng

Chuẩn bị: Thang gióng bằng gỗ hoặc bằng sắt được cố định chắc chắn. Đồng

hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Nắm tay treo thân ở thang gióng, nâng chân vuông góc với thân. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

Yêu cầu: Khi ke chân phải thẳng gối, chân vuông góc với thân người, thực hiện với tần số tối đa.

**Bài tập 22. Bật nhảy rút gối 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút**

Mục đích: Phát triển sức mạnh cơ đùi.

Chuẩn bị: Mặt sân bằng phẳng.

Cách thực hiện: Khi có tín hiệu, học sinh đứng tại chỗ bật nâng cao đùi liên tục 15 lần. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút.

Yêu cầu: Khi thực hiện, chân đùi nâng lên phải vuông góc với thân người. Xuống bằng nửa bàn chân trên.

**Bài tập 23. Bật nhảy rút gối trên cát 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút**

Mục đích: Phát triển nhóm sức mạnh cơ đùi, cẳng chân và cổ chân.

Chuẩn bị: Hồ cát dùng trong bật xa ưỡn thân hoặc trên mặt cát tương đối bằng phẳng.

Cách thực hiện: Khi có tín hiệu, học sinh đứng tại chỗ trên cát bật rút gối liên tục 15 lần. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút.

Yêu cầu: Khi thực hiện, chân đùi nâng lên phải vuông góc với thân người. Xuống bằng nửa bàn chân trên, hoãn xung cổ chân khi tiếp xúc xuống cát.

**Bài tập 24. Chạy kéo lốp xe ô tô 20m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút**

Mục đích: Phát triển sức mạnh các nhóm cơ bụng, đùi.

Chuẩn bị: Dây thừng, lốp xe ô tô. Mặt sân tập bằng phẳng khoảng 30m.

Cách thực hiện: Dây thừng 1 đầu buộc cố định vào lốp xe, 1 đầu buộc vào bụng người tập. Học sinh đứng ở vạch xuất phát, khi có tín hiệu, chạy tăng tốc 20m. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút

Yêu cầu: Khi chạy lao người về phía trước. Chạy càng nhanh càng tốt.

**Bài tập 25. Bật cóc trên cát 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút**

Mục đích: Phát triển sức mạnh cơ đùi, cổ chân.

Chuẩn bị: Mặt cát bằng phẳng, rộng khoảng 20m, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Học sinh đứng ở tư thế chuẩn bị, khi có tín hiệu còi, thực hiện thấp trọng tâm xuống để tạo đà và bật về phía trước, liên tục trong 15s. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

Yêu cầu: Đứng 2 chân rộng bằng vai, bật càng xa càng tốt.

**Bài tập 26. Chạy lên cầu thang 3 tầng x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút**

Mục đích: Phát triển sức mạnh cơ đùi và cơ ở vùng giữa gan bàn chân.

Chuẩn bị: Chọn cầu thang có đủ 3 tầng, có độ nhám và bề mặt bám càng tốt,

giúp tránh trượt chân gây chấn thương. Học sinh khởi động kỹ trước khi tập luyện.

Cách thực hiện: Học sinh đứng ở bậc thang dưới cùng, khi có tín hiệu thực hiện chạy lên tầng 3 rồi chạy xuống. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

Yêu cầu: Dùng toàn bộ bàn chân để leo cầu thang. Chạy tùy theo sức của từng học sinh.

### **Bài tập 27. Trò chơi: Đội cò nào nhanh (10 phút)**

#### **Mục đích, tác dụng:**

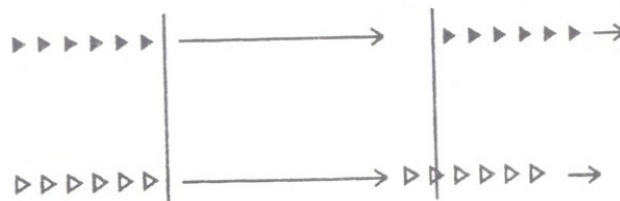
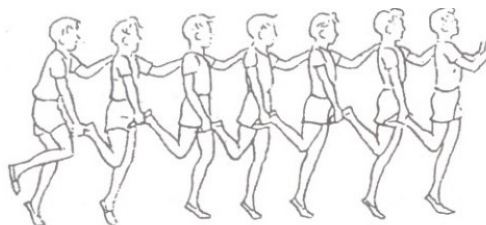
Dùng trong tập luyện để phát triển sức mạnh của chân. Phát triển sự thăng bằng, khéo léo và nhanh nhẹn trong khi phối hợp hoạt động cùng đồng đội. Trò chơi còn có tác dụng rèn luyện tính nhịp điệu...

#### **Công tác chuẩn bị:**

- Sân rộng chừng 10mx30m trở lên, kẻ hai vạch ngang chia sân thành 3 phần bằng nhau. Người chơi khoảng 20 người, chia thành 2 đội, các đội đứng theo hàng dọc dưới vạch xuất phát. Người đứng trong cùng một hàng dùng tay đặt lên vai người trước, tay kia nắm cổ chân người trước co lên. Người đầu hàng hai tay tự do.

#### **Phương pháp tiến hành:**

Khi được lệnh của trọng tài, hai đội cùng hô một, hai, một, hai... Mỗi nhịp hô thực hiện một bước nhảy tiến lên phía trước. Đội nào hoàn toàn qua vạch đích trước là thắng cuộc. Trò chơi cứ thế tiến hành một số lần, đội nào được nhiều điểm là đội thắng (Hình 4).



**Hình 4. Mô tả trò chơi “Đội cò nào nhanh”**

#### **Luật chơi:**

- Trong khi nhảy di chuyển đội nào bị đứt đoạn là bị thua.
- Trong khi nhảy đội hình phải tiến theo đường thẳng.

#### **Ghi chú:**

- Nếu lớp đông, sân rộng có thể tổ chức cho nhiều đội cùng chơi.
- Nên dùng phương pháp cho điểm từ cao đến thấp đối với các đội về nhất,

nhì, ba... Ở mỗi lần chơi. Qua một số lần chơi, đội nào nhiều điểm là thắng cuộc.

- Nếu ít người tham gia thì chia lớp thành các nhóm nhỏ, hoặc cho thi đấu từng đôi với nhau.

### **Bài tập 28. Trò chơi: Cua đá bóng (10 phút)**

#### **Mục đích, tác dụng:**

Phát triển tố chất nhanh nhẹn, khéo léo và phát triển sức mạnh nhất là sức mạnh của đôi tay.

#### **Công tác chuẩn bị:**

- Sân chơi, trên sân chơi có kẻ thành một sân bóng đá mini (rộng, hay hẹp là tùy thuộc vào đối tượng và số lượng người chơi).

- Có một vài quả bóng đá hoặc bóng chuyền.

#### **Phương pháp tiến hành:**

- Chia lớp ra thành hai đội đều nhau, mỗi đội mỗi bên sân và dàn quân cho đều để sẵn sàng đá bóng. Mọi người ở tư thế nửa người, tay và chân chống đất để di chuyển đá bóng. Mỗi đội cử một người làm thủ môn.

Cách chơi: Trọng tài đứng giữa sân cho hai đội tranh bóng. Mọi người của hai đội di chuyển ở tư thế đã nói ở trên để đá bóng vào gôn đối phương.

- Cần bố trí một số người đứng ở phía ngoài hai bên sân nhặt bóng đưa vào sân (nếu bóng bị đá ra ngoài) (Hình 5) .



**Hình 5. Mô tả trò chơi “Cua đá bóng”**

#### **4. Luật chơi:**

- Chia đội phải đều.  
- Chỉ được di chuyển ở tư thế nửa người, không được chạy.  
- Chỉ được dùng chân đá bóng, riêng thủ môn được dùng tay bắt bóng như bình thường.

### **Bài tập 29. Trò chơi: Đàn vịt nào nhanh (10 phút)**

#### **Mục đích, tác dụng:**

- Phát triển tố chất sức nhanh, mạnh của đôi chân.  
- Rèn luyện ý thức tập thể và tinh thần đồng đội.

#### **Công tác chuẩn bị:**

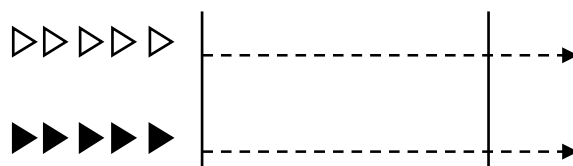
Sân chơi, trên sân chơi ta kẻ một vạch xuất phát và một vạch đích, cách nhau

từ 15 - 20m.

### **Phương pháp tiến hành.**

- Chia lớp ra thành 2, 3 hoặc 4 đội đều nhau, mỗi đội khoảng 10 - 15 người. Cho từng cặp 2 đội thi đấu với nhau.

- Cách chơi: Cho hai đội đứng thành hàng dọc trước vạch xuất phát, sau đó ngồi xuống, mông không được chạm đất, trọng lượng cơ thể dồn đều cả vào 2 bàn chân, hai tay người sau bám chặt vào eo (thắt lưng) người trước. Khi trọng tài cho xuất phát (bắt đầu chơi), cả đội bám chặt nhau, phối hợp cùng ở tư thế ngồi xổm di chuyển nhanh lên phía trước, vượt qua vạch đích. Khi nào người cuối hàng vượt qua vạch đích là kết thúc một lần chơi. Trong khi di chuyển tất cả đội đồng thanh hô “quạc, quạc, quạc”, hoặc “một, hai; một, hai” để tạo sự phối hợp thống nhất trong di chuyển (Hình 6).



**Hình 6. Mô tả trò chơi “Đàn vịt nào nhanh”**

### **Luật chơi:**

- Chia đội phải đồng đều.  
- Phải di chuyển đúng tư thế quy định, không được di chuyển ở tư thế khom hoặc chạy, không được dứt đoạn khi di chuyển.  
- Người cuối hàng vượt qua vạch đích, vẫn đảm bảo hàng lối nghiêm chỉnh mới được tính thành tích.

- Đội nào vượt qua vạch đích trước là đội đó thắng

### **Bài tập 30. Trò chơi: Chọi gà (10 phút)**

- Phát triển tố chất sức nhanh, mạnh của chân và khả năng không chế thăng bằng của cơ thể.

- Rèn luyện ý chí quyết tâm của người chơi.

### **Công tác chuẩn bị:**

Có sân chơi bằng phẳng, sạch sẽ. Nếu cho chơi trong vòng tròn, ta phải kẻ các vòng tròn trên sân có đường kính từ 3m trở lên.

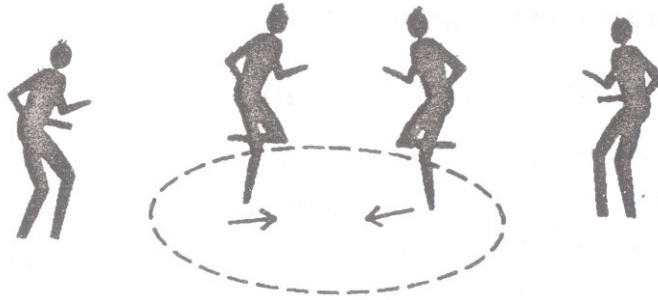
### **Phương pháp tiến hành.**

- Có thể đấu đơn, từng cặp một chơi với nhau và cũng có thể đấu theo từng nhóm đội với nhau (mỗi đội từ 3 - 5 người). Có thể cho đấu trong vòng tròn giới hạn hoặc đấu tự do không có vòng tròn giới hạn.

**Cách chơi:** Chân trái hoặc chân phải co lên, tay cầm chặt lấy cổ chân được co lên; với tư thế như vậy, chân kia di chuyển lò cò liên tục áp sát đối phương,



dùng đầu gối của chân được co lên hoặc thân trên huých, đẩy đối phương, làm cho đối phương mất thăng bằng ngã xuống, tay chạm đất hoặc chân co lên chạm đất là thắng một điểm. Nếu đấu trong vòng tròn giới hạn, người nào bị đẩy bật ra ngoài vòng tròn là người đó bị thua và đội kia được một điểm. Hết thời gian quy định (khoảng từ 3 - 5 phút một lần chơi), bên nào được nhiều điểm là thắng cuộc (Hình 7).



**Hình 7. Mô tả trò chơi “Trọi gà”**

**Luật chơi:**

- Phải di chuyển ở tư thế co chân như trên, nếu mỗi chân có quyền được đổi chân.
- Không được dùng tay mà chỉ được dùng đầu gối của chân co hoặc thân trên huých đối phương.
- Hết thời gian chơi, bên nào bị ngã, chân, tay chạm đất hoặc bị đẩy ra ngoài vòng tròn (nếu chơi trong vòng tròn giới hạn) nhiều lần hơn là bên đó thua và bên kia thắng cuộc.

**\* Bài tập phát triển sức bền (18 bài tập)**

**Bài tập 31. Nhảy dây 2 phút, thực hiện 1 lần**

Mục đích: Phát triển sức mạnh bền của nhóm cơ đùi, cổ chân.

Chuẩn bị: Dây nhảy, đồng hồ bấm giờ, mặt sân bằng phẳng, sạch sẽ. Khởi động thật kỹ trước khi nhảy.

Cách thực hiện: Khi thực hiện nên thả lỏng vai, hạ 2 cánh tay xuống dưới, giữ khuỷu tay gần thân mình. Nên sử dụng cổ tay và cẳng tay để thực hiện nhịp nhảy. Nhảy liên tục trong 2 phút.

Yêu cầu: Tiếp đất nhẹ nhàng, xuống bằng nửa bàn chân trên.

**Bài tập 32. Cơ lưng tối đa sức, thực hiện 1 lần**

Mục đích: Phát triển sức bền các nhóm cơ lưng, mông.

Chuẩn bị: Mặt sân bằng phẳng, sạch sẽ.

Cách thực hiện: Hai học sinh 1 nhóm, 1 người giữ chân cho bạn làm. Nằm úp mặt xuống sàn, 2 tay đưa sau đầu, dùng cơ lưng và mông giữ chặt và đẩy lưng lên từ từ. Làm 1 lần hết sức.

Yêu cầu: Thực hiện với số lần tối đa.

### **Bài tập 33. Cơ bụng tối đa sức, thực hiện 1 lần**

Mục đích: Phát triển sức mạnh bền nhóm cơ bụng.

Chuẩn bị: Mặt sân bằng phẳng, 2 học sinh 1 nhóm.

Cách thực hiện: Nằm ngửa trên mặt sân, 2 tay để sau đầu, siết chặt cơ mông và phần bụng dưới, dùng cơ hông để lấy đà đẩy phần chân thẳng lên cao sau đó từ từ hạ xuống nhưng không chạm đất. Thực hiện 1 lần với tần số tối đa.

Yêu cầu: Thực hiện tích cực, chân lên phải thẳng, khi hạ xuống chân không được chạm đất.

### **Bài tập 34. Chạy biến tốc 1000m (200 nhanh – 200 chậm)**

Mục đích: Dùng để đánh giá sức bền chung (sức bền ưa khí).

Chuẩn bị: Sân tập rộng khoảng 400m hoặc công viên... miễn sao có đủ đoạn đường cần chạy, đồng hồ bấm giờ, học sinh khởi động kỹ trước khi tập.

Cách thực hiện: Tư thế chuẩn bị xuất phát cao, khi nghe hiệu lệnh, chạy biến tốc 60 -70% sức ở 200m đầu tiên, sau đó chạy chậm 200m tiếp theo, cứ tiếp tục như vậy cho đến hết cự ly 1000m.

Yêu cầu: Chạy bằng nửa bàn chân trên, tập trung khi thực hiện.

### **Bài tập 35. Chạy 800m, thực hiện 1 lần**

Mục đích: Dùng để đánh giá sức bền chung (sức bền ưa khí).

Chuẩn bị: Sân tập rộng khoảng 400m hoặc công viên... miễn sao có đủ đoạn đường cần chạy, đồng hồ bấm giờ, học sinh khởi động kỹ trước khi tập.

Cách thực hiện: Tư thế chuẩn bị xuất phát cao, khi nghe hiệu lệnh, chạy tốc độ hết cự ly 800m.

Yêu cầu: Chạy bằng nửa bàn chân trên, tập trung khi thực hiện. Tùy theo sức của mình mà tăng tốc.

### **Bài tập 36. Chạy tùy sức 5 phút (thực hiện 1 lần)**

Mục đích: Dùng để đánh giá sức bền chung (sức bền ưa khí).

Chuẩn bị: Đường chạy dài ít nhất 52m, rộng ít nhất 2m, 2 đầu kẻ 2 đường giới hạn, phía ngoài 2 đầu giới hạn có khoảng trống ít nhất 1m, để chạy quay vòng. Giữa 2 đầu đường chạy (tim đường) đặt vật chuẩn để quay vòng. Trên đoạn 50m, đánh dấu từng đoạn 5m để xác định phần lẻ quãng đường ( $\pm 5m$ ), sau khi hết thời gian chạy. Thiết bị đo gồm có đồng hồ bấm giây, số đeo và tích-kê ứng với mỗi số đeo.

Cách thực hiện : Tất cả các thao tác của kiểm tra viên và HS kiểm tra tương tự như “chạy con thoi” khi có lệnh “chạy” đối tượng kiểm tra chạy trong ô chạy, hết đoạn đường 50m, vòng (bên trái) qua vật chuẩn, chạy lặp lại trong vòng thời gian 5 phút. Mỗi HS kiểm tra đeo một số ở ngực, tay cầm một tích-kê có số tương

úng; do một tổ kiểm tra viên theo dõi số vòng chạy được. Khi có lệnh dừng, lập tức thả tích-kê của mình xuống ngay nơi chân tiếp đất, để đánh dấu số lẻ quãng đường chạy được, sau đó chạy chậm dần hoặc đi bộ thả lỏng, để hồi sức. Đơn vị đo quãng đường chạy được là mét (m).

Yêu cầu: Nên chạy từ từ những phút đầu, phân phối đều và tùy theo sức của mình mà tăng tốc dần.

**Bài tập 37. Chạy lặp lại 400m x 2 lần; chạy tốc độ khoảng 75 – 80% tốc độ tối đa; nghỉ giữa 2 lần từ 5’ – 6’ nghỉ ngơi tích cực**

Mục đích: Phát triển sức bền tốc độ.

Chuẩn bị: Sân tập rộng khoảng 400m hoặc công viên... miễn sao có đủ đoạn đường cần chạy, đồng hồ bấm giờ, học sinh khởi động kỹ trước khi tập.

Cách thực hiện: Tư thế chuẩn bị xuất phát cao, khi nghe hiệu lệnh, chạy tăng tốc hết cự ly 400m. Chạy lặp lại 400m x 2 lần; nghỉ giữa 2 lần từ 5’ – 6’ nghỉ ngơi tích cực

Yêu cầu: Chạy bằng nửa bàn chân trên, tập trung khi thực hiện, chạy tốc độ khoảng 75 – 80% tốc độ tối đa.

**Bài tập 38. Chạy tiếp sức 4 x 400m x 3 tổ**

Mục đích: Phát triển sức bền tốc độ.

Chuẩn bị: Sân tập rộng khoảng 400m hoặc công viên... miễn sao có đủ đoạn đường cần chạy, đồng hồ bấm giờ, học sinh khởi động kỹ trước khi tập. Gậy tiếp sức, 4 em học sinh đứng chuẩn bị ở các vị trí tiếp sức.

Cách thực hiện: 4 em học sinh 1 nhóm cho 1 lượt chạy. Em đầu tiên ở vạch xuất phát 100m, cầm gậy. 3 em còn lại đứng chuẩn bị cách vạch XP 100m tiếp theo khoảng 10m. Khi có tín hiệu, chạy tăng tốc độ hết cự ly 100m và trao gậy cho bạn thứ 2 ở 100m tiếp theo. Cứ như vậy cho đến bạn cuối cùng hoàn thành hết 100m về đích. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 3phút.

Yêu cầu: Chạy bằng nửa bàn chân trên, chạy với tốc độ tối đa.

**Bài tập 39. Chạy nâng cao đùi tại chỗ, có tín hiệu chạy nhanh 15m**

Mục đích: Phát triển sức mạnh bền.

Chuẩn bị: Sân rộng rãi, sạch sẽ, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Khi có tín hiệu, học sinh đứng tại chỗ chạy nâng cao đùi, tiếp tục có tín hiệu thì chạy tăng tốc thật nhanh 15m rồi từ từ dừng lại.

Yêu cầu: Chạy nâng cao đùi, chân nâng vuông góc với thân người, chân tiếp xuống sân bằng nửa bàn chân trên.

**Bài tập 40. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 45s x 3 lần nghỉ giữa các lần là 3 - 4 phút**

Mục đích: Phát triển sức mạnh bền.

Chuẩn bị: Sân rộng rãi, sạch sẽ, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Khi có tín hiệu, học sinh đứng tại chỗ chạy nâng cao đùi liên tục trong thời gian 45s. Thực hiện 3 lần, nghỉ giữa các lần là 3-4 phút.

Yêu cầu: Thực hiện liên tục, càng về sau càng phải cố gắng nâng chân cao lên vuông góc với thân người.

#### **Bài tập 41. Đi vệt 30m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút**

Mục đích: Phát triển sức mạnh bền.

Chuẩn bị: Sân rộng rãi, có chiều dài khoảng 35m, sạch sẽ.

Cách thực hiện: Học sinh khi có tín hiệu thực hiện thấp người xuống (gần như ngồi xổm) di chuyển chân về phía trước cho đến khi hết cự ly 30m. Thực hiện 3 lần, nghỉ giữa tổ là 2 phút.

Yêu cầu: Cố gắng đi hết cự ly bằng nửa bàn chân trên.

#### **Bài tập 42. Nhảy lò cò 30m, 5 bước chân phải, 5 bước chân trái; 2 lần nghỉ giữa các lần từ 4 – 5 phút**

Mục đích: Phát triển sức mạnh bền.

Chuẩn bị: Sân rộng rãi, có chiều dài khoảng 35m, sạch sẽ.

Cách thực hiện: Khi có tín hiệu, học sinh thực hiện lò cò bằng 1 chân: 5 bước chân phải và 5 bước chân trái. Thực hiện hết cự ly 30m, làm 2 lần, nghỉ giữa từ 4-5 phút.

Yêu cầu: Khi bật lò cò phải bật cao chân lên, mạnh và nhanh về phía trước.

#### **Bài tập 43. Bật cóc 60m**

Mục đích: Phát triển sức mạnh bền cơ đùi.

Chuẩn bị: Mặt sân bằng phẳng, rộng hơn 60m.

Cách thực hiện: Học sinh đứng ở tư thế chuẩn bị, khi có tín hiệu còi, thực hiện thấp trọng tâm xuống để tạo đà và bật về phía trước, liên tục hết cự ly 60m. Bật liên tục bằng 2 chân.

Yêu cầu: Đứng 2 chân rộng bằng vai, bật càng xa càng tốt.

#### **Bài tập 44. Nằm sấp chống đẩy 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút**

Mục đích: Phát triển sức mạnh bền nhóm cơ vai.

Chuẩn bị: Mặt sân rộng bằng phẳng, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Nằm sấp ở tư thế thẳng, đầu thẳng, 2 tay chống thẳng, vuông góc với mặt sân. Khi thực hiện gập khuỷu tay xuống thân người vẫn phải thẳng. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút.

Yêu cầu: Thực hiện với tần số tối đa trong 15s.

#### **Bài tập 45. Ngồi xuống đứng lên bằng 1 chân 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút**

Mục đích: Phát triển sức mạnh bền nhóm cơ đùi.

Chuẩn bị: Mặt sân rộng bằng phẳng.

Cách thực hiện: Khi có tín hiệu, học sinh đứng co 1 chân lên, thực hiện ngồi xuống, đứng lên liên tục 10 lần. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

Yêu cầu: Mỗi lần ngồi xuống đứng lên, học sinh không được ngồi hẳn xuống, và không được để 1 chân co lên chạm đất.

#### **Bài tập 46. Trò chơi: Chọi cóc (10 phút)**

##### **Mục đích, tác dụng:**

- Phát triển sức mạnh, bền của cơ đùi, sự khéo léo, nhanh nhẹn; rèn luyện khả năng giữ thăng bằng trong quá trình vận động, di chuyển bằng hai mũi bàn chân.

- Giáo dục tính tự giác, kiên trì và kỷ luật cho người chơi.

##### **Công tác chuẩn bị:**

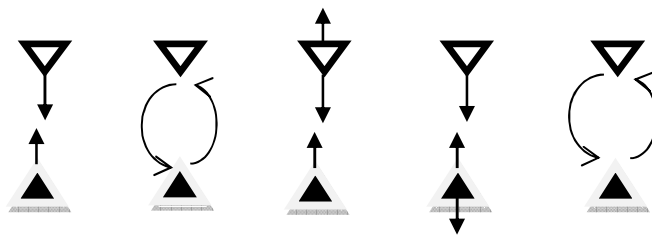
- Sân rộng tối thiểu 6m x 10m.

- Người chơi khoảng từ 10 người trở lên, đứng theo hai hàng ngang quay mặt vào nhau theo từng đôi một.

- Chân rộng bằng vai, ngồi xổm trên hai mũi bàn chân, lưng thẳng, hai tay xòe thẳng và giơ cao trước mặt, hai lòng bàn tay hướng ra phía trước.

##### **Phương pháp tiến hành:**

Khi có lệnh của trọng tài, hai người đối diện của từng đôi di chuyển linh hoạt bằng hai mũi bàn chân, hai bàn tay vừa tấn công vừa phòng thủ làm sao cho khỏi mất thăng bằng, không bị ngã. Trong khi tấn công, người nào bị ngã, hoặc chống tay, chạm gót xuống đất là bị thua điểm. Từng đôi thi đấu với nhau liên tục trong 2-3 phút, ai được nhiều điểm là thắng cuộc (Hình 8).



**Hình 8. Mô tả trò chơi “Trọi cóc”**

##### **Luật chơi:**

- Trong khi chơi, không được đứng lên, không được chạm bất cứ bộ phận nào của cơ thể xuống đất (trừ hai mũi bàn chân).

- Khi tấn công cũng như phòng thủ chỉ dùng bàn tay đẩy, chống đỡ. Không được ôm, cầm, nắm... nhau.

- Đội cá nhân thua phải tự giác chấp hành các hình phạt đã thỏa thuận.

##### **Ghi chú:**

- Trò chơi này có thể tổ chức thi đấu cho từng cá nhân với nhau hoặc thi đấu giữa các nhóm, các đội.

- Có thể áp dụng luật thi đấu tính điểm hoặc thi đấu loại trực tiếp.
- Có thể tổ chức thi đấu cho cả lớp nhưng không cần chia đội.

### **Bài tập 47. Trò chơi: Tranh phần (15 phút)**

#### **Mục đích, tác dụng:**

- Phát triển sức mạnh, sức bền, sự mưu trí linh hoạt.
- Giáo dục tính kiên trì, ý chí quyết thắng, tính tự giác tích cực cho người tham gia.

#### **Công tác chuẩn bị:**

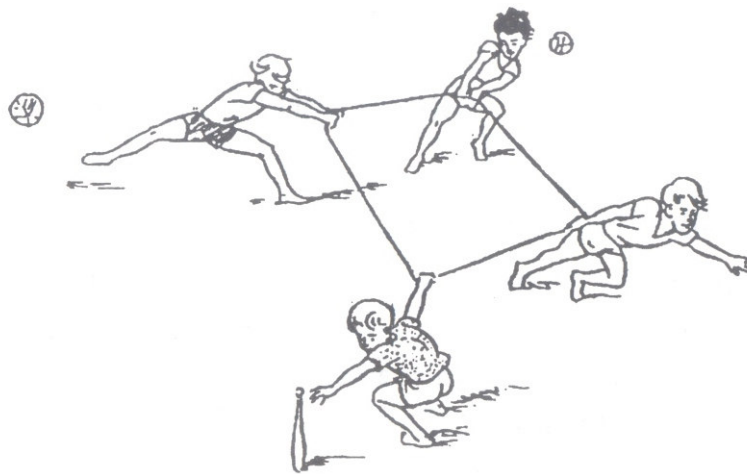
Sân rộng chừng 15m x 15m. Bóng 4 quả (nếu có truy thì càng tốt). Dây chầy 8 - 10m buộc hai đầu chắt vào nhau.

Người chơi ít nhất 4 người.

- Dây chầy để theo hình vuông mỗi cạnh chừng 2m, bóng 4 quả đặt cách 4 góc dây chừng 2m. Bốn người đứng vào 4 góc dây và tay nắm chắc lấy dây chầy.

#### **Phương pháp tiến hành.**

Khi trọng tài ra lệnh, bốn người lôi kéo nhau, mỗi người đều cố gắng không cho đối phương lấy bóng, còn mình thì cố sức tìm cách lấy được quả bóng ở trước mặt. Ai lấy được trước là thắng cuộc (Hình 9).



**Hình 9. Mô tả trò chơi “Tranh phần”**

#### **Luật chơi:**

Quá trình lôi kéo không được bỏ tay khỏi dây.

- Không được dùng chân để móc bóng.

#### **Ghi chú:**

- Có thể chia bốn người thành 2 đội, mỗi đội 2 người, đứng chéo góc và thi đấu với nhau.

- Nếu thấy cần thiết có thể chia người chơi thành các nhóm 2,3,5... người cũng được.

### **Bài tập 48. Trò chơi: Tránh mìn (15 phút)**

### **Mục đích, tác dụng:**

Dùng trong tập luyện để phát triển sức mạnh của cơ tay và thân người, tác dụng tới toàn thân. Trò chơi này còn có tác dụng rèn luyện sức bền, sự mưu trí trong dồn sức và sự phối hợp đồng đội trong thi đấu.

### **Công tác chuẩn bị:**

- Sân rộng chừng 10m x 10m.
- Người chơi khoảng từ 8 - 10 người trở lên và được chia thành các nhóm (đội), mỗi nhóm chừng 3 - 4 người đều nhau. Từng người mỗi đội đứng xen kẽ giữa hai người của đội kia, tất cả nắm tay nhau đứng thành vòng tròn. Trong vòng tròn để rải rác khoảng 10 quả bóng.

### **Phương pháp tiến hành.**

Người chỉ huy cho mọi người của hai đội nắm tay nhau di chuyển qua bãi bóng rồi đột ngột ra lệnh bắt đầu. Khi đó mọi người xô đẩy, lôi kéo nhau để làm sao đưa được người bên cạnh mình vướng vào mình (các quả bóng), còn mình thì tránh không bị vướng vào các quả mình trong bãi đó. Ai bị vướng mình bị loại khỏi đội hình. Đội nào bị loại hết trước là bị thua (Hình 10).



**Hình 10. Mô tả trò chơi “Tránh mìn”**

Luật chơi:

- Khi xô đẩy nhau không được buông tay nhau.
- Vòng tròn lúc nào cũng sát với bãi mìn, không ai được lùi xa bóng khi chưa có lệnh chơi.

- Đội thua sẽ phải chịu hình phạt theo quy định.

**\* Bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động**

### **Bài tập 49. Chạy ziczac 30m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút**

Mục đích: Dùng để đánh giá năng lực phối hợp vận động.

Chuẩn bị: Mặt sân rộng rãi sạch sẽ. Kẻ 2 đoạn thẳng ở 2 đầu xuất phát và vạch đích, khoảng cách 10m.

Cách thực hiện: Khi có tín hiệu, học sinh đứng ở mép vạch xuất phát chạy nhanh đến vạch đích chạm chân vào mép vạch, quay 180 về vạch xuất phát và chạm chân vạch XP rồi tiếp tục chạy qua vạch đích là kết thúc. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

Yêu cầu: Chạy bằng nửa bàn chân trên, chân phải chạm vạch ở 2 đầu xuất phát và đích.

### **Bài tập 50. Chạy con thoi 4x10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút**

Mục đích: Dùng để đánh giá năng lực phối hợp vận động.

Chuẩn bị: Gồm đồng hồ bấm giây, thước đo dài, 4 vật chuẩn đánh dấu 4 góc. Đường chạy có kích thước 10x 1,2m, 4 góc có vật chuẩn để quay đầu, Đường chạy bằng phẳng, không trơn. Để an toàn, 2 đầu đường chạy có khoảng trống ít nhất 2m.

Cách thực hiện: HS kiểm tra thực hiện theo khẩu lệnh “vào chỗ-sẵn sàng-chạy” giống như thao tác đã trình bày trong chạy 30m XPC. Khi chạy đến vạch 10m, chỉ cần 1 chân chạm vạch, lập tức nhanh chóng quay 180o chạy trở về vạch xuất phát và sau khi chân lại chạm vạch xuất phát, thì lại quay trở lại. Thực hiện lặp lại cho đến hết quãng đường, tổng số 4 lần 10m với 3 lần quay, quay theo chiều trái hay phải là do thói quen của từng HS. Đơn vị tính là giây (s).

Yêu cầu: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút. Chân phải chạm vạch ở 2 đầu xuất phát và đích.

### **Bài tập 51. Bật nhảy chữ thập 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút**

Mục đích: Phát triển khả năng vận động đổi hướng khi thực hiện các động tác nhanh

Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng có vẽ các đường kẻ hình chữ thập, đánh số từ 1-4 theo chiều kim đồng hồ, đồng hồ bấm giờ, học sinh khởi động kỹ trước khi tập luyện.

Cách thực hiện: Học sinh đứng ở vị trí ô số 1, khi có tín hiệu bắt đầu, bật nhảy bằng ức bàn chân theo thứ tự các ô: 1-3-2-4-1-3-.... cho tới khi có tín hiệu dừng lại. Nếu bật nhầm ô, nhảy lại về ô đúng và thực hiện tiếp tục. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực.

Yêu cầu: Bật tiếp xúc đất bằng ức bàn chân, đúng thứ tự ô quy trình, bật với tốc độ tối đa

### **Bài tập 52. Nhảy dây đơn 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút**

Mục đích: Phát triển sức nhanh tần số động tác và khả năng phối hợp vận động.

Chuẩn bị: dây nhảy, đồng hồ bấm giờ, sân tập bằng phẳng, học sinh khởi động kỹ trước khi tập luyện.

Cách thực hiện: Học sinh đứng thẳng, 2 tay cầm 2 đầu dây, điều chỉnh độ dài



dây nhảy cho phù hợp với chiều cao cơ thể. Khi có tín hiệu bắt đầu, thực hiện nhảy dây đơn liên tục cho tới khi có tín hiệu dừng lại. Nếu vấp dây thì nhanh chóng gỡ và tiếp tục nhảy. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Yêu cầu: Thực hiện với tốt độ tối đa

### **Bài tập 53. Nhảy dây kép 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút**

Mục đích: Phát triển sức nhanh tần số động tác và khả năng phối hợp vận động.

Chuẩn bị: dây nhảy, đồng hồ bấm giờ, sàn tập bằng phẳng, học sinh khởi động kỹ trước khi tập luyện.

Cách thực hiện: Học sinh đứng thẳng, 2 tay cầm 2 đầu dây, điều chỉnh độ dài dây nhảy cho phù hợp với chiều cao cơ thể. Khi có tín hiệu bắt đầu, thực hiện nhảy dây kép liên tục cho tới khi có tín hiệu dừng lại. Nếu vấp dây thì nhanh chóng gỡ và tiếp tục nhảy. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Yêu cầu: Thực hiện với tốt độ tối đa

### **Bài tập 54. Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút**

Mục đích: Phát triển khả năng phối hợp vận động và tăng phản xạ xử lý theo tín hiệu.

Chuẩn bị: Sân tập rộng rãi, bằng phẳng. Còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Khi có tín hiệu, học sinh thực hiện chạy và đổi hướng theo tín hiệu của giáo viên. Thực hiện trong 30s, làm 3 tổ và nghỉ giữa 2 phút.

Yêu cầu: Chạy tăng tốc độ, đổi hướng nhanh khi nghe hiệu lệnh của giáo viên.

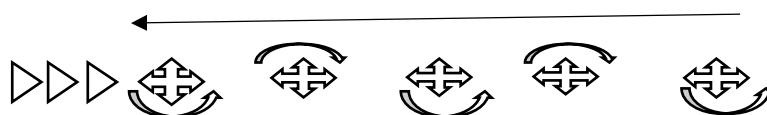
### **Bài tập 55. Chạy zích zắc luôn cọc 5 lần x 20m lướt lên luôn cọc, lướt về chạy thẳng, nghỉ giữa tổ 3 phút**

Mục đích: Phát triển tố chất nhanh nhẹn, khéo léo và khả năng phối hợp vận động

Chuẩn bị: Mặt sân rộng rãi, khoảng 30m.

Cách thực hiện: Khi có tín hiệu, học sinh chạy luôn qua các cọc rồi chạy tốc độ thật nhanh về. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 3 phút.

Yêu cầu: Khi chạy luôn qua các cọc không được chạm cọc hay làm đổ cọc.



Hình 11. Mô tả bài tập chạy zích zắc luôn cọc.

### **Bài tập 56. Trò chơi "chạy zích zắc tiếp sức" 2 lần x 20m, nghỉ giữa tổ 3 phút**

Mục đích, tác dụng:

Phát triển khả năng phối hợp trong vận động di chuyển đổi hướng liên tục

Phát triển khả năng phối hợp với đồng đội

Công tác chuẩn bị:

Đường chạy có chiều dài 30m trở lên, bố trí 5 cọc mỗi đường, mỗi cọc cách nhau 5m, cọc đầu tiên cách điểm xuất phát 5m.

Gậy tiếp sức. Nếu không có có thể sử dụng chạm tay nhau trong quá trình tiếp sức.

Người chơi chia đội từ 5-10 người

Phương pháp tiến hành:

Các đội xếp hàng đứng tại vạch xuất phát, khi có tín hiệu bắt đầu, người đầu hàng chạy nhanh luôn qua tất cả các cọc, sau cọc cuối cùng chạy thẳng về vạch xuất phát và trao gậy (hoặc chạm tay) vào người tiếp theo của đội trong hàng. Người nhận tiếp sức sẽ tiếp tục thực hiện cho tới khi hết người cuối cùng.

Luật chơi:

Nếu bỏ mỗi cọc sẽ bị cộng 5 giây vào thời gian thực hiện. Làm đổ cọc cộng 3 giây. Nếu chưa nhận được gậy hoặc chạm tay vào người chạy trước mà người chạy sau vượt qua vạch xuất phát sẽ cộng 10 giây.

Đội nào thực hiện với thời gian ít nhất sẽ là đội thắng.

Đội nào thua sẽ phải chịu hình phạt theo quy định.

### **Bài tập 57. Trò chơi: Đạn bóng (10 phút)**

Mục đích, tác dụng:

- Phát triển tố chất nhanh nhẹn, khéo léo, tính chính xác.
- Có tác dụng hỗ trợ cho môn Bóng rổ, Bóng ném.
- Rèn luyện tính tự giác, ý thức tinh thần đồng đội.

Công tác chuẩn bị:

- Sân chơi: Trên sân chơi ta kẻ 2 đường thẳng song song với nhau, cách nhau 4 - 6m, độ dài mỗi đường thẳng tùy thuộc vào số lượng người chơi của mỗi đội.

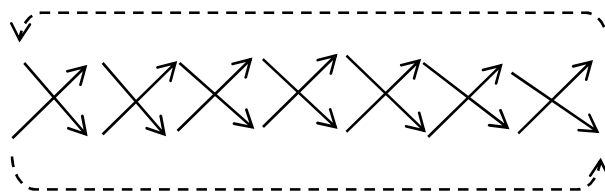
- Có 2 quả bóng khác màu nhau (Bóng ném hoặc Bóng chuyền).

Phương pháp tiến hành.

- Chia lớp ra thành hai đội đều nhau (số lượng trong các đội phải là số chẵn, không được lẻ), có màu áo khác nhau, đứng thành hàng ngang theo hai đường thẳng đã kẻ, cần quy định rõ đầu hàng và cuối hàng. Người đầu hàng cầm bóng. Cho điểm số theo chu kỳ 1, 2 từ đầu hàng đến cuối hàng, sau đó cho những người số 2 của hai hàng đổi chỗ cho nhau. Như vậy, hai đội sẽ đứng thành tư thế xen kẽ cài răng lược với nhau.

- Cách chơi: Trọng tài bắt đầu, người đầu hàng của mỗi đội nhanh chóng chuyền bóng chính xác cho người số 2 gần nhất của đội mình đứng ở bên kia hàng

và di chuyển tới vị trí đó. Người số 2 nhận được bóng chuyền ngay cho người số 1 tiếp theo của đội mình. Cứ như vậy đến khi người cuối hàng nhận được bóng nhanh chóng cầm bóng chạy lên đầu hàng, chuyền bóng cho đến khi người đầu trên lại trở về vị trí ban đầu, cầm bóng đứng lại, hô xong là kết thúc một lần chơi (Hình 12).



**Hình 12. Mô tả trò chơi “Đan bóng”**

Luật chơi:

- Chia đội phải đều và số lượng đội phải chẵn.
- Chuyền bóng phải đúng theo quy định từ đầu hàng đến cuối hàng, chuyền tới đâu thì di chuyển tới đó.
- Mỗi người phải cầm bóng chạy từ cuối hàng lên đầu hàng một lần.
- Người nào làm rơi bóng người đó phải đi nhặt bóng trở về vị trí rồi mới được chuyền bóng tiếp. Đối phương không được cản trở, gây khó khăn cho người chơi.
- Đội nào xong trước là đội đó thắng.

### **Bài tập 58. Trò chơi: Đồi bóng (10 phút)**

#### **Mục đích, tác dụng:**

- Phát triển tố chất nhanh nhẹn, khéo léo.
- Rèn luyện tính tự giác.

#### **Công tác chuẩn bị:**

- Sân chơi, trên sân chơi kẻ một đường thẳng làm vạch xuất phát, trên vạch xuất phát vẽ 2 đường tròn cách nhau khoảng 5m, có đường kính 40 hoặc 50cm, tâm đường tròn nằm trên đường thẳng xuất phát, ta vẽ 2 đường tròn đích có kích thước như trên, cách nhau từ 15 - 20m (kể từ tâm) .

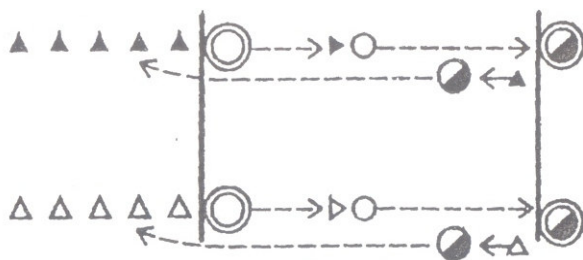
- Trên mỗi vòng tròn ta đặt 1 quả bóng (Bóng chuyền hoặc Bóng đá, Bóng rổ đều được). Hai quả cùng màu đặt ở 2 vòng tròn xuất phát, 2 quả khác màu đặt ở 2 vòng tròn đích phía trên.

#### **Phương pháp tiến hành.**

- Chia lớp ra thành hai đội đều nhau, đứng thành hàng dọc trước vòng tròn tại vạch xuất phát.

- Cách chơi: Trọng tài cho bắt đầu chơi, người đầu hàng của hai đội nhanh chóng dùng tay lăn quả bóng ở vòng tròn xuất phát lên trên, đặt ở vị trí vòng tròn đích, rồi lăn quả bóng ở vòng tròn đích trở về trao bóng cho người thứ hai tiếp sau

của đội mình tại vòng tròn xuất phát, sau đó chạy về cuối hàng. Người thứ hai nhận được bóng tiếp tục lăn như người thứ nhất. Cứ như vậy cho đến người cuối cùng lăn bóng xong đặt bóng tại vòng tròn xuất phát là kết thúc một lần chơi (Hình 13).



**Hình 13. Mô tả trò chơi “Đổi bóng”**

Luật chơi:

- Chia đội phải đồng đều.
- Phải thực hiện lăn bóng và đổi bóng, không được cầm bóng chạy. Trong khi lăn bóng về, chưa thực hiện trao bóng cho đồng đội, nếu quả bóng ở phía trên bị lăn ra khỏi vòng tròn thì người lăn bóng phải để quả bóng đang lăn lại, rồi quay lên cầm quả bóng kia đặt lại vào vòng tròn, xong rồi mới được chạy về lăn bóng tiếp trao cho đồng đội.

- Mỗi người đều phải thực hiện lăn bóng một lần.
- Trao và nhận bóng tại vòng tròn xuất phát.
- Tự giác, chống gian lận, đội nào xong trước, không phạm lỗi là đội đó thắng.

Lưu ý: Có thể cho chơi cùng một lúc với 2 hoặc 3 quả bóng để tăng độ khó cho người chơi. Cũng có thể cho ôm bóng chạy đổi bóng.

### **Bài tập 59. Trò chơi: Cướp cờ (10 phút)**

#### **Mục đích, tác dụng:**

- Phát triển tố chất nhanh nhẹn, khéo léo và khả năng phản xạ.
- Rèn luyện ý chí quyết tâm và sự tập trung chú ý của người chơi.

#### **Công tác chuẩn bị:**

- Sân chơi bằng phẳng, rộng rãi, sạch sẽ.
- Kẻ một vòng tròn giữa sân có đường kính khoảng 1m đến 1,5m. Từ tâm vòng tròn trở về phía hai đầu sân, cho kẻ hai đường thẳng song song với nhau, cách tâm vòng tròn khoảng 15 hoặc 20m, làm vạch xuất phát.

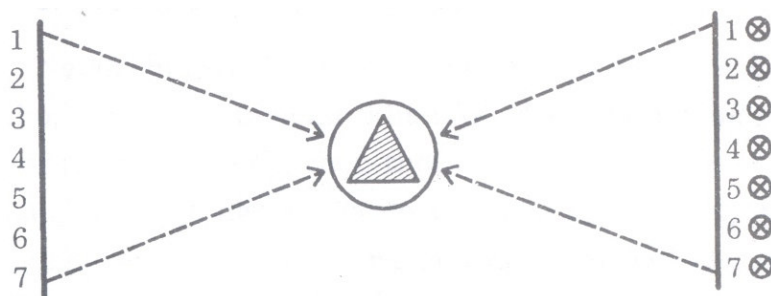
Tại tâm vòng tròn để một lá cờ.

#### **Phương pháp tiến hành.**

Chia lớp ra thành hai đội đều nhau, rồi cho mỗi đội đứng thành một hàng ngang trước vạch xuất phát, sau đó cho điểm số đầu hàng đến cuối hàng từ một cho đến hết. Mỗi người đều phải nhớ đúng số đã điểm danh của mình.

- Cách chơi: Trọng tài hô số nào thì người mang số đó chạy nhanh lên cướp

lấy cờ. Người nào cướp được cờ chạy về đến hàng của mình qua vạch xuất phát mà không bị đối phương đánh vào người là được một điểm. Cứ như vậy, đến khi kết thúc thời gian chơi, đội nào được nhiều điểm là đội đó thắng (Hình 14).



**Hình 14. Mô tả trò chơi “Cướp cờ”**

\* Lưu ý: Trọng tài có thể gọi nhiều số lên cướp cờ cùng một lúc.

Luật chơi:

- Mọi người đều phải đứng trước vạch xuất phát. Trọng tài gọi số nào thì số đó lên, cho số nào về thì số đó về.

- Khi lên cướp cờ, chân không được đứng vào trong vòng tròn.

- Cướp được cờ chạy về đến hàng của mình, không bị đối phương đánh vào người là được tính một điểm, sau đó cho các số trở về hàng để chơi tiếp.

- Nếu có nhiều người lên cướp cờ cùng một lúc thì được phép chuyền, ném cờ từ người này qua người khác để nhanh chóng mang được cờ về hàng của mình. Trong lúc cầm cờ, chuyền, ném cờ như vậy đối phương có quyền đánh nhẹ vào người cầm cờ, hoặc cướp lại cờ mà không phạm luật. Khi đang cầm cờ, nếu bị đối phương đánh vào người, coi như cờ ngoài cuộc, và lúc này trọng tài cho tạm dừng để cầm cờ đưa về trong vòng tròn như cũ, sau đó lại cho chơi tiếp.

- Kết thúc thời gian chơi, đội nào được nhiều điểm là đội đó thắng.

#### \* Bài tập phát triển mềm dẻo

**Bài tập 60. Bài tập ép cổ trái, phải, trước, sau và xoay tròn x 4 lần x 8 nhịp/ 1 động tác**

Mục đích: Làm giãn cơ cổ.

Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng.

Cách thực hiện: Tập theo lớp, đứng 2 chân rộng bằng vai, khi giáo viên hô 4 lần x 8 nhịp thì ép cổ trái phải, trước sau và xoay tròn.

Yêu cầu: Gập cổ trước sau, trái phải và xoay tròn hết biên độ động tác.

**Bài tập 61. Bài tập xoay khớp vai x 4 lần x 8 nhịp**

Mục đích: Làm dẻo khớp vai.

Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng.

Cách thực hiện: Tập theo lớp, đứng 2 chân rộng bằng vai, khi giáo viên hô 4 lần x 8 nhịp thì đưa thẳng 2 tay lên và xoay tròn theo nhịp đếm.

Yêu cầu: Tay thẳng, lỏng vai khi thực hiện.

**Bài tập 62. Bài tập ép dẻo khớp khuỷu tay x 4 lần x 8 nhịp**

Mục đích: Làm dẻo khớp khuỷu.

Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng.

Cách thực hiện: Tập theo lớp, đứng 2 chân rộng bằng vai, khi giáo viên hô 4lần x 8 nhịp thì đưa thẳng 2 tay sang ngang, gập khớp khuỷu lại xoay tròn theo nhịp đếm.

Yêu cầu: Cánh tay đưa lên ngang vai giữ chặt khớp vai, lỏng khuỷu tay khi thực hiện.

**Bài tập 63. Bài tập ép dẻo khớp cổ tay x 4 lần x 8 nhịp**

Mục đích: Làm dẻo khớp cổ tay.

Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng.

Cách thực hiện: Tập theo lớp, đứng 2 chân rộng bằng vai, khi giáo viên hô 4lần x 8 nhịp thì đưa 2 tay lên trước ngực, 2bàn tay đan vào nhau, xoay cổ tay.

Yêu cầu: Phải lỏng cổ tay khi xoay.

**Bài tập 64. Bài tập dẻo khớp hông x 4 lần x 8 nhịp**

Mục đích: Làm dẻo khớp hông

Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng.

Cách thực hiện: Tập theo lớp, đứng 2 chân rộng bằng vai, khi giáo viên hô 4lần x 8 nhịp thì đưa 2 tay chôn vào hông, đồng thời xoay tròn, 2 chân đứng làm trụ. Xoay từ trái sang phải và ngược lại.

Yêu cầu: Lỏng người để xoay hông.

**Bài tập 65. Bài tập ép dẻo khớp háng x 4 lần x 8 nhịp**

Mục đích: Làm dẻo khớp háng.

Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng.

Cách thực hiện: Tập theo lớp, đứng 2 chân rộng bằng vai, khi giáo viên hô 4lần x 8 nhịp thì bước chân phải lên, duỗi thẳng chân trái, ép theo nhịp đếm. Sau đó đổi chân.

Yêu cầu: Khi ép, chân sau duỗi ra phải thẳng, gót chân hướng lên trên.

**Bài tập 66. Bài tập ép dẻo khớp gối x 4 lần x 8 nhịp**

Mục đích: Làm dẻo khớp gối

Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng.

Cách thực hiện: Tập theo lớp, đứng 2 chân rộng bằng vai, khi giáo viên hô 4lần x 8 nhịp thì 2 tay chạm vào đầu gối, xoay gối từ trong ra ngoài và ngược lại theo nhịp đếm.

Yêu cầu: Lỏng khớp gối ra để khởi động.

**Bài tập 67. Bài tập ép dẻo khớp cổ chân x 4 lần x 8 nhịp**

Mục đích: Làm dẻo khớp cổ chân

Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng

Cách thực hiện: Tập theo lớp, đứng 2 chân rộng bằng vai, khi giáo viên hô 4 lần x 8 nhịp thì 2 tay chống vào hông, chân phải nhấc lên, chống mũi bàn chân xuống để xoay và ngược lại

Yêu cầu: Càng lỏng khớp cổ chân càng tốt.

### **Bài tập 68. Bài tập đá lăng chân dọc x 4 lần x 8 nhịp**

Mục đích: Làm dẻo khớp háng.

Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng.

Cách thực hiện: Tập theo lớp, đứng 2 chân rộng bằng vai, khi giáo viên hô 4 lần x 8 nhịp thì 2 tay đưa ngang vai, đồng thời chân phải đưa ra sau chuyển dần ra trước rồi lên trên, khi chân đưa lên cao nhất phải chạm 2 bàn tay vào mũi chân và ngược lại

Yêu cầu: Chắc gối, lỏng khớp háng khi thực hiện.

### **Bài tập 69. Bài tập đá lăng chân ngang x 4 lần x 8 nhịp**

Mục đích: Làm dẻo khớp háng.

Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng.

Cách thực hiện: Tập theo lớp, đứng 2 chân rộng bằng vai, khi giáo viên hô 4 lần x 8 nhịp thì 2 tay đưa ngang vai, đồng thời chân phải đưa ra trước, đá lăng chân từ trái sang phải lên trên, khi chân đưa lên cao nhất phải chạm tay vào mũi chân và ngược lại

Yêu cầu: Chắc gối, lỏng khớp háng khi thực hiện.

### **Bài tập 70. Bài tập đá lăng chân phối hợp ngang và dọc x 4 lần x 8 nhịp**

Mục đích: Làm dẻo khớp háng.

Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng.

Cách thực hiện: Tập theo lớp, đứng 2 chân rộng bằng vai, khi giáo viên hô 2 lần x 8 nhịp thì 2 tay đưa ngang vai, đồng thời chân phải đưa ra trước, đá lăng chân từ trái sang phải lên trên, khi chân đưa lên cao nhất phải chạm tay vào mũi chân và ngược lại. Khi giáo viên hô 2 lần x 8 nhịp thì 2 tay đưa ngang vai, đồng thời chân phải đưa ra sau chuyển dần ra trước rồi lên trên, khi chân đưa lên cao nhất phải chạm 2 bàn tay vào mũi chân và ngược lại.

Yêu cầu: Chắc gối, lỏng khớp háng khi thực hiện. Mục đích:

### **Bài tập 71. Đứng gập thân về trước x 4 lần x 8 nhịp**

Mục đích: Làm giãn căng phần cơ lưng.

Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng.

Cách thực hiện: Tập theo lớp, đứng 2 chân rộng bằng vai. Khi giáo viên hô 4 lần x 8 nhịp thì 2 tay đưa lên cao chéch hình chữ V, thẳng tay gập thân sao cho

tay chạm được vào mũi bàn chân rồi đứng lên tư thế ban đầu.

Yêu cầu: Tay thẳng, chân thẳng, không được trùng gối.

**Bài tập 72. Ngồi gập thân về trước x 4 lần x 8 nhịp**

Mục đích: Làm giãn căng phần cơ lưng, chân.

Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng.

Cách thực hiện: Tập theo lớp, ngồi xuống chân đưa thẳng ra trước, khép 2 mũi bàn chân vào nhau. Khi giáo viên hô 4 lần x 8 nhịp thì 2 tay đưa thẳng tay lên gập thân về trước và trở về tư thế ban đầu. Làm liên tục cho đến khi GV kết thúc.

Yêu cầu: Tay chạm được vào mũi bàn chân

**Bài tập 73. Các bài tập xoạc dọc x 4 lần x 8 nhịp**

Mục đích: Làm giãn căng phần cơ háng, chân.

Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng.

Cách thực hiện: Tập theo lớp, đứng thẳng, 2 chân rộng bằng vai, khi giáo viên hô 4 lần x 8 nhịp thì từ từ đưa 2 chân xoạc thẳng theo trục dọc cơ thể.

Yêu cầu: Xuống thấp từ từ, gối thẳng.

**Bài tập 74. Bài tập xoạc ngang x 4 lần x 8 nhịp**

Mục đích: Làm giãn căng phần cơ háng, chân.

Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng.

Cách thực hiện: Tập theo lớp, đứng thẳng, 2 chân rộng bằng vai, khi giáo viên hô 4 lần x 8 nhịp thì từ từ đưa 2 chân xoạc thẳng theo trục dọc cơ thể.

Yêu cầu: Xuống thấp từ từ, gối thẳng.