

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH KHỐI 7 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ HOÀNG HOA THÁM QUẬN BA ĐÌNH, THÀNH PHỐ HÀ NỘI

Đoàn Khắc Hà*

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy đánh giá thực trạng công tác phát triển thể lực cho học sinh khối 7, trường THCS Hoàng Hoa Thám, quận Ba Đình, Hà Nội trên các mặt: Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho học sinh như chương trình môn học Thể dục, cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên, thực trạng sử dụng bài tập phát triển thể lực cho học sinh và thực trạng thể lực của học sinh. Kết quả nghiên cứu cho thấy tỷ lệ học sinh ở mức không đạt còn cao ở tất cả các tổ chất. Đây là căn cứ thực tiễn quan trọng để lựa chọn và tác động các giải pháp phát triển thể lực cho học sinh khối 7, trường THCS Hoàng Hoa Thám.

Từ khóa: Thể lực chung, học sinh khối 7, trường THCS Hoàng Hoa Thám...

Current situation of general fitness development for grade 7 students at Hoang Hoa Tham Secondary School in Ba Dinh District, Hanoi City

Summary:

The topic has applied regular research methods to assess the current situation of the general fitness development of grade-7 students at Hoang Hoa Tham Secondary School in Ba Dinh District, Hanoi basing on following aspects: Current status of factors affecting the development of general fitness for students - physical education program, facilities, teachers, the current situation of physical-developing exercises for students and the reality of student fitness. Research results are an important basis for selecting and impacting solutions in order to develop physicality for grade-7 students at Hoang Hoa Tham Secondary School.

Keywords: General fitness, grade-7 student, Hoang Hoa Tham Secondary School.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Học sinh khối 7 đang ở lứa tuổi dậy thì, do đó các em cần phải vận động nhiều để cơ thể khỏe mạnh và phát triển toàn diện cả thể chất lẫn tinh thần. Học sinh khối 7 Trường THCS Hoàng Hoa Thám học tập 2 buổi/1 ngày trong cả tuần, nhưng chương trình môn Thể dục hiện nay dành cho khối 7, thời gian học chỉ có 2 tiết/ tuần. Vì vậy, lượng vận động còn hạn chế ở cả nội dung lẫn hình thức, hiệu quả phát triển thể lực cho học sinh chưa cao, kết quả kiểm tra thể lực của học sinh vẫn còn nhiều em ở mức chưa đạt so với yêu cầu quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Vấn đề phát triển thể chất nói chung và phát triển thể lực nói riêng cho học sinh trong trường

học các cấp đã được nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu, tuy nhiên, chưa có tác giả nào nghiên cứu cụ thể, chi tiết để lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho học sinh khối 7, Trường THCS Hoàng Hoa Thám, quận Ba Đình, Hà Nội. Chính vì vậy, để có căn cứ tác động các giải pháp phù hợp, có hiệu quả nhằm phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu, nghiên cứu thực trạng công tác phát triển thể lực cho học sinh là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp phỏng vấn; phương pháp

*ThS, Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội; Email: hoanghai8387@gmail.com

kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Khảo sát được tiến hành trên 120 học sinh khối 7, Trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội. Thời điểm khảo sát: Kết thúc học kỳ 2 năm học 2018-2019.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng thể lực chung của học sinh khối 7 trường THCS Hoàng Hoa Thám, quận Ba Đình, Thành phố Hà Nội

Bảng 1. Thực trạng thể lực học sinh khối 7 trường THCS Hoàng Hoa Thám Quận Ba Đình, Thành phố Hà Nội

TT	Test	Nam (n=60)		Cv	nữ (n=60)		Cv
		\bar{x}	δ		\bar{x}	δ	
1	Lực bóp tay thuận (kG)	22.1	2.6	11.76	21.51	2.52	11.99
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	14.21	1.23	8.66	11.12	1.09	9.8
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

chuẩn đánh giá, xếp loại trình độ thể lực theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ GD&ĐT, 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 khối 7 THCS miền Bắc Việt Nam theo kết quả nghiên cứu của tác giả Trần Đức Dũng và cộng sự (2014).

Để thấy rõ hơn trình độ thể lực của học sinh khối 7, trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội, chúng tôi tiến hành phân loại

Tiến hành khảo sát trình độ thể lực của 120 học sinh khối 7 (60 nam và 60 nữ), trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội thông qua 6 test theo quy định của Bộ GD&ĐT (ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ GD&ĐT). Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Trình độ thể lực của học sinh khối 7 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội cao hơn mức trung bình theo tiêu

trình độ thể lực của học sinh theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT. Quá trình phân loại sử dụng 4 test: Nằm ngửa gập bụng (lần/30s), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m xuất phát cao (s) và chạy tùy sức 5 phút (m), đồng thời so sánh sự khác biệt tỷ lệ học sinh đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của nam và nữ. Kết quả phân loại được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Khi phân loại trình độ thể lực của học sinh lớp 7 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội theo tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của Bộ GD&ĐT cho

Bảng 2. Kết quả phân loại trình độ thể lực của học sinh khối 7 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội (n=120)

Phân loại	Tổng số (n=120)		Nam (n=60)		Nữ (n=60)	
	m_i	%	m_i	%	m_i	%
Khối 7						
Tốt	24	20.00	13	21.67	12	20.00
Đạt	74	61.67	35	58.33	38	63.33
Không đạt	22	18.33	12	20.00	10	16.67
So sánh	χ^2		0.345			
	P		>0.05			

BÀI BÁO KHOA HỌC

thấy, đa số học sinh có trình độ thể lực ở mức đạt (xấp xỉ 60%); tỷ lệ học sinh có trình độ thể lực đạt tốt chỉ khoảng 20%. Tuy nhiên, vẫn còn 16.67-20% số học sinh trong diện khảo sát có trình độ thể lực ở mức không đạt. Tỷ lệ học sinh đạt các mức giữa nam và nữ không có sự khác biệt. Chính vì vậy, phát triển thể lực cho học sinh là vấn đề cần thiết.

2. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực của học sinh khối 7, trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội

2.1. Thực trạng chương trình môn học Thể dục dành cho học sinh khối 7 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội

Hiện nay, nội dung dạy học Thể dục ở trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội đang được giảng dạy theo đúng quy định của Bộ GD&ĐT.

Cấu trúc chương trình có hai phần, phần "bắt buộc" và "tự chọn", đây là cấu trúc có tính khoa học và thực tiễn cao, theo mô hình được nhiều nước trong khu vực và quốc tế áp dụng,

đồng thời mở rộng thêm phần tự chọn, trong đó, thêm các nội dung ôn tập, kiểm tra cuối học kỳ, cuối năm học, thi rèn luyện thân thể và dự phòng tạo thành "phần mềm" của chương trình. Đó là phần chương trình dành cho các địa phương chủ động lựa chọn giảng dạy một trong các môn: Bóng đá 5 người, bóng chuyền mi-ni, đá cầu, bơi, cầu lông... nhằm khai thác năng lực của giáo viên, điều kiện cơ sở vật chất, sự yêu thích của học sinh và truyền thống TDTT của từng địa phương.

2.2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác giáo dục thể chất cho học sinh trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội

Để đánh giá thực trạng cơ sở vật chất phục vụ hoạt động GDTC cho học sinh THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội, chúng tôi tiến hành khảo sát và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên hiện đang làm công tác GDTC về số lượng và chất lượng cơ sở vật chất, sân tập, dụng cụ tập luyện TDTT của Nhà trường. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ hoạt động GDTC cho học sinh THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội

Loại hình sân bãi – dụng cụ	Năm học 2018-2019			
	Số lượng	Tốt	Trung bình	Kém
Sân tập cầu lông ngoài trời	3	-	3	-
Sân tập cầu lông trong nhà	1	1	-	-
Sân bóng đá + điền kinh: sử dụng sân trường	1	-	1	-
Sân đá cầu	2	-	2	-
Sân bóng ném	1	-	1	-
Nhà tập đa năng	1	-	1	-
Thảm thể dục	1	-	1	-

Qua bảng 3 cho thấy: Mặc dù được Ban giám hiệu quan tâm đầu tư nhưng thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động GDTC của Nhà trường còn có nhiều hạn chế. Cơ sở vật chất phục vụ hoạt động GDTC cho học sinh còn thiếu cả về số lượng và chất lượng so với yêu cầu đổi mới phương pháp dạy và học và tập luyện TDTT của Nhà trường.

2.3. Thực trạng đội ngũ giáo viên Thể dục tại trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội

Thống kê thực trạng đội ngũ giáo viên làm công tác GDTC tại trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy:

- Trong khi số lượng học sinh có xu hướng

Bảng 4. Thực trạng đội ngũ giáo viên làm công tác giáo dục thể chất tại Trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội

TT	Nội dung		Năm học		
			2017-2018	2018-2019	2019-2020
1	Số lượng giáo viên		3	3	3
2	Giới tính	Nam	2	2	2
		Nữ	1	1	1
3	Tổng số học sinh		1530	1558	1563
4	Tỷ lệ học sinh/giáo viên		510	519	521
5	Thâm niên công tác	Dưới 5 năm	2	3	3
		Trên 5 năm	1	0	0
6	Trình độ chuyên môn	Sau đại học	1	1	1
		Đại học	2	2	2
		Dưới đại học	0	0	0
7	Trình độ tin học	A	0	0	0
		B	3	3	2
		C	0	0	1
8	Trình độ ngoại ngữ	A	0	0	0
		B	3	3	2
		C	0	0	1

tăng hàng năm thì số lượng giáo viên lại không đổi đã dẫn tới tỷ lệ học sinh / giáo viên ngày càng cao.

- Về trình độ giáo viên: Trường không có giáo viên ở trình độ Cao đẳng. Có 01 giáo viên trình độ Thạc sỹ và 01 giáo viên đang tham gia học tập nâng cao trình độ (thạc sỹ giáo dục học TĐTT). Đây là một thế mạnh để có thể áp dụng khoa học kỹ thuật vào giảng dạy môn học GDTC trong Nhà trường.

- Về độ tuổi: Độ tuổi trung bình của các giáo viên là 35-45 tuổi, đây là một ưu thế lớn bởi là lực lượng giáo viên có thời gian công tác lâu năm, kinh nghiệm giảng dạy phong phú, đồng thời, đây lại là lực lượng có thể tiếp cận khoa học kỹ thuật, có thể học tập nâng cao trình độ để trở thành những cán bộ có trình độ cao, được xem là một yếu tố có tính tích cực.

- Số lượng học sinh của Trường hiện tại thời điểm năm học 2018-2019 là 1558 học sinh. Trên

thực tế, trung bình mỗi giáo viên đảm nhận khoảng 5- 7 lớp trong một năm học và mỗi lớp khoảng hơn 50 học sinh làm cho mật độ dày và cường độ làm việc lớn ảnh hưởng rất nhiều đến quá trình giảng dạy, chuẩn bị giáo án... Khả năng quản lý, bao quát và điều khiển của giáo viên trong giờ dạy còn hạn chế.

2.4. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển thể lực cho học sinh khối 7, trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội

Đánh giá thực trạng sử dụng bài tập phát triển thể lực cho học sinh khối 7, Trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội thông qua phân tích hồ sơ giáo án giảng dạy và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên đang giảng dạy tại Trường. Kết quả cho thấy: Trong phát triển thể lực cho học sinh, các thầy cô sử dụng các bài tập sau:

1. Chạy 400m
2. Chạy 800m



Tập luyện TDTT ngoại khóa là biện pháp hiệu quả giúp phát triển thể lực cho học sinh trong trường học các cấp

3. Nhảy lò cò
4. Bật xa tại chỗ
5. Nằm sấp chống đẩy
6. Nằm ngửa gập bụng
7. Chạy nâng cao đùi
8. Chạy tăng tốc tại chỗ
9. Nhảy dây

Qua phân tích thực trạng cho thấy:

Các bài tập được sử dụng trong phát triển thể lực cho học sinh khối 7 còn rất nghèo nàn cả về số lượng và loại bài tập. Điều này dễ dẫn đến sự nhàm chán trong quá trình học tập của học sinh.

Các bài tập được sử dụng phần lớn là các bài tập tay không, đơn giản, chưa có các dụng cụ hỗ trợ. Theo các nhà chuyên môn thì nhóm bài tập, với dụng cụ hỗ trợ và nhóm trò chơi, thi đấu có tác dụng gây hưng phấn cho người tập, rất có hiệu quả trong phát triển thể lực cho học sinh.

Các bài tập chưa được định lượng vận động cụ thể cho học sinh bao gồm: Khối lượng, cường độ, quãng nghỉ... nên mỗi giáo viên khác nhau sử dụng với lượng vận động khác nhau, vì vậy mà hiệu quả đạt được cũng rất khác nhau.

Các bài tập mới chỉ được sử dụng theo kinh nghiệm của giáo viên chứ chưa có nghiên cứu khoa học nào kiểm định hiệu quả của các bài tập trên đối tượng nghiên cứu.

Chính vì vậy, việc nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh khối

7, trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội là cần thiết, cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn cao.

KẾT LUẬN

1. Thực trạng trình độ thể lực của học sinh khối 7 Trường THCS Hoàng Hoa Thám, Ba Đình, Hà Nội còn tới 16.67-20% không đạt tiêu chuẩn thể lực theo quy định của Bộ GD&ĐT. Tỷ lệ học sinh nam và nữ không có sự khác biệt về kết quả phân loại trình độ thể lực.

2. Chương trình môn học đảm bảo yêu cầu của Bộ GD&ĐT, sở vật chất còn thiếu cả về số lượng và chất lượng, đội ngũ giáo viên Thể dục còn ít, thiếu về số lượng.

3. Các bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh còn nhiều hạn chế về số lượng và hình thức chủ yếu là các bài tập tay không, không sử dụng dụng cụ hỗ trợ và trò chơi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

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

3. 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*, Đại học TDTT Bắc Ninh.

(Bài nộp ngày 21/9/2020, phản biện ngày 30/9/2020, duyệt in ngày 4/12/2020)