

ĐỀ XUẤT CÁC BIỆN PHÁP PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ XUÂN ĐÌNH, QUẬN BẮC TỪ LIÊM, THÀNH PHỐ HÀ NỘI

PROPOSING SOME METHODS TO DEVELOP PHYSICAL STRENGTH FOR STUDENTS OF XUAN DINH SECONDARY SCHOOL

BAC TU LIEM DISTRICT HA NOI CITY

ThS. Trần Khắc Minh – Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài đã lựa chọn và xây dựng được nội dung cụ thể của 5 biện pháp phát triển thể chất cho học sinh Trường THCS Xuân Đình, Quận Bắc Từ Liêm, Hà Nội.

Từ khóa: Biện pháp; Phát triển Thể chất; Học sinh Trung học cơ sở.

Abstract: Through conventional scientific research methods, the research has selected and built the specific content of 5 physical development measures for students at Xuan Dinh Secondary School, Bac Tu Liem District, Hanoi.

Keyword: Measures; Physical Development; Secondary School Students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua, được sự quan tâm của các cấp lãnh đạo Thành phố Hà Nội, nhiều trường THCS và lớp học đó được xây dựng mới, đội ngũ giáo viên nói chung và GDTC nói riêng ngày càng đông về số lượng và nâng cao về chất lượng.

Tuy nhiên, công tác GDTC trong nhà trường vẫn còn nhiều tồn tại: cơ sở vật chất của đại bộ phận các trường còn thiếu thốn, từ diện tích sân chơi đến các trang thiết bị tập luyện. Chương trình GDTC được biên soạn còn nhiều bất cập, có nội dung được soạn thảo nhưng lại không có điều kiện thực hiện. Sự sắp xếp thời khóa biểu chưa hợp lý, thiếu khoa học... Dẫn tới sự phát triển thể chất của học sinh còn có những hạn chế nhất định.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu biện pháp phát triển thể chất cho học sinh Trường THCS Xuân Đình, Quận Bắc Từ Liêm, Hà Nội”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Nghiên cứu lựa chọn một số biện pháp nhằm phát triển thể chất cho đối tượng nghiên cứu

Thông qua lý luận và phương pháp GDTC cho đối tượng học sinh THCS và lý thuyết GDTC, đề tài lựa chọn biện pháp phát triển thể chất cho đối tượng nghiên cứu dựa vào các nguyên tắc sau:

- Nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn: các biện pháp phải xuất phát từ thực tiễn quá trình dạy học, thực tiễn công tác GDTC tại Trường THCS Xuân Đình, Quận Bắc Từ Liêm, Hà Nội.

- Nguyên tắc đảm bảo tính đồng bộ: các biện pháp phải đa dạng về nhiều mặt, trực tiếp giải quyết các vấn đề này sinh trong thực tiễn của nhà trường.

- Nguyên tắc đảm bảo tính khả thi: các biện pháp đề xuất phải thực tế, đa dạng, khả thi, ứng

dụng cao trong thực tiễn trường THCS Xuân Đỉnh.

- Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học: các biện pháp lựa chọn phải dựa trên cơ sở khoa học, giải quyết các vấn đề một cách khoa học, triệt để.

Nhằm đảm bảo tính khách quan trong việc lựa chọn các biện pháp, đề tài đã tiến hành

phỏng vấn 30 cán bộ lãnh đạo, cán bộ quản lý, các nhà sư phạm hiện đang trực tiếp làm công tác quản lý, giảng dạy tại các trường THCS trên địa bàn Quận Bắc Từ Liêm, các trường Đại học TĐTT. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp phát triển thể chất cho đối tượng nghiên cứu (n=30)

TT	Các biện pháp	Rất cần		Cần		Không cần	
		n	%	n	%	n	%
1	Đẩy mạnh và đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC	25	83.33	3	10.00	2	6.67
2	Sử dụng hợp lý, tận dụng triệt để và bảo quản tốt các trang thiết bị dụng cụ phục vụ công tác GDTC của trường	23	76.67	4	13.33	3	10.00
3	Nâng cao số lượng, chất lượng đội ngũ giáo viên GDTC	15	50.00	7	23.33	8	26.67
4	Đổi mới phương pháp dạy học theo hướng tích cực hóa, phát triển tính chủ động, sáng tạo của học sinh trong giờ học GDTC	22	73.33	5	16.67	3	10.00
5	Tăng cường tổ chức, nâng cao chất lượng hoạt động của các lớp năng khiếu, các đội tuyển thể thao của học sinh.	24	80.00	5	16.67	1	3.33
6	Thành lập, đưa vào hoạt động các CLB thể thao cho các đối tượng cán bộ, giáo viên, học sinh các khối theo hình thức xã hội hoá dưới sự chỉ đạo của Ban Giám hiệu và các tổ chức đoàn thể.	25	83.33	3	10.00	2	6.67
7	Có chính sách hợp lý, thoả đáng cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, học sinh tham gia sinh hoạt tại các CLB, lớp năng khiếu TĐTT.	15	50.00	7	23.33	8	26.67

Từ kết quả thu được ở bảng 1 đề tài lựa chọn được 5/7 biện pháp được đa số các ý kiến trả lời lựa chọn với trên 70.00%. Các biện pháp bao gồm:

- **Biện pháp 1.** Đẩy mạnh và đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC.

- **Biện pháp 2.** Sử dụng hợp lý, tận dụng triệt để và bảo quản tốt các trang thiết bị dụng cụ phục vụ công tác GDTC của trường.

- **Biện pháp 3.** Đổi mới phương pháp dạy học thể dục theo hướng tích cực hóa, phát triển tính chủ động, sáng tạo của học sinh trong giờ học GDTC.

- **Biện pháp 4.** Tăng cường tổ chức, nâng cao chất lượng hoạt động của các lớp năng khiếu, các đội tuyển thể thao của học sinh.

- **Biện pháp 5.** Thành lập, đưa vào hoạt động các CLB thể thao cho các đối tượng cán bộ, giáo viên, học sinh các khối theo hình thức xã hội hoá dưới sự chỉ đạo của Ban Giám hiệu và các tổ chức đoàn thể.

3.2. Xây dựng nội dung các biện pháp nâng cao chất lượng công tác GDTC cho đối tượng nghiên cứu

* **Biện pháp 1. Đẩy mạnh và đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC.**

- **Mục đích:** Nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của công tác GDTC trong nhà trường cho các đối tượng: Cán bộ quản lý, giáo viên, sinh viên... tạo tiền đề cho việc triển khai các biện pháp tiếp theo.

- **Nội dung biện pháp:**

+ Phối hợp với các phòng ban chức năng đặc biệt là Đoàn TN trường quán triệt các chỉ thị Nghị quyết của Đảng và nhà nước về công tác TDTT trong trường học.

+ Tuyên truyền trên hệ thống loa phát thanh của Nhà trường về tầm quan trọng của công tác GDTC trong Nhà trường.

+ Tuyên truyền thông qua hệ thống pano, applic, khẩu hiệu trên toàn trường.

+ Giáo viên giảng dạy TDTT phải 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 cuộc thi tìm hiểu về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT thông qua hội thảo, tọa đàm. Giao cho Đoàn TN nhà trường và tổ GDTC thực hiện.

+ Khuyến khích học sinh theo dõi trên các phương tiện thông tin đại chúng hàng ngày, đọc thêm sách báo... để tìm hiểu các thông tin

TDTT của nước ta và thế giới. Giao cho Đoàn Thanh Niên và tổ GDTC thực hiện.

- **Tổ chức thực hiện:**

+ Ban Giám hiệu nhà trường chỉ đạo và giám sát triển khai thực hiện.

+ Tổ GDTC phối hợp với Đoàn TN chủ trì thực hiện.

* **Biện pháp 2. Sử dụng hợp lý, tận dụng triệt để và bảo quản tốt các trang thiết bị dụng cụ phục vụ công tác GDTC của trường.**

- **Mục đích:** Để nâng cấp, cải tạo cơ sở vật chất, sân bãi tập luyện đảm bảo những điều kiện cần thiết phục vụ cho giảng dạy chính khoá, cũng như các hoạt động ngoại khoá các môn thể thao của học sinh.

- **Nội dung biện pháp:**

+ Tiến hành cải tạo, sửa chữa nâng cấp cơ sở vật chất phục vụ tập luyện: sân bãi, nhà tập, dụng cụ tập luyện... để có thể tận dụng tối đa điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường phục vụ giảng dạy chính khoá và hoạt động tập luyện ngoại khóa các môn thể thao.

+ Xây dựng phương án sử dụng sân bãi, nhà tập theo từng đối tượng tập luyện, quy chế sử dụng trang thiết bị.

+ Tạo điều kiện cho mượn dụng cụ, phương tiện tập luyện, mở nhà tập... để hội viên câu lạc bộ thể thao có điều kiện tập luyện thoải mái trong thời gian rảnh dỗi.

+ Áp dụng những phương tiện kỹ thuật trong quá trình tập luyện và thi đấu là một biện pháp rất cần thiết để thu nhận những tài liệu khách quan về số lượng và chất lượng động tác, qua đó giáo viên có thể phát hiện và sửa chữa được những sai sót kỹ thuật động tác trong tập luyện, thi đấu một cách dễ dàng.

- **Tổ chức thực hiện:**

+ Ban Giám hiệu nhà trường chỉ đạo và giám sát triển khai thực hiện.

+ Tổ GDTC chủ trì thực hiện.

Biện pháp 3. Đổi mới phương pháp dạy học theo hướng tích cực hóa, phát triển tính chủ động, sáng tạo của học sinh trong giờ học GDTC.

- **Mục đích:** Đổi mới phương pháp dạy học môn GDTC phù hợp với điều kiện của nhà trường, phù hợp với nhu cầu, ham thích của các em học sinh, tạo động cơ tự giác, tích cực, phát triển tính chủ động, sáng tạo của học sinh trong giờ học GDTC.

- **Nội dung biện pháp:**

Cần nghiên cứu đầy đủ nội dung về quy chế chuyên môn, khảo sát nhu cầu học tập của học sinh, xây dựng trật tự, kỷ cương nề nếp trong dạy và học; xây dựng kế hoạch hoạt động tổ chuyên môn, trực tiếp chỉ đạo, theo dõi, hướng dẫn, kiểm tra giáo viên thực hiện quy chế chuyên môn; lưu ý các tiêu chí về giáo dục, giáo dưỡng và phát triển, nâng cao thể lực cho học sinh. Phát động, chỉ đạo triển khai phong trào thi đua thực hiện đổi mới và sử dụng linh hoạt các phương pháp dạy và học; thực hiện một cách có hệ thống, có kế hoạch, nhằm phát huy tính tích cực, chủ động, sáng tạo và năng lực tự học tập của học sinh. Chỉ đạo giáo viên quản lý, tổ chức, bồi dưỡng, sử dụng tích cực những học sinh có năng khiếu thể thao ở mỗi lớp làm cán sự bộ môn trong các giờ học thực hành chính khóa, ngoại khóa, nhằm phục vụ tốt công tác giảng dạy theo đặc thù của từng môn.

- **Tổ chức thực hiện:**

+ Ban Giám hiệu nhà trường chỉ đạo và giám sát triển khai thực hiện.

+ Tổ GDTC chủ trì thực hiện.

* **Biện pháp 4. Tăng cường tổ chức, nâng cao chất lượng hoạt động của các lớp năng khiếu, các đội tuyển thể thao của học sinh.**

- **Mục đích:** Nhằm đáp ứng mục tiêu đào tạo là giỏi một môn, biết nhiều môn, tăng cường sức khỏe, đáp ứng theo yêu cầu, nâng cao chất lượng đào tạo, chuẩn bị lực lượng tham gia thi đấu các giải thể thao, Hội khỏe Phù Đổng hàng năm của trường cũng như của ngành Giáo dục và Đào tạo thành phố Hà Nội.

- **Nội dung biện pháp:**

+ Tăng cường sự quan tâm lãnh đạo của các cấp ủy đảng, chính quyền, đoàn thể về sự cần thiết có các lớp năng khiếu, các đội tuyển thể thao của nhà trường. Thường xuyên làm tốt

công tác giáo dục chính trị tư tưởng cho đội ngũ cán bộ giáo viên, VDV trong đội tuyển.

+ Bám sát kế hoạch thi đấu của ngành, địa phương, thực hiện nghiêm túc sự chỉ đạo của lãnh đạo nhà trường. Tổ GDTC xây dựng kế hoạch, chương trình huấn luyện theo từng năm, từng quý, từng tháng, từng tuần và trực tiếp tham gia huấn luyện theo chuyên môn, đảm bảo nguyên tắc, phương pháp huấn luyện, cải tiến, áp dụng các phương pháp huấn luyện mới.

+ Tăng cường, đẩy mạnh công tác phát hiện tài năng, huấn luyện thể lực cho học sinh có năng khiếu các môn thể thao.

+ Củng cố, hoàn thiện kỹ thuật động tác, hình thành kỹ xảo vận động, tâm lý thi đấu, kỹ chiến thuật các môn thể thao cho học sinh.

+ Tham gia thi đấu giao lưu, cọ sát nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ, kinh nghiệm thi đấu.

- **Tổ chức thực hiện:**

+ Ban Giám hiệu nhà trường chỉ đạo và giám sát triển khai thực hiện.

+ Tổ GDTC chủ trì thực hiện.

- **Hình thức tổ chức tập luyện:**

+ Số lượng buổi tập: Tập 2 buổi/1 tuần, thời gian tập mỗi buổi là từ 60 đến 90 phút (như giờ học chính khóa, có giáo viên GDTC trực tiếp phụ trách giảng dạy - huấn luyện).

+ Thời gian tiến hành vào các buổi chiều ngày thứ 3 thứ 5 hàng tuần (nhà trường bố trí lịch không có giờ học chính khóa và các hoạt động khác để phục vụ cho hoạt động TDTT ngoại khóa).

* **Biện pháp 5. Thành lập, đưa vào hoạt động các CLB thể thao cho các đối tượng là cán bộ, giáo viên, học sinh các khối theo hình thức xã hội hóa dưới sự chỉ đạo của Ban Giám hiệu và các tổ chức đoàn thể.**

- **Mục đích:** Nhằm đáp ứng nhu cầu thiết thực là nâng cao hiệu quả trong giờ học GDTC chính khóa, đạt được tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, và của nhà trường, đạt thành tích cao trong thi đấu các môn thể thao tại các giải thi đấu của địa phương, ngành tổ chức.

- Nội dung biện pháp:

Tổ chức các hoạt động ngoại khoá, góp phần hoàn thiện các nội dung học tập của giờ học chính khoá môn GDTC và rèn luyện các tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

Tổ chức xây dựng các câu lạc bộ thể thao toàn trường trong đội ngũ cán bộ, giáo viên và học sinh theo các khối, lớp.

Tổ chức hướng dẫn các hoạt động tự tập luyện, rèn luyện thân thể.

Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu các môn thể thao cho học sinh, lôi cuốn đông đảo học sinh tham gia và cổ vũ. Xây dựng các đội tuyển đại biểu tập luyện và thi đấu thường xuyên.

- Tổ chức thực hiện:

+ Ban Giám hiệu nhà trường chỉ đạo và giám sát triển khai thực hiện.

+ Tổ GDTC chủ trì thực hiện.

- Hình thức tổ chức tập luyện:

+ Thời gian tiến hành vào buổi chiều (ngoài giờ học chính khoá) các ngày trong tuần.

+ Số lượng buổi tập 2 buổi/tuần, thời gian tập là 90 phút (như giờ học chính khoá, có giáo viên GDTC trực tiếp giảng dạy).

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Chương trình giáo dục phổ thông ban hành kèm theo Thông tư số TT32/2018/BGDĐT* của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT.

2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Đồng Văn Triệu (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội

4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Viện khoa học TDTT (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm 2001)*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Trần Khắc Minh (2021), trích từ đề tài luận văn Thạc sỹ : “Nghiên cứu biện pháp phát triển thể lực cho học sinh trường trung học cơ sở Xuân Đình Quận Bắc Từ Liêm Hà Nội”.

Ngày nhận bài: 21/11/2021

Ngày đánh giá: 10/02/2022

Ngày duyệt đăng: 22/02/2022

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn 5 biện pháp phát triển thể chất cho học sinh trường THCS Xuân Đình, Quận Bắc Từ Liêm, Hà Nội và xây dựng được nội dung cụ thể của từng giải pháp. Các biện pháp gồm:

- **Biện pháp 1.** Đẩy mạnh và đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC.

- **Biện pháp 2.** Sử dụng hợp lý, tận dụng triệt để và bảo quản tốt các trang thiết bị dụng cụ phục vụ công tác GDTC của trường

- **Biện pháp 3.** Đổi mới phương pháp dạy học theo hướng tích cực hóa, phát triển tính chủ động, sáng tạo của học sinh trong giờ học GDTC.

- **Biện pháp 4.** Tăng cường tổ chức, nâng cao chất lượng hoạt động của các lớp năng khiếu, các đội tuyển thể thao của học sinh.

- **Biện pháp 5.** Thành lập, đưa vào hoạt động các CLB thể thao cho các đối tượng cán bộ, giáo viên, học sinh các khối theo hình thức xã hội hoá dưới sự chỉ đạo của Ban Giám hiệu và các tổ chức đoàn thể.