

# THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA HỌC SINH KHỐI 10 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LƯƠNG THẾ VINH – THÀNH PHỐ CẨM PHẢ - TỈNH QUẢNG NINH

THE FITNESS REALITY OF GRADE 10 STUDENTS AT LUONG THE VINH HIGH  
SCHOOL - CAM PHA CITY - QUANG NINH PROVINCE

<sup>1</sup>ThS. Phạm Phi Điệp, <sup>1</sup>TS. Phạm Anh Tuấn, <sup>2</sup>ThS. Chu Minh Thắng

<sup>1</sup>Trường ĐHSPT TDTT Hà Nội, <sup>2</sup>Trường THPT Lương Thế Vinh, Cẩm Phả, Quảng Ninh

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể dục thể thao (TDTT), nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng thể lực của học sinh khối 10 trường Trung học phổ thông (THPT) Lương Thế Vinh – Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh, làm cơ sở đề tiên hành ứng dụng môn thể thao tự chọn nhằm phát triển thể lực cho cho đối tượng này, qua đó góp phần nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường nói chung và thể lực cho nam học sinh của khối 10 nói riêng.

**Từ khóa:** Thực trạng; Phát triển thể lực; Giáo dục thể chất; Trung học phổ thông.

**Abstract:** Using conventional scientific research methods in physical education and sports, the study assesses the physical status of 10<sup>th</sup> grade students at Luong The Vinh High School - Cam Pha City - Quang Ninh Province as a basis to conduct the application of an elective sport (Soccer) to develop physical fitness for this subject, thereby contributing to improving the quality of physical education in schools in general and physical fitness for male students of grade 10<sup>th</sup> in particular.

**Keywords:** Reality; Physical development; Physical education; High school.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

GDTC trong trường học được xác định là bộ phận quan trọng trong việc nâng cao sức khoẻ và thể lực, bồi dưỡng phẩm chất, đạo đức, ý chí, giáo dục nhân cách cho học sinh (HS), 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.

Để giáo dục con người phát triển toàn diện trước hết phải có sức khỏe. Sức khỏe là cơ sở để tiếp thu khoa học kỹ thuật, sau khi ra rường góp phần phục vụ công cuộc xây dựng đất nước, cơ sở của khoa học sức khỏe là việc phát triển các tổ chất thể lực. Nhiệm vụ của GDTC trong các nhà trường, một mặt trang bị cho học sinh, những kỹ năng, kỹ xảo vận động. Song mặt quan trọng hơn là phát triển ở họ những tổ chất thể lực cần thiết, góp phần tạo nên sự phát triển thể chất tốt cho HS.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của công tác giáo dục tổ chất thể lực cho học sinh, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Đánh giá

*giá thực trạng thể lực của học sinh khối 10 trường THPT Lương Thế Vinh - Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh”.*

## 2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng những phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

## 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 3.1. Thực trạng về chương trình môn GDTC và sử dụng phương pháp dạy học tích cực hoá HS trường THPT Lương Thế Vinh - TP. Cẩm Phả - Quảng Ninh

Nhằm tìm hiểu thực trạng về chương trình môn GDTC và sử dụng phương pháp dạy học tích cực hoá HS trường THPT Lương Thế Vinh - TP. Cẩm Phả - Quảng Ninh, đề tài tiến hành phỏng vấn các nhà chuyên môn, các giáo viên của trường THPT Lương Thế Vinh - TP. Cẩm Phả - Quảng Ninh. Đối tượng phỏng vấn của đề tài là 20 cán bộ quản lý, giáo viên của nhà trường và một số trường THPT trên địa

bàn TP. Cẩm Phả - Quảng Ninh. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả khảo sát thực trạng chương trình môn GDTC và sử dụng phương pháp dạy học tích cực hoá học sinh của trường THPT Lương Thế Vinh (n=20)**

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả	
		n	%
1	<b>Đánh giá chương trình môn GDTC</b>		
	Đáp ứng yêu cầu của Sở GD-ĐT Quảng Ninh	20	100
	Đáp ứng yêu cầu của nhà trường	20	100
	Chưa đáp ứng	0	0.00
2	<b>Sử dụng PPDH tích cực hoá HS</b>		
	Tập đồng loạt với tập lần lượt, phân nhóm không quay vòng hoặc có quay vòng	20	100
	Áp dụng phương pháp tập luyện vòng tròn	20	100
	Tập theo các phương pháp trò chơi và thi đấu	18	90.0
	Lựa chọn môn thể thao tự chọn là phù hợp	17	85.0
	Bài tập ứng dụng trong môn thể thao tự chọn chưa phù hợp	4	20.00
	Giao bài tập và chỉ dẫn cho HS biết tập luyện môn thể thao ngoại khoá phù hợp	8	40.00

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Chương trình môn học GDTC trong những năm qua của nhà trường được đánh giá là đã đáp ứng những yêu cầu đặt ra của nhà trường và Sở GD&ĐT tỉnh Quảng Ninh. Trong quá trình đổi mới phương pháp dạy học, trường THPT Lương Thế Vinh đã có nhiều chuyển biến tích cực. Tuy nhiên, bài tập ứng dụng trong môn thể thao tự chọn còn ít được quan tâm, giáo viên giao bài tập và chỉ dẫn cho HS

biết tập luyện môn thể thao ngoại khoá phù hợp còn hạn chế và chưa đầy đủ.

### **3.2. Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy môn GDTC trường THPT Lương Thế Vinh – Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh.**

Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC trường THPT Lương Thế Vinh – Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Thực trạng về đội ngũ giáo viên đang giảng dạy môn GDTC trường THPT Lương Thế Vinh – Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh**

Thống kê	Trình độ chuyên môn			Thâm niên công tác			Tỷ lệ HS/1GV	
	Trên ĐH	ĐH	CĐ	Dưới 5 năm	5-10 năm	Trên 10 năm	Tổng GV	Tổng HS
Số lượng	0	4	0	0	1	3	4	1492
Tỷ lệ	0	100%	0	0	25.0%	75.0%	373HS/1GV	

Kết quả bảng 2 cho thấy, đội ngũ giáo viên GDTC của nhà trường đảm bảo về chất lượng và tương đối đảm bảo về số lượng. Đây là tiềm năng lớn của nhà trường, là điều kiện thuận lợi để phát triển công tác GDTC trong nhà trường.

### **3.3. Thực trạng CSVC phục vụ công tác GDTC trường THPT Lương Thế Vinh – Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh**

Thực trạng CSVC phục vụ cho công tác GDTC và hoạt động TDTT của trường THPT

Lương Thế Vinh – Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Thực trạng cơ sở vật chất, dụng cụ phục vụ công tác GDTC trường THPT Lương Thế Vinh – Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh**

TT	Sân bãi, dụng cụ	Năm học 2019-2020				
		Số lượng	Mức độ sử dụng			
			Tốt	Khá	TB	Kém
1	Sân tập thể dục	01	-	01	-	-
2	Đường chạy 60m	01	-	-	01	-
3	Sân bóng đá	01	-	-	01	-
4	Sân bóng rổ	01	-	-	01	-
5	Sân cầu lông	02	-	01	01	-
6	Phòng học cờ vua và các trang thiết bị học tập	02	-	02		-
7	Sân đá cầu	02	01	01	-	-
8	Hồ nhảy cao, nhảy xa	01	-	-	01	-
9	Sân cầu lông	02	01	01	-	-
10	Nhà tập thể chất đa năng	01	-	-	01	-
11	Các dụng cụ tập luyện khác	06	01	02	02	01

Kết quả tại bảng 3 cho thấy: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC của trường THPT Lương Thế Vinh – Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh cơ bản đáp ứng yêu cầu công tác dạy học GDTC nội khóa và ngoại khóa cho học sinh. Tuy nhiên, nhìn vào tổng thể, số lượng về trang thiết bị, cơ sở vật chất của trường hiện tại chỉ đáp ứng được những phương tiện giảng dạy thiết yếu, cơ bản phục vụ cho giảng dạy GDTC, cơ sở vật chất còn thiếu về số lượng, chất lượng ở mức độ trung bình, dụng cụ tập luyện còn rất hạn chế, chưa đáp ứng yêu cầu đổi mới GDTC nội khóa và hoạt động rèn luyện thể lực ngoại khóa, thi

đấu thể thao của học sinh. Đây là một trong những nguyên nhân làm ảnh hưởng đến hiệu quả công tác GDTC trong nhà trường.

#### **3.4. Thực trạng sử dụng các phương tiện nhằm nâng cao thể lực cho học sinh trường THPT Lương Thế Vinh - TP. Cẩm Phả - Quảng Ninh**

Để đánh giá thực trạng việc sử dụng các phương tiện tập luyện nhằm nâng cao thể lực cho học sinh trường THPT Lương Thế Vinh - TP. Cẩm Phả - Quảng Ninh, đề tài tiến hành khảo sát việc sử dụng các phương tiện tập luyện trong rèn luyện sức khỏe cho học sinh (phụ lục 1). Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4. Thực trạng sử dụng các phương tiện phát triển thể lực cho học sinh lớp 10 trường THPT Lương Thế Vinh (n = 20)**

TT	Các phương tiện phát triển thể lực	Kết quả phỏng vấn					
		Thường xuyên		Có sử dụng		Ít sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
1	Thể dục vệ sinh.	2	10.0	2	10.0	18	90.0
2	Thể dục giữa giờ.	20	100	0	0.00	0	0.00
3	Trò chơi vận động.	16	80.0	2	10.0	2	10.0
4	Bài tập thể lực.	10	50.0	6	30.0	4	20.0
5	Bài tập bóng đá.	4	20.0	4	20.0	12	60.0
6	Giao bài tập về nhà.	2	10.0	2	10.0	16	80.0

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy: Việc sử dụng các phương tiện phát triển thể lực cho học sinh trường THPT Lương Thế Vinh - TP. Cẩm Phả - Quảng Ninh đã được các giáo viên triển khai trong các giờ học thực hành. So sánh với bảng phân phối chương trình môn GDTC cho thấy có sự điều chỉnh linh hoạt trong công tác giảng dạy thực tế. Tuy nhiên, việc ứng dụng các phương tiện phát triển thể lực còn hạn chế.

**Bảng 5. Kết quả học tập môn GDTC của học sinh lớp 10 trường THPT Lương Thế Vinh năm học 2019 – 2020 (n=400)**

Học kỳ	Khá giỏi		Trung bình	
	n	%	n	%
I	110	27.5	290	72.5
II	130	32.5	270	67.5

Từ bảng 5 cho thấy, kết quả học tập môn GDTC của học sinh lớp 10 trường THPT Lương Thế Vinh - Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh về cơ bản đã đạt được yêu cầu đề ra. Tuy nhiên, số lượng học sinh ở mức trung bình còn chiếm tỷ lệ lớn, ở học kỳ I chiếm 72.5% và học kỳ II chiếm 67.5%.

Qua trao đổi với các em học sinh cho thấy nhận thức, hiểu biết về vị trí môn học GDTC còn chưa đầy đủ nên ý thức học tập còn chưa cao. Chưa thấy tác dụng quan trọng của việc

### 3.5. Thực trạng kết quả học tập môn GDTC và thể lực của học sinh trường THPT Lương Thế Vinh - TP. Cẩm Phả - Quảng Ninh

#### Về kết quả học tập môn GDTC

Nghiên cứu tiến hành khảo sát kết quả học tập môn GDTC của học sinh lớp 10 trường THPT Lương Thế Vinh – Thành phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

bảo vệ sức khỏe và nâng cao sức khỏe, thể lực để chuẩn bị cho bản thân trong tương lai. Vì vậy, đa số học sinh mới chỉ dừng lại ở mức bắt buộc đầy đủ những kỹ năng thực hành cần thiết.

#### Về trình độ thể lực

Nghiên cứu khảo sát thể lực của học sinh lớp 10 trường THPT Lương Thế Vinh theo tiêu chuẩn xếp loại thể lực do Bộ GD&ĐT ban hành. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

**Bảng 6. Kết quả đánh giá theo tiêu chuẩn xếp loại thể lực của Bộ GD-ĐT cho học sinh lớp 10 trường THPT Lương Thế Vinh (n=400)**

TT	Test	Mức đạt	Kết quả ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Số người đạt	Tỷ lệ %
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam $\geq 191$	192.4 $\pm$ 8.8	284	71.0
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	Nam $\leq 6.20$	6.03 $\pm$ 0.58	292	73.0
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	Nam $\leq 12.80$	12.56 $\pm$ 0.74	232	63.0
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam $\geq 910$	911.2 $\pm$ 43.9	276	69.0

Từ kết quả bảng 6 cho thấy, tỷ lệ học sinh đạt từng chỉ tiêu của tiêu chuẩn rèn luyện thân thể ở mức tương đối đồng đều từ 63.0% đến 73.0%. Nguyên nhân của thực trạng này phần nào đã phản ánh việc giải quyết chưa triệt để và toàn diện việc sử dụng các bài tập thể chất, trong đó có môn thể thao tự chọn bóng đá. Do đó, cần sử dụng các bài tập thể chất trong giờ chính khoá và giờ ngoại khoá, đồng thời kết hợp với các yếu tố khác để nâng cao sức khoẻ, sức đề kháng và khả năng thích ứng của cơ thể đối với sự thay đổi của thời tiết, phòng chống bệnh tật.

#### KẾT LUẬN

Công tác GDTC cho học sinh khối 10 trường THPT Lương Thế Vinh - TP. Cẩm Phả - Quảng Ninh còn nhiều bất cập. Chương trình

#### Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), Thông tư 25/2015/TT-BGDĐT ngày 14/10/2015 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT về việc Quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học.
2. Chính phủ nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (2015), Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 của Chính phủ về việc Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), Thông tư 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018 ban hành Chương trình giáo dục phổ thông.
4. Phạm Xuân Thành (2009), *Giáo trình bóng đá*, Nxb Đại học Sư phạm, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài viết được trích dẫn từ Luận văn thạc sĩ Giáo dục học (2021) “*Ứng dụng môn thể thao tự chọn (bóng đá) nhằm phát triển thể lực cho nam học sinh khối 10 trường trung học phổ thông Lương Thế Vinh – Thành Phố Cẩm Phả - Tỉnh Quảng Ninh*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm thể dục Thể thao Hà Nội.

Ngày nhận bài: 20/01/2022

Ngày đánh giá: 01/02/2022

Ngày duyệt đăng: 18/03/2022