

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC AIKIDO NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THỦ ĐỨC NĂM HỌC 2020-2021

EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF INTEGRATING AIKIDO AS AN
EXTRACURRICULAR COURSE FOR STUDENTS OF THU DUC HIGH SCHOOL IN
THE ACADEMIC YEAR OF 2020-2021

¹TS. Nguyễn Thanh Hùng, ThS. Đặng Trí Dũng, ²ThS. Đỗ Quốc Hùng
¹Trường Đại học Quy Nhơn, ²Đại học Đà Nẵng

Tóm tắt: Kết quả đánh giá cho thấy thành tích các test thể lực của học sinh nam khối 10 nhóm thực nghiệm có những biến đổi tốt hơn nhiều so với nhóm đối chứng. Điều này chứng tỏ khi tác động của chương trình Aikido, tập luyện TDTT có tổ chức, có hệ thống lên cơ thể các học sinh nam sau khi kết thúc một năm thực nghiệm hoạt động TDTT ngoại khóa đã có sự thay đổi tỷ lệ xếp loại khá, trung bình tăng lên rõ rệt và không có học sinh xếp loại yếu, kém. Nam học sinh nhóm thực nghiệm có thành tích kiểm tra thể lực cả 4/4 test đều tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, sự khác biệt đều rõ rệt và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, đồng thời nhóm thực nghiệm có mức tăng trưởng cao hơn tất cả so với nhóm đối chứng.

Từ khóa: Hiệu quả; ngoại khóa Aikido cho học sinh Trường THPT Thủ Đức.

Abstract: The evaluation results show that the performance of the 10th grade male students in the experimental group has much better changes than thatx in the control group. This proves that the impact of the Aikido program, organized and systematic sports training on the male students' body after one-year experimenting with extracurricular sports activities have a change in the ranking ratio. The average grade has increased markedly and there are no students who are classified as weak or poor. Male students in the experimental group have significantly better performance in all 4/4 tests than those in the control group, the difference is clear and statistically significant at the probability threshold $P < 0.05$, and at the same time, the experimental group has a higher growth rate than the control group.

Keyword: Effectiveness; Aikido extracurricular courses for Thu Duc High School Students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường là một bộ phận quan trọng trong giáo dục con người toàn diện. Nó được tiến hành phù hợp với đặc điểm giải phẫu, tâm sinh lý, giới tính của học sinh và các yếu tố khác. GDTC ở các trường THCS, THPT với mục đích góp phần tạo nên sự phát triển hài hòa toàn diện cho học sinh không chỉ về trí tuệ mà cả về sức khỏe, ý chí. Chính vì thế, GDTC cho học sinh là một trong những nhiệm vụ quan trọng nhằm bồi dưỡng sức khỏe, tinh thần, trí thông minh...

Qua 43 năm hình thành và phát triển, Trường THPT Thủ Đức đã trở thành điểm sáng về chất lượng giáo dục đào tạo, tạo được uy tín và niềm tin đối với xã hội. Ngôi trường

là niềm mơ ước của nhiều thế hệ học sinh lớp 9 lựa chọn nguyện vọng trong kỳ thi Tuyển sinh vào lớp 10 hàng năm. Tuy nhiên chất lượng công tác GDTC của nhà trường trong những năm qua còn thấp, chính vì vậy, vấn đề cấp thiết đặt ra là phải cải tiến nội dung chương trình GDTC của nhà trường, phải xây dựng chương trình giảng dạy, học tập môn học, đảm bảo có thể đưa vào giờ học ngoại khóa giảng dạy. Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của vấn đề nghiên cứu cũng như thực trạng GDTC hiện nay ở trường, nhận thấy việc đi sâu vào vấn đề nghiên cứu xây dựng nội dung chương trình môn học Aikido ngoại khóa cho học sinh Trường THPT Thủ Đức nhằm nâng cao thể chất cho học sinh.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp điều tra xã hội học, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng thể lực của học sinh khối 10 Trường THPT Thủ Đức

Bảng 1: Kết quả kiểm tra thể lực ban đầu học sinh nam khối 10 Trường THPT Thủ Đức (n=150)

TT	Test	\bar{x}	σ	Cv%	ϵ
1	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	15.81	2.33	14.74	0.02
2	Bật xa tại chỗ (cm)	203.31	8.89	4.37	0.01
3	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.37	0.37	2.99	0.00
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	972.78	48	4.93	0.01

Qua bảng 1 cho thấy: Ở 4 test đánh giá trình độ thể lực theo tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực học sinh của Bộ GD&ĐT có 3/4 test có $Cv\% = 2.99\% - 4.93\% < 10\%$, điều đó chứng tỏ thực trạng thể lực học sinh nam khối 10 Trường THPT Thủ Đức tương đối đồng đều, riêng nội dung test nằm ngửa gập bụng có $Cv > 10\%$ nên có độ đồng nhất trung bình, và

Bảng 2: So sánh xếp loại thể lực học sinh nam khối 10 Trường THPT Thủ Đức với tiêu chuẩn thể lực cho học sinh, học sinh của Bộ GD&ĐT (n=150)

TT	Test	Tốt		Đạt		Chưa đạt	
		n	%	n	%	n	%
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	12	8	111	74	27	18
2	Bật xa tại chỗ (cm)	18	12	114	76	18	12
3	Chạy con thoi 4x10m (giây)	9	6	125	83.33	16	10.67
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	8	5.33	115	76.67	27	18

Qua bảng 2 cho thấy: Qua so sánh giá trị trung bình các test kiểm tra thể lực của học sinh nam khối 10 Trường THPT Thủ Đức với tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, học sinh của Bộ GD-ĐT năm 2008 thì tỷ lệ trung bình học sinh nằm ở mức Chưa đạt còn khá nhiều với 14,67% cho các nội dung kiểm tra.

2.1.1 Thể lực của nam học sinh khối 10 Trường THPT Thủ Đức

Nhằm đánh giá thể lực cho các học sinh nam khối 10 Trường THPT Thủ Đức, đề tài đã dựa vào tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của học sinh theo quyết định số 53/2008/QĐBGD&ĐT, qua thu thập số liệu và tính toán, đề tài thu được kết quả thực trạng thể lực của học sinh nam khối 10 Trường THPT Thủ Đức như sau:

tất cả các nội dung test đều có chỉ số sai số tương đối đủ tính đại diện đây là điều kiện cần để tiến hành ứng dụng thực nghiệm chương trình ngoại khóa môn Aikido.

2.1.2 So sánh thể lực của từng học sinh với tiêu chuẩn thể lực cho học sinh, học sinh của Bộ GD&ĐT

2.2. Ứng dụng thực nghiệm chương trình giảng dạy môn Aikido trong giờ học ngoại khóa năm học 2020 – 2021

Chương trình học môn Aikido được xây dựng với tổng số tiết là tiết, mỗi tuần tập 60 tiết, mỗi tiết 45 phút. Nội dung, cấu trúc chương trình môn Aikido đang được áp dụng thực nghiệm tại trường như sau:

Bảng 3. Bảng phân phối chương trình tự chọn môn Aikido tại Trường THPT Thủ Đức

Năm học	Nội dung giảng dạy	Thời lượng	Tổng số tiết
Học phần I	- Lý thuyết	4	30 tiết
	- Thực hành + Các kỹ thuật cơ bản + Thẻ lực + Tập luyện – Rèn luyện	26	
Học phần II	- Thực hành + Các kỹ thuật cơ bản + Thẻ lực + Tập luyện – Rèn luyện	26	30 tiết
	- Kiểm tra	4	

Lý thuyết: Bao gồm 4 tiết chiếm tỷ lệ 6.67% tổng thời gian. Nội dung lý thuyết được giảng dạy lồng ghép trong giờ thực hành bao gồm các nội dung: Lịch sử hình thành và phát triển, Triết lý và nguyên lý Aikido, Thân pháp, tấn pháp, bộ pháp và thủ pháp trong Aikido, Luật Aikido.

Thực hành: Bao gồm 52 tiết chiếm tỷ lệ 86.67% tổng thời gian. Nội dung thực hành được giảng dạy bao gồm các nội dung: Về kỹ thuật gồm; Thân pháp, tấn pháp, bộ pháp và thủ pháp trong Aikido, Koshi Nage, Futari Gake, Nage Waza + Nage Katame Waza, Kokyu Nage, Katame Waza, Suwari waza, Buki Waza, Ushiro Hanten Ukemi. Về thẻ lực gồm: Thẻ lực chung và thẻ lực chuyên môn; và tập luyện – rèn luyện.

Phương pháp kiểm tra đánh giá: Thi kết thúc chương trình môn học tự chọn nhà trường tổ chức kiểm tra cho các học sinh:

Test kiểm tra chuyên môn: Ushiro Hanten Ukemi (30s/lần); Futari Gake (30s/lần); Tai No Henko (30s/lần).

Kiểm tra đánh giá thẻ lực: Cả hai nhóm đều được kiểm tra vào trước và sau thực nghiệm bằng 4 test kiểm tra theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo năm 2008 (ban hành kèm theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục

và Đào tạo) đó là: Năm ngựa gập bụng (lần/30 giây), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy con thoi 4x10m (giây), Chạy tùy sức 5 phút (m).

Khái quát nội dung chương trình giảng dạy của nhóm thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trên đối tượng học phần I từ (07/09/2020 đến 19/12/2020); học phần II từ (22/02/2021 – 15/06/2021) (gồm 30 tuần).

Qua những kết quả trên, nghiên cứu áp dụng giảng dạy môn Aikido đã được lựa chọn cho nhóm thực nghiệm, nhằm mục đích phát triển thẻ lực cho nam học sinh để đánh giá hiệu quả chương trình môn học.

Đối tượng thực nghiệm: Là học sinh nam khối lớp 10 đã học xong chương trình thẻ dục bắt buộc (30 tiết) của Trường THPT Thủ Đức. Số lượng là 150 học sinh nam được chia ngẫu nhiên thành hai nhóm:

- Nhóm đối chứng: gồm 75 nam học sinh học và tập luyện theo chương trình ngoại khóa đang học tại trường.

- Nhóm thực nghiệm: gồm 75 nam học sinh áp dụng chương trình giảng dạy ngoại môn Aikido mới xây dựng.

Thẻ lực học sinh nam khối 10 Trường THPT Thủ Đức của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm:

2.2.1. Trước thực nghiệm

Bảng 4: Kết quả kiểm tra thể lực trước thực nghiệm của học sinh nam nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Test	Giá trị trung bình		d	t	P
		Nhóm TN n=75	Nhóm ĐC n=75			
1	Nằm ngửa gập bụng (lần)	15.93	15.68	0.25	0.66	> 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	202.32	204.31	-1.99	1.37	> 0.05
3	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.37	12.36	0.01	0.16	> 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	973.25	972.31	0.94	0.12	> 0.05

Kết quả bảng 4 cho thấy: trình độ thể lực của học sinh ở nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm Trường THPT Thủ Đức tương đối đồng đều nhau trước tập luyện, không có sự chênh lệch nhiều. Ở 4 chỉ tiêu: Nằm ngửa gập bụng (lần), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy con thoi 4x10m (giây), Chạy tùy sức 5 phút (m). Có 2/4 test những test thành tích nhóm thực nghiệm

có kết quả tốt hơn nhóm đối chứng và ngược lại 2/4 nhóm đối chứng hơn, tuy nhiên sự hơn kém đó không có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1.96$) ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

2.2.2. Sau thực nghiệm

Thành tích thể lực của 2 nhóm học sinh khối 10 Trường THPT Thủ Đức sau thực nghiệm được thể hiện qua bảng sau:

Bảng 5: So sánh thành tích thể lực sau thực nghiệm của học sinh nam nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Test	Giá trị trung bình		d	t	P
		Nhóm TN n=75	Nhóm ĐC n=75			
1	Nằm ngửa gập bụng (lần)	18.79	17.56	1.23	2.98	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	213.15	209.31	3.84	2.56	<0.05
3	Chạy con thoi 4x10m (giây)	11.98	12.18	-0.20	2.79	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1015.31	980.49	34.82	4.33	<0.05

Kết quả bảng 5 cho thấy: Thành tích nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng ở tất cả các test: Nằm ngửa gập bụng (lần), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy con thoi 4x10m (giây), Chạy tùy sức 5 phút (m). Và thành tích tất cả các test của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đều có sự khác biệt về mặt ý nghĩa thống kê. Bước

đầu cho thấy hiệu quả của chương trình ngoại khóa Aikido .

2.2.3 Sự phát triển thể lực của học sinh khối 10 Trường THPT Thủ Đức

2.2.3.1. Sự phát triển thể lực của nhóm học sinh nam thực nghiệm

Bảng 6: Nhịp tăng trưởng thể lực của học sinh nam nhóm thực nghiệm sau khi thực nghiệm (n=75)

TT	Test	\bar{X}_1	\bar{X}_2	d	W%	t	P
1	Nằm ngửa gập bụng (lần)	15.93	18.79	2.86	4.12	14.8	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	202.32	213.15	10.83	1.3	19.13	<0.05
3	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.37	11.98	-0.39	0.8	8.71	< 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	973.25	1015.31	42.06	1.06	19.07	< 0.05

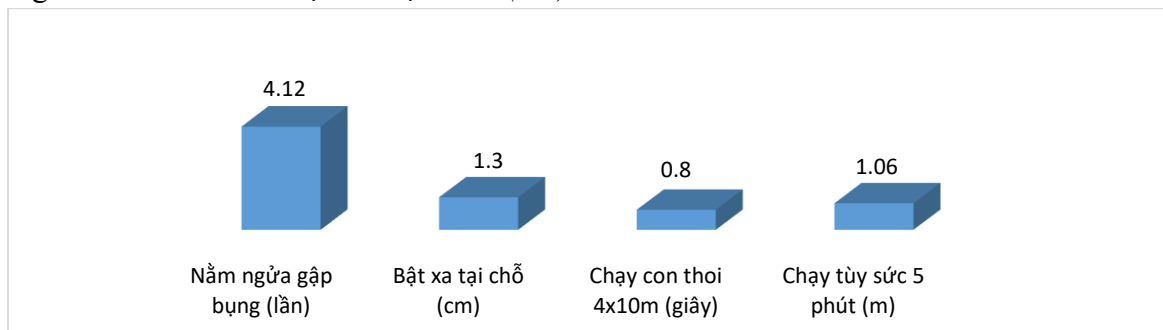
Qua kết quả bảng 6 cho thấy thành tích thực hiện các test của học sinh khối 10 nhóm thực nghiệm Trường THPT Thủ Đức sau khi tập

luyện đều phát triển rất tốt, cả 4/4 test đều có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Trong đó test *Nằm ngửa gập bụng (lần)* có

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

nhịp tăng trưởng $W\%=4.12\%$, %, test *Bật xa tại chỗ (cm)* có nhịp tăng trưởng là $W\%=1.3\%$, test *Chạy con thoi 4x10m (s)* có nhịp tăng trưởng là $W\%=0.8\%$, test *Chạy tùy sức 5 phút (m)* có nhịp tăng trưởng $W\%=1.06\%$. Trong đó có các test: *Bật xa tại chỗ (cm)*,

Chạy tùy sức 5 phút (m) đánh giá được sự phát triển các tố chất sức mạnh, sức nhanh và sức bền trong Aikido. Kết quả nghiên cứu cho thấy những test trên phù hợp để đánh giá trong môn Aikido.



Biểu đồ 1: Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu đánh giá thể lực nhóm học sinh nam thực nghiệm

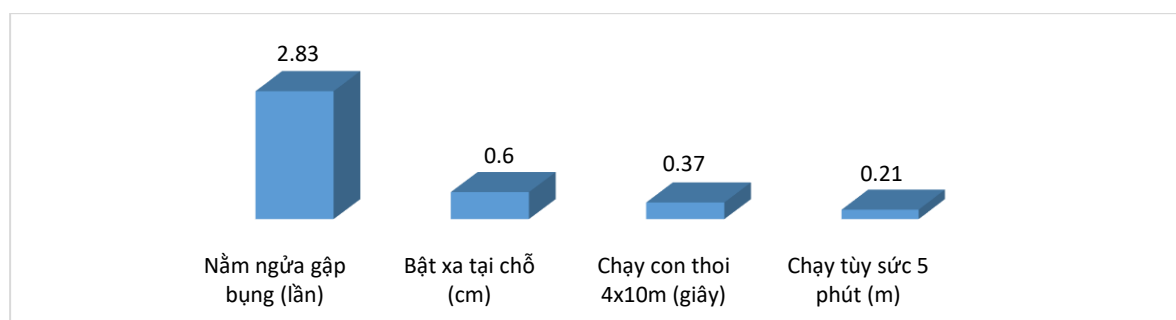
2.2.3.2. Sự phát triển thể lực của nhóm học sinh đối chứng Trường THPT Thủ Đức sau một học kỳ.

Bảng 7: Nhịp tăng trưởng thể lực nhóm học sinh nam đối chứng sau khi tập luyện (n=75)

TT	Test	\bar{X}_1	\bar{X}_2	d	W%	t	P
1	Nằm ngửa gập bụng (lần)	15.68	17.56	1.88	2.83	9.67	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	204.31	209.31	5.00	0.6	15.96	<0.05
3	Chạy con thoi 4x10m (giây)	12.36	12.18	-0.18	0.37	5.72	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	972.31	980.49	8.18	0.21	10.35	<0.05

Qua kết quả bảng 7 cho thấy, thành tích thực hiện các test của học sinh khối 10 nhóm đối chứng Trường THPT Thủ Đức sau khi tập luyện đều phát triển, test *Nằm ngửa gập bụng (lần)* có nhịp tăng trưởng $W\%=2.83\%$, %, test *Bật xa tại chỗ (cm)* có nhịp tăng trưởng là $W\%=0.6\%$, test *Chạy con thoi 4x10m (s)* có nhịp

tăng trưởng là $W\%=0.37\%$, test *Chạy tùy sức 5 phút (m)* có nhịp tăng trưởng $W\%=0.21\%$. Trong đó có các test: *Bật xa tại chỗ (cm)*, *Chạy tùy sức 5 phút (m)* đánh giá được sự phát triển các tố chất sức mạnh, sức nhanh và sức bền trong Aikido.



Biểu đồ 2: Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu đánh giá thể lực nhóm học sinh nam đối chứng

Tóm lại: Qua thống kê số liệu, nghiên cứu đã đánh giá được hiệu quả thực hiện của việc đưa môn Aikido vào giờ học GDTC ngoại khóa cho học sinh nam khối 10 Trường THPT Thủ Đức.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Kết quả cho thấy sự phát triển các tố chất thể lực sau quá trình tập luyện của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

2.2.4. Kết quả học môn Aikido giờ ngoại khóa của học sinh nam khối 10 Trường THPT Thủ Đức

Thông qua kết quả kiểm tra cuối học phần (thành tích kiểm tra ở 3 test và thang điểm đánh giá

của tổ GDTC, đề tài đã tổng kết xếp loại thành tích học môn Aikido của học nam khối 10 Trường THPT Thủ Đức như sau:

Bảng 8: Xếp loại thành tích học môn Aikido nhóm thực nghiệm của học sinh nam khối 10 Trường THPT Thủ Đức

Thành tích môn Aikido của học nam khối 10 Trường THPT Thủ Đức (n=75)		
Xếp loại	Số lượng (n)	Tỷ lệ %
Tốt	1	1.33%
Khá	38	50.67%
Trung bình	36	48%
Yếu	0	0
Kém	0	0
Tổng cộng	75	100%

Kết quả bảng 8 cho thấy: sau thời gian tập luyện chương trình Aikido vào giờ học ngoại khóa, thành tích kiểm tra kỹ thuật kết thúc môn học của học sinh khối 10 Trường THPT Thủ Đức đạt được kết quả cao: có 01 học sinh loại Tốt chiếm 1.33%; thành tích loại Khá có 38 học sinh chiếm 50.67%; xếp loại trung bình có 36 học sinh chiếm 48%; không có học sinh xếp loại Yếu Kém.

Dưới ảnh hưởng tác động của GDTC có hệ thống đã tạo nên những biến đổi thích nghi của hệ thống các cơ quan trong cơ thể. Kết quả nghiên cứu cho thấy thành tích các test thể lực của học sinh nam khối 10 nhóm thực nghiệm có những biến đổi tốt hơn nhiều so với nhóm đối chứng. Điều này chứng tỏ khi tác động của chương trình Aikido, tập luyện TDDT có tổ chức, có hệ thống lên cơ thể các học sinh nam trong thời gian đã làm biến đổi các chức năng sinh lý, khả năng hoạt động tuần hoàn, hô hấp để cơ thể nâng cao thể lực thích nghi với quá trình GDTC và rèn luyện TDDT. Vì vậy có thể khẳng định chương trình tập luyện môn Aikido vào giờ học ngoại khóa có tính hiệu quả cao, có thể ứng dụng vào thực tiễn giảng dạy GDTC của nhà trường.

3. KẾT LUẬN

Kết quả ứng dụng chương trình môn Aikido học ngoại khóa vào thực tiễn giảng dạy tại Trường THPT Thủ Đức có hiệu quả phát triển thể lực cho học sinh. Kết quả thể hiện: nam học sinh nhóm thực nghiệm có thành tích kiểm tra thể lực cả 4/4 test đều tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, sự khác biệt đều rõ rệt và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, đồng thời nhóm thực nghiệm có mức tăng trưởng cao hơn tất cả so với nhóm đối chứng. Kết quả phân loại theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực của BGD&ĐT cho thấy tỷ lệ tốt và đạt nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng, ngược lại tỷ lệ không đạt nhóm đối chứng vẫn còn nhiều hơn nhóm thực nghiệm. Sau thời gian tập luyện chương trình Aikido vào giờ học ngoại khóa, thành tích kiểm tra kỹ thuật kết thúc môn của học sinh khối 10 Trường THPT Thủ Đức đạt được kết quả cao: có 01 học sinh loại Tốt chiếm 1.33%; thành tích loại Khá có 38 học sinh chiếm 50.67%; xếp loại trung bình có 36 học sinh chiếm 48%; không có học sinh xếp loại Yếu Kém.



Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (03/05/2001), *Quyết định số 14/2001, V/v Ban hành quy chế về công tác GDTC và Y tế trường học trong nhà trường các cấp.*
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định Số 53/2008/QĐ-BGDĐT Quy định về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
3. Nguyễn Đức Sinh (2007), “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập thể lực chuyên môn cho VĐV Aikido trẻ 15 tuổi tỉnh Quảng Nam qua 2 năm tập luyện” luận văn thạc sĩ giáo dục học, trường đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh. Luận văn Thạc sĩ.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn, Lê Văn Lãm (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
5. Đặng Đức Toàn, (năm 2010), “Nghiên cứu xây dựng chương trình môn học Aikido (tự chọn và ngoại khóa) cho sinh viên trường Cao đẳng Giao thông vận tải thành phố Hồ Chí Minh”, Luận văn cao học.

Nguồn bài báo: Đặng Trí Dũng (2021) Bài báo được trích dẫn từ Luận văn Thạc sĩ: “Nghiên cứu xây dựng chương trình môn học Aikido ngoại khóa cho học sinh trường trung học phổ thông Thủ Đức”, trường Đại học TDTT Thủ Đức, TPHCM.

Ngày nhận bài: 05/02/2022

Ngày đánh giá: 10/03/2022

Ngày duyệt đăng: 20/04/2022