



LỰA CHỌN BIỆN PHÁP TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG NGOẠI KHÓA NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THANH LIỆT THANH TRÌ HÀ NỘI

SELECTING MEASURES TO ORGANIZE EXTRACURRICULAR ACTIVITIES TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS FOR STUDENTS OF THANH LIET THANH TRI HIGH SCHOOL, HANOI

TÓM TẮT: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong thể dục thể thao, trên cơ sở phân tích thực trạng thể lực cho học sinh trung học phổ thông. Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 4 biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho học sinh trung học phổ thông Thanh Liệt Thanh Trì Hà Nội. Trên cơ sở đó tiến hành xây dựng nội dung cụ thể cho từng biện pháp.

TỪ KHÓA: Lựa chọn, biện pháp, thể lực, hoạt động ngoại khóa, học sinh trung học phổ thông, Thanh Liệt Thanh Trì Hà Nội.

ABSTRACT: Using basic research methods in sports, based on analyzing physical situation for high school students. The research process has selected 4 measures to organize extracurricular activities to improve physical strength for Thanh Liet Thanh Tri high school students in Hanoi. On that basis, develop specific content for each measure.

KEYWORDS: Selection, measures, fitness, extracurricular activities, high school pupil, Thanh Liet Thanh Tri Hanoi.

ĐOÀN HÀ TRUNG

Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

DOAN HA TRUNG

Hanoi University of Physical Education and Sport

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chương trình ngoại khóa là hình thức học tự nguyện, giúp cho học sinh nắm được nội dung học tập về Thể dục thể thao (TDTT), chuẩn bị cho họ tham gia thi đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể, hình thành được những phẩm chất đạo đức tốt, ý chí kiên trì có tác dụng giúp cho việc phát triển những kỹ năng chung và giáo dục tinh thần trách nhiệm đối với việc làm sau này. Tuy nhiên, một vấn đề đặt ra tại trường trung học phổ thông (THPT) Thanh Liệt Thanh Trì Hà Nội là với thời lượng đào tạo 2 tiết/tuần/môn

học giáo dục thể chất (GDTC) thì các môn thể thao trong giờ học chính khóa còn quá ít như hiện nay là nguyên nhân hạn chế sự phát triển thể lực chung của học sinh. Vì vậy, nhu cầu tăng cường hoạt động ngoại khóa để nâng cao thể lực cho học sinh là vấn đề cần thiết.

Việc nghiên cứu ở lĩnh vực này đến nay đã được khá nhiều tác giả trong nước quan tâm nghiên cứu ở nhiều lĩnh vực khác nhau ... Nhưng việc đưa ra những mô hình và biện pháp tổ chức tập luyện ngoại khóa dưới các hình thức là bắt buộc và tự chọn cho học sinh các trường

BẢNG 1. KẾT QUẢ PHÒNG VẤN CÁN BỘ, GIẢNG VIÊN, HỌC SINH VỀ CÁC BIỆN PHÁP TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG NGOẠI KHOA NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO HỌC SINH TRƯỜNG THPT THANH LIỆT THANH TRÌ HÀ NỘI (n=400)

STT	CÁC BIỆN PHÁP LỰA CHỌN	KẾT QUẢ PHÒNG VẤN			
		Đồng ý	Tỷ lệ (%)	Không đồng ý	Tỷ lệ (%)
1	Tuyên truyền, giáo dục nhận thức về tầm quan trọng công tác GDTC trường học, vai trò, tác dụng của tập luyện TDDT, RLTL đối với học sinh.	380	95,0	20	5,0
2	Tổ chức hoạt động TDDT ngoại khóa thường xuyên, liên tục và phát triển tối đa các môn được học sinh yêu thích.	370	92,5	30	7,5
3	Sử dụng phù hợp, tận dụng tối đa và bảo quản hợp lý hệ thống cơ sở vật chất của Nhà trường	175	43,8	225	56,2
4	Mở rộng các hình thức tập luyện TDDT ngoại khóa, bố trí thời tập luyện hợp lý, khuyến khích học sinh tập luyện thường xuyên một môn thể thao yêu thích bằng hình thức cộng điểm rèn luyện hoặc ưu tiên trong quá trình học tập môn GDTC.	367	91,75	33	8,25
5	Thành lập câu lạc bộ TDDT, đội tuyển TDDT tự chọn trong nhà trường. Tổ chức những giải thi đấu nội bộ thường niên và tham gia các giải thi đấu do cấp trên phát động.	372	93,0	28	7,0
6	Đổi mới hình thức quản lý, tổ chức hướng dẫn sinh viên tập luyện TDDT ngoài giờ học.	301	75,2	99	24,8

THPT tại huyện Thanh Trì Hà Nội về môn học GDTC đặc thù thì chưa có tác giả nào nghiên cứu sâu. Xuất phát từ những lý do nêu trên, tác giả tiến hành nghiên cứu “Lựa chọn một số biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho học sinh Trường trung học phổ thông Thanh Liệt Thanh Trì Hà Nội”.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Khách thể phỏng vấn bao gồm 400 người là các cán bộ, giảng viên, học sinh Trường THPT Thanh Liệt Thanh Trì Hà Nội.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn một số biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho học sinh Trường THPT Thanh Liệt Thanh Trì Hà Nội

2.1.1 Xác định các nguyên tắc lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa

Qua phân tích tổng hợp tài liệu liên quan đã tổng hợp được 4 các nguyên tắc lựa chọn các biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu, là:

Nguyên tắc tính thực tiễn: Các biện pháp đề xuất phải mang tính thực tiễn.

Nguyên tắc tính đồng bộ: Các biện pháp phải đa dạng nhiều mặt và trực diện giải quyết các vấn đề về thực tiễn.

Nguyên tắc tính khả thi: Các

biện pháp lựa chọn phải có được khả năng thực thi phù hợp với đối tượng và điều kiện thực tiễn của Nhà trường.

Nguyên tắc bảo đảm tính khoa học: Các biện pháp phải mang tính khoa học và giải quyết vấn đề có tính logic chặt chẽ.

2.1.2. Lựa chọn một số biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho học sinh Trường THPT Thanh Liệt Thanh Trì Hà Nội

Nghiên cứu tiến hành nghiên cứu, phân tích tổng hợp các tài liệu tham khảo để xuất, lựa chọn một số biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho đối tượng thông qua phỏng vấn với n=400. Từ đó, để chọn ra những biện pháp ưu việt nhất đạt từ 80% số người đồng ý trở lên mới được lựa chọn. Kết quả trình bày tại bảng 1.



Qua bảng 1, đã có 4/6 biện pháp có số phiếu đồng ý cao nhất được đa số ý kiến lựa chọn (> 90%) đưa vào áp dụng thực nghiệm.

2.2. Xây dựng nội dung các biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho học sinh Trường THPT Thanh Liệt Thanh Trì Hà Nội

2.2.1. Biện pháp 1: Tuyên truyền, giáo dục nhận thức về tầm quan trọng công tác GDTC trong trường học, vai trò tác dụng của tập luyện TDTT, RLTL đối với học sinh

Mục đích: Hình thành ở học sinh (HS) thái độ, trách nhiệm trong học tập và rèn luyện. Trang bị những hiểu biết cơ bản về yêu cầu của môn học, qua đó hình thành thái độ, động cơ học tập đúng đắn, tích cực và chủ động chiếm lĩnh tri thức của môn học.

Nội dung: Bài giảng lý thuyết trên lớp, chuyên đề, khẩu hiệu, giúp học sinh có hiểu biết đúng đắn về vị trí, vai trò, tác dụng môn học GDTC trong cả quá trình đào tạo con người phát triển toàn diện, lợi ích của TDTT đối với sức khỏe con người.

Cách thức tiến hành: Thông qua bài giảng lý thuyết, chuyên đề, khẩu hiệu, tuyên truyền giáo dục nâng cao nhận thức của HS về ý nghĩa, tầm quan trọng cũng như tác dụng của việc tập luyện TDTT đối với sức khỏe bản thân và tầm quan trọng của GDTC. Vấn đề này cần được tiến hành thường xuyên từ phạm vi từng lớp tới các khóa và trong toàn trường.

Tuyên truyền không chỉ với đối tượng các câu lạc bộ HS mà đối với cả giáo viên, cán bộ quản lý của nhà trường và đến cả gia đình. Tất cả các đối tượng đều có tác động tới nhận thức của từng HS. Như vậy, chỉ khi mọi người, mọi nhà đều nhận thức được lợi ích và sự cần thiết của việc luyện tập TDTT thì môn học GDTC mới đạt hiệu quả và đáp ứng yêu cầu trong công tác RLTL cho HS. Giáo viên giảng dạy môn GDTC có nhiệm vụ thông qua bài giảng giúp HS hiểu được vai trò, ý nghĩa, lợi ích của TDTT. Phối hợp với các bộ phận chức năng xây dựng chế độ, khuyến khích, khen thưởng những HS có ý thức tốt, ưu tiên về học tập như: Tính điểm chuyên cần, cộng điểm kiểm tra giữa kỳ với những HS tham gia tập luyện đầy đủ các giờ học. Tổ chức các cuộc thi tìm hiểu về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học TDTT thông qua hội thảo, tọa đàm, kết hợp các câu lạc bộ của đoàn thanh niên, các đoàn thể khác để thực hiện.

2.2.2. Biện pháp 2: Tổ chức hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa thường xuyên, liên tục và phát triển tối đa các môn được học sinh yêu thích

Mục đích: Tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa thường xuyên là đáp ứng nhu cầu tập luyện và phát triển thể lực cho các em. Tạo hứng thú cho HS trong quá trình tập luyện, phát huy tinh thần tự giác, tích cực phát triển tối đa các câu lạc bộ theo môn thể thao được HS yêu thích.

Nội dung: Sử dụng các bài tập trò chơi mang tính chất chuyên sâu, các bài tập thi đấu để phát

triển thể lực chung thường xuyên, liên tục và tạo môi trường hoạt động thể thao đa dạng cho HS, khuyến khích tinh thần tự giác, tích cực tập luyện, từng bước nâng cao trình độ thể lực, kỹ chiến thuật các môn thể thao. Chú ý tổ chức hoạt động ở các môn thể thao có đông HS yêu thích các câu lạc bộ như: Bóng đá, Cầu lông, Bóng chuyền, Bóng rổ, Đá cầu ...

Cách thức tiến hành: Trên cơ sở điều tra thực tế nhu cầu tập luyện TDTT của HS, để ra kế hoạch hướng dẫn tập luyện các môn thể thao, trò chơi được nhiều HS tham gia hoạt động nhất.

Giáo viên bộ môn là người hướng dẫn, áp dụng đồng bộ các phương pháp giảng dạy, tổ chức các trò chơi, thi đấu phù hợp với từng câu lạc bộ, đáp ứng nhu cầu của HS, vừa sức đối với từng đối tượng cụ thể tạo được sự lôi cuốn, thu hút nhiều người chơi nhất.

Định hướng, xây dựng kế hoạch tập luyện cho HS theo các môn thể thao được các em yêu thích như: Bóng rổ, Bóng chuyền, Bóng đá, Cầu lông ... Khuyến khích HS tập luyện những bài tập phát triển thể lực phù hợp với mình, chia nhóm và hướng dẫn mô hình câu lạc bộ HS.

2.2.3. Biện pháp 3: Mở rộng các hình thức tập luyện TDTT ngoại khóa, bố trí thời tập luyện hợp lý, khuyến khích HS tập luyện thường xuyên một môn thể thao yêu thích bằng hình thức cộng điểm ưu tiên trong quá trình học tập môn GDTC

Mục đích: Tạo hứng thú cho

BẢNG 2. KẾT QUẢ KIỂM TRA THỂ LỰC CỦA NỮ HỌC SINH NHÓM ĐỐI CHỨNG VÀ THỰC NGHIỆM (TRƯỚC THỰC NGHIỆM)

TT	CÁC TEST	NHÓM ĐỐI CHỨNG (n=52)		NHÓM THỰC NGHIỆM (n=52)		SO SÁNH	
		$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	t	P
1	Chạy 30m XPC (s)	5,04	0,49	4,94	0,47	1.02	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	18.22	1.36	17.74	1.43	1.45	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	212.55	14.37	208.47	15.44	1.12	>0.05
4	Chạy tuy sức 5 phút (m)	963.16	42.48	956.95	43.71	0.58	>0.05

BẢNG 3. KẾT QUẢ KIỂM TRA THỂ LỰC CỦA NAM HỌC SINH NHÓM ĐỐI CHỨNG VÀ THỰC NGHIỆM (TRƯỚC THỰC NGHIỆM)

TT	CÁC TEST	NHÓM ĐỐI CHỨNG (n=50)		NHÓM THỰC NGHIỆM (n=137)		SO SÁNH	
		$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	t	P
1	Chạy 30m XPC (s)	5,8	0,6	5,98	0,52	0.81	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	16.32	1.18	16.77	1.27	1.50	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	149.41	10.86	153.87	11.24	1.65	>0.05
4	Chạy tuy sức 5 phút (m)	892.67	41.85	885.90	42.39	0.65	>0.05

HS trong quá trình tập luyện, phát huy tinh thần tự giác tích cực, lấy người học làm trung tâm, rèn luyện các phẩm chất, năng lực thông qua hoạt động tập thể. Thúc đẩy phong trào tập luyện TĐTT ngoại khóa, đa dạng, phong phú theo hình thức thi đấu cạnh tranh.

Nội dung: Sắp xếp thời gian biểu tập luyện ngoại khóa của HS hợp lý, xây dựng phong trào tập luyện TĐTT ngoại khóa, rèn luyện sức khỏe từ trong chi đoàn lớp, các chi đoàn thành viên ... Lựa chọn và áp dụng các nội dung thi đấu phù hợp với từng chuyên để giải đấu, đáp ứng nhu cầu vừa sức với đối tượng cụ thể, tạo được sự lôi cuốn, thu hút người học.

Cách thức tiến hành: Giáo viên chủ nhiệm giao cho cán bộ lớp, chi đoàn xây dựng nội dung tập luyện hàng tuần phù hợp với từng đối tượng HS của câu lạc bộ, tổ chức tập luyện theo nhóm, tổ, đội các nội dung vào cuối các buổi tập một cách linh

hoạt và cụ thể. Mở rộng các hình thức tập luyện, thi đấu giao lưu: chi đoàn, liên chi đoàn, câu lạc bộ, Đoàn thanh niên, các khóa, các lớp và các tổ.

Phát động phong trào thi đua “Rèn luyện TĐTT theo tấm gương Bác Hồ vĩ đại” theo chuyên đề, chủ điểm; Tổ chức các hoạt động TĐTT phong trào như: Hoạt động TĐTT chào mừng ngày thành lập Hội, Đoàn thanh niên, ngày Nhà giáo Việt Nam, ngày Quốc tế Phụ nữ 8/3 ... Lập kế hoạch hoạt động TĐTT ngoại khóa cho HS và quy định cụ thể chế độ cộng điểm khuyến khích vào quá trình học tập.

2.2.4. Biện pháp 4: Thành lập đội tình nguyện hướng dẫn tập luyện thể thao ngoại khóa theo lớp, chi đoàn theo tổ chức của đoàn thanh niên, câu lạc bộ

Mục đích: Tăng cường các hình thức tập luyện và thúc đẩy phong trào tập luyện TĐTT ngoại khóa thường xuyên, liên tục cho HS mang lại hiệu quả

cao trong việc rèn luyện thể lực. Tạo điều kiện cho HS rèn luyện các phẩm chất, năng lực thông qua hoạt động nhóm, tập thể.

Nội dung: Thành lập các câu lạc bộ TĐTT tự chọn theo lớp, chi đoàn, liên chi đoàn. Thành lập các đội tuyển TĐTT, xây dựng kế hoạch, chia nhóm tập luyện với từng môn thể thao cụ thể đã được các em đăng ký, lựa chọn. Sắp xếp thời gian tập luyện của HS hợp lý để nhiều người tham gia các hoạt động TĐTT. Xây dựng phong trào tập luyện TĐTT, rèn luyện sức khỏe từ trong chi đoàn, các đoàn thanh niên trong trường và các khóa, lớp.

Cách thức tiến hành: Các lớp, Đoàn thanh niên thành lập câu lạc bộ TĐTT tự chọn. Căn cứ trên các nội dung TĐTT HS đăng ký, điều kiện về cơ sở vật chất của môn chọn và thời gian cho hoạt động TĐTT ngoại khóa để xây dựng kế hoạch tập luyện và chia nhóm nội dung tập luyện phù hợp với thực tế.

**BẢNG 4. KẾT QUẢ KIỂM TRA THỂ LỰC CỦA NỮ HỌC SINH NHÓM ĐỐI CHỨNG VÀ THỰC NGHIỆM (SAU THỰC NGHIỆM)**

TT	CÁC TEST	NHÓM ĐỐI CHỨNG (n=52)		NHÓM THỰC NGHIỆM (n=50)		SO SÁNH	
		$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	t	P
1	Chạy 30m XPC (s)	4.92	0.41	4.36	0.32	1.98	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	18.56	1.34	19.44	1.21	2.30	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	212.87	14.26	221.67	13.24	2.62	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	941.47	45.82	978.55	41.21	3.64	<0.05

BẢNG 5. KẾT QUẢ KIỂM TRA THỂ LỰC CỦA NAM HỌC SINH NHÓM ĐỐI CHỨNG VÀ THỰC NGHIỆM (SAU THỰC NGHIỆM)

TT	CÁC TEST	NHÓM ĐỐI CHỨNG (n=137)		NHÓM THỰC NGHIỆM (n=135)		SO SÁNH	
		$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	t	P
1	Chạy 30m XPC (s)	5.76	0.51	5.44	0.42	1.97	< 0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	16.86	1.35	18.06	1.22	2.74	< 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	154.61	10.66	159.77	10.21	2.02	< 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	881.67	42.65	907.90	40.17	2.65	< 0.05

Tổ chức tập luyện theo hình thức phân chia nội dung mà HS đăng ký để phát huy hết khả năng, hứng thú tập luyện, tạo ra hiệu quả tập luyện cao nhất.

Giáo viên bộ môn thể dục trực tiếp hướng dẫn tổ chức tập luyện từng nội dung cụ thể, chia nhóm trong quá trình tập luyện. Mở rộng các hình thức tập luyện TDTT trong toàn trường bằng các hoạt động thi đấu thể thao ở các tổ chức như: liên chi đoàn, Đoàn thanh niên, các lớp. Đào tạo đội ngũ cộng tác viên, hướng dẫn viên và cán sự TDTT cho mỗi lớp, liên chi đoàn HS. Những cộng tác viên, hướng dẫn viên, cán sự TDTT này nếu là HS thì sẽ có chế độ ưu tiên trong học tập môn GDTC.

Tổ chức hoạt động câu lạc bộ TDTT, các giải thi đấu nội bộ và tham gia các giải thi đấu do cấp trên tổ chức. Phát động phong trào thi đua “RLTT theo gương Bác Hồ vĩ đại” trong toàn trường, định kỳ tổng kết, tuyên dương khen thưởng và xếp loại

cho từng lớp, chi đoàn. Quá trình thực hiện toàn bộ nhóm biện pháp này được phối hợp giữa BCH đoàn trường và bộ môn thể dục.

2.3. Đánh giá hiệu quả các biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu

2.3.1. Tổ chức ứng dụng các biện pháp

Thực nghiệm sư phạm đánh giá hiệu quả của các biện pháp phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu được tiến hành trên đối tượng khối 10. Tổng số học sinh tham gia thực nghiệm là 374 HS (102 nữ, 272 nam), trong đó nhóm Thực nghiệm là 189 HS (52 nữ, 137 nam) nhóm đối chứng là 185 HS (50 nữ, 135 nam). Qua việc phối hợp với các lớp, Đoàn thanh niên, các bộ phận liên quan, tác giả triển khai các biện pháp từ tháng 10 năm 2021 đến tháng 4 năm 2022.

Nhóm thực nghiệm triển

khai 4 biện pháp do nghiên cứu đã lựa chọn và các hoạt động TDTT do Đoàn thanh niên tổ chức, còn nhóm đối chứng vẫn học theo chương trình. Cuối học kỳ 2 của năm học nghiên cứu tiến hành kiểm tra, đánh giá phát triển thể lực của học sinh ở cả 2 nhóm. Các số liệu có được tác giả sử dụng phương pháp toán học thống kê để xử lý và so sánh giữa 2 nhóm với nhau theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực của Bộ GD&ĐT quy định.

2.3.2. Kết quả ứng dụng các biện pháp

Kết quả trước thực nghiệm: Kiểm tra thể lực trước thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm được thể hiện ở bảng 2 và 3.

Qua bảng 2 và 3 cho thấy, kết quả các test đánh giá thể lực trước thực nghiệm của các nam và nữ học sinh ở cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm đều không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất

BẢNG 6. MỨC ĐỘ TĂNG TRƯỞNG THỂ LỰC CỦA NHÓM THỰC NGHIỆM VÀ ĐỐI CHỨNG SAU THỰC NGHIỆM

TT	CÁC TEST	GIỚI TÍNH	NHÓM ĐỐI CHỨNG (52 NỮ; 137 NAM)			NHÓM THỰC NGHIỆM (50 NỮ; 135 NAM)		
			Trước TN ($\bar{x}$)	Sau TN ($\bar{x}$)	W (%)	Trước TN ($\bar{x}$)	Sau TN ($\bar{x}$)	W (%)
1	Chạy 30m XPC (s)	Nam	5.04	4.92	-2.4	4.94	4.36	-12.4
		Nữ	5.8	5.76	-0.7	5.98	5.44	-9.45
2	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	Nam	18.22	18.56	1.84	17.74	19.44	9.14
		Nữ	16.32	16.86	3.25	16.77	18.06	7.40
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	212.55	212.87	0.15	208.47	221.67	6.12
		Nữ	149.41	154.61	0.47	153.87	159.77	6.70
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	963.16	941.47	-1.63	956.95	978.55	1.58
		Nữ	892.67	881.67	-1.23	885.90	907.90	2.45

BẢNG 7. THỰC TRẠNG XẾP LOẠI THỂ LỰC CỦA HỌC SINH NHÓM ĐỐI CHỨNG VÀ THỰC NGHIỆM SAU THỰC NGHIỆM

NHÓM	ĐỐI TƯỢNG	KẾT QUẢ XẾP LOẠI					
		Tốt		Đạt		Chưa đạt	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
Đối chứng	Nam (n=137)	19	13,87	78	56,93	40	29,20
	Nữ (n=52)	7	13,46	29	55,77	16	30,77
Thực nghiệm	Nam (n=135)	27	20,0	101	74,81	7	5,19
	Nữ (n=50)	9	18,0	37	74,0	4	8,0
Chênh lệch (%)	Nam	6,13		17,88		24,01	
	Nữ	4,54		18,23		22,77	

$P>0,05$. Hay nói cách khác, trình độ thể lực của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm ở thời điểm trước thực nghiệm là tương đương nhau.

Kết quả sau thực nghiệm
Sau khi triển khai các biện pháp trong năm học, nghiên cứu tiến hành kiểm tra thể lực của đối tượng nghiên cứu bằng các test quy định tại Quyết định 53/2008 của Bộ GD&ĐT. Kết quả thu được trình bày ở bảng 4 và 5.

Bảng 4 và 5 cho thấy, kết quả các test đánh giá thể lực trước thực nghiệm của các nam và nữ học sinh ở cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm đều thể hiện sự

khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P<0,05$. Hay nói cách khác, trình độ thể lực ở thời điểm kết thúc thực nghiệm của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng. Điều này cho phép khẳng định hiệu quả các biện pháp trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Để thấy rõ hơn hiệu quả của các biện pháp trong việc nâng cao thể lực, tác giả tiến hành so sánh mức tăng trưởng thể lực của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm, kết quả được trình bày tại bảng 6.

Kết quả ở bảng 6 cho thấy, nhịp tăng trưởng các tố chất thể lực của nhóm thực nghiệm cao

hơn so với nhóm đối chứng. Cá biệt sức bền của nhóm đối chứng còn thể hiện sự tăng trưởng âm vì sức bền giảm đi sau thực nghiệm. Nhịp tăng trưởng các tố chất thể lực của nhóm thực nghiệm nằm trong khoảng từ 1.58% đến 9.14%, còn ở nhóm thực nghiệm kết quả này là -1.23% đến 3.25%. Điều này cho thấy, các biện pháp mà nghiên cứu xác định đã khẳng định tính hiệu quả trong thực tiễn. Bên cạnh đó, nghiên cứu còn xem xét kết quả xếp loại thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 7.

Kết quả nghiên cứu ở bảng



7 cho thấy, thể lực của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với đối chứng, điều này được thể hiện thông qua sự chênh lệch tỷ lệ phần trăm xếp loại thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Chênh lệch ở nam học sinh loại tốt là 6,13%, loại đạt là 17,88% và loại chưa đạt là 24,01%. Tương tự như vậy, ở nữ học sinh chênh lệch loại tốt là 4,54%, loại đạt là 18,23% và loại chưa đạt là 22,77%.

Như vậy, kể quả xếp loại thể lực đã khẳng định thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, tỷ lệ chưa đạt ở nhóm

thực nghiệm ít hơn hẳn so với nhóm đối chứng, đồng thời tỷ lệ loại đạt và tốt ở nhóm thực nghiệm lại cao hơn nhóm đối chứng.

Từ những kết quả phân tích trên cho thấy, khi áp dụng các biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho học sinh THPT trường Thanh Liệt Thanh Trì Hà Nội đã tỏ rõ tính hiệu quả sau thực nghiệm.

3. KẾT LUẬN

Thông qua quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 4 biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho

học sinh Trường THPT Thanh Liệt Thanh Trì Hà Nội. Trên cơ sở các biện pháp đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành xây dựng nội dung cụ thể cho từng biện pháp.

Qua quá trình thực nghiệm sự phạm, các biện pháp mà nghiên cứu lựa chọn tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao thể lực cho học sinh Trường THPT Thanh Liệt Thanh Trì Hà Nội với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết $P < 0,05$. ■

Ngày tòa soạn nhận bài: 08/05/2025,
ngày phản biện đánh giá: 23/05/2025,
ngày chấp nhận đăng bài: 15/06/2025

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Davoroski (1978), *Các tổ chất thể lực vận động viên*, Dịch: Bùi Từ Liêm Phạm Xuân Tâm, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Thủ tướng chính phủ (2016), Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17 tháng 06 năm 2016 của Thủ tướng Chính phủ về việc 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.
4. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
5. Phạm Ngọc Viễn (1991), *Tâm lý học Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.