

Thực trạng thể lực của học sinh trường Trung học cơ sở An Dương, quận Tây Hồ, Hà Nội

TS. Nguyễn Trọng Bốn; TS. Lê Hoài Nam

TÓM TẮT:

Qua nghiên cứu lý luận và thực tiễn, đề tài nghiên cứu thực trạng công tác giáo dục thể chất (GDTC) của trường trung học cơ sở (THCS) An Dương – Quận Tây Hồ – Hà Nội, trên cơ sở đó đề tài nghiên cứu đánh giá được thực trạng thể lực của học sinh (HS) khối 7 để lựa chọn được các trò chơi vận động phù hợp áp dụng có hiệu quả vào giảng dạy nâng cao thể lực cho HS khối 7 trường THCS An Dương – quận Tây Hồ – Hà Nội.

Từ khóa: thể lực, trò chơi vận động, học sinh khối 7 trường Trung học cơ sở An Dương – quận Tây Hồ – Hà Nội.

ABSTRACT:

Through theoretical and practical research, the research on the physical education status of An Duong Secondary School, Tay Ho District - Hanoi, base on which the subject of study to evaluate the status of physical education status of the 7th graders to select suitable exercise games to apply effectively in physical training for 7th graders in An Duong Secondary School - Tay Ho District - Hanoi.

Keywords: physical Fitness, Mobility Games, Students of 7th An Duong Secondary School - Tay Ho District - Hanoi.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua, công tác GDTC trong các nhà trường đã có những chuyển biến tích cực, đảm bảo chất lượng, phong trào rèn luyện thể lực và hoạt động thể dục thể thao (TDTT) đã phát triển mạnh cả bề rộng và chiều sâu. Tuy nhiên, do nhiều nguyên nhân nên chất lượng công tác GDTC ở một số trường chưa cao.

Vì vậy, vấn đề nghiên cứu tìm ra các giải pháp nhằm nâng cao chất lượng GDTC nói chung và các tổ chức thể lực cho HS các nhà trường đã được rất nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu. Tuy nhiên qua nghiên cứu, tìm hiểu các tài liệu, chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu ứng dụng các trò chơi vận động nâng cao thể chất cho HS khối 7 trường THCS An Dương – quận Tây Hồ – Hà Nội.

Xuất phát từ những lý do trên, với mong muốn đóng góp một phần vào sự phát triển của nhà trường, nâng cao hơn nữa chất lượng GDTC với mục đích nâng cao thể chất cho HS nhà trường, chúng tôi phải đánh giá được thực trạng công tác GDTC cũng như thể lực của HS khối 7 trường THCS An Dương – quận Tây Hồ – Hà Nội.

Để giải quyết vấn đề, đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng GV TDTT của trường THCS An Dương

Hiện nay trường THCS An Dương có tổng số 15 lớp với hơn 600 HS. Về cán bộ giáo viên (GV) giảng dạy môn Thể dục của trường THCS An Dương gồm 2 GV nam, 1 GV nữ. Thực trạng GV TDTT trường THCS An Dương đến thời điểm năm 2014 được trình bày ở bảng 1.

Trình độ của GV thể dục của nhà trường 100% đều tốt nghiệp Đại học (trên chuẩn), tuổi đời trung bình của GV vào khoảng 38 tuổi. Tuy nhiên, đó cũng là xu thế chung trong các trường học trên cả nước. Thể hiện cán bộ GV giảng dạy nội dung TDTT còn thiếu rất nhiều điều đó cũng gây ảnh hưởng ít nhiều đến quá trình công tác của GV TDTT của trường THCS An Dương.

2.2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giáo dục thể lực trường THCS An Dương (bảng 2)

Về cơ bản cơ sở vật chất (CSVCh) sân bãi dụng cụ của nhà trường một phần nào đã đáp ứng được yêu cầu trong công tác giảng dạy cũng như tập luyện TDTT cho HS trong trường. Số lượng đường chạy cự ly trung bình 01, đường chạy cự ly ngắn 01, bãi nhảy xa 01, bãi nhảy cao 02, sân đá cầu 02, sân cầu lông 02, bàn bóng bàn 02, nhà tập đa năng 01.

Bảng 1. Thực trạng GV TDTT trường THCS An Dương đến thời điểm năm 2014 (n = 3)

Đại lượng	Trình độ			Tuổi đời			Thâm niên công tác		
	Cao đẳng	Đại học	Thạc sỹ và tiến sỹ	Dưới 30	30 - 40	Trên 40	Dưới 5 năm	5 - 15 năm	Trên 15 năm
m_i	0	3	0	0	3	0	0	3	0
%	0	100	0	0	100	0	0	100	0

Bảng 2. Thực trạng CSVCTDTT trường THCS An Dương đến thời điểm năm 2014

TT	Sân bãi dụng cụ	Số lượng	Chất lượng					
			Tốt		Bình thường		Kém	
			m_i	%	m_i	%	m_i	%
1	Đường chạy cự ly trung bình	01	0	0	1	100	0	0
2	Đường chạy cự ly ngắn	01	1	100	0	0	0	0
3	Bãi nhảy xa	01	0	0	1	100	0	0
4	Bãi nhảy cao	02	0	0	2	100	0	0
5	Sân bóng đá	0	0	0	0	0	0	0
6	Sân bóng chuyền	0	0	0	0	0	0	0
7	Sân đá cầu	02	2	100	0	0	0	0
8	Sân cầu lông	02	2	100	0	0	0	0
9	Bàn bóng bàn	02	2	100	0	0	0	0
10	Nhà tập đa năng	01	2	100	0	0	0	0

Bảng 3. Nội dung học chính khoá HS khối 7 trường THCS An Dương

TT	Học kỳ	Nội dung học	Số tiết	
			m_i	Tỷ lệ %
1	I	Lý thuyết	02	3
2		Đội hình đội ngũ	08	24
3		Bài thể dục phát triển chung	05	17
4		Chạy bền	10	28
5		Thể thao tự chọn (TTTC): cầu lông	10	28
1	II	Bật nhảy	07	20
2		Chạy nhanh	10	28
3		Đá cầu	08	24
4		Chạy bền	10	28

2.3. Thực trạng công tác GDTC đối với HS khối 7 trường THCS An Dương

2.3.1. Nội dung học chính khoá HS khối 7 trường THCS An Dương

Đề tài tiến hành nghiên cứu nội dung giảng dạy chính khoá cho HS khối 7 trường THCS An Dương. Theo phân phối chương trình của Bộ Giáo dục & Đào tạo (GD&ĐT) thì các lớp học 02 tiết thể dục trên 01 tuần. Về nội dung và thời gian giảng dạy cho HS khối 7 trường THCS An Dương được thể hiện ở bảng 3.

Nội dung và số tiết giảng dạy cho HS đều tuân thủ theo quy định của Bộ GD & ĐT. Kỳ 1 các em được học 35 tiết, kỳ hai các em được học 35 tiết. Trong các nội dung giảng dạy kỳ 1 có lý thuyết, đội hình đội ngũ, thể dục phát triển chung, chạy bền, thể thao tự chọn (TTTC): cầu lông. Trong nội dung kỳ hai các em được học: bật nhảy, chạy nhanh, đá cầu, chạy bền. Tuy nhiên đề tài thấy được nội dung giảng dạy lý thuyết còn rất ít các em chỉ học có 2 tiết. Vì vậy

trong quá trình giảng dạy các nội dung thực hành GV thường lồng ghép nội dung lý thuyết vào để giảng dạy cho các em. Nhằm mục đích cho các em HS hiểu rõ hơn vai trò và ý nghĩa của TDTT trong cuộc sống.

2.3.2. Nội dung tập luyện ngoại khoá HS khối 7 trường THCS An Dương

Nội dung học ngoại khoá của HS khối 7 của trường là tham gia các câu lạc bộ (CLB) của nhà trường gồm: CLB bóng đá, CLB võ penkat silat, CLB Cầu lông, CLB bóng rổ. Nhà trường tổ chức các CLB để thu hút các em HS yêu thích các môn thể thao nào thì tham gia tập luyện để tạo sân chơi cho các em và tăng cường sức khoẻ.

Bên cạnh đó, những năm gần đây công tác GDTC cho HS trong nhà trường các cấp được ngành GD&ĐT tập trung chỉ đạo, với phương châm đổi mới và nâng cao chất lượng GDTC cho HS, giảng dạy đúng chương trình và kiểm tra, đánh giá tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (RLTT). Tuy chưa có sự đột biến,

Bảng 4. Thực trạng đánh giá tố chất thể lực của HS khối 7 THCS An Dương - quận Tây Hồ - Hà Nội

TT	Các chỉ tiêu và test	Giới tính	$\bar{X}$	$\pm\delta$	Tiêu chuẩn theo quy định 53/2008		
					Tốt	Đạt	Không đạt
1	Lực bóp tay thuận (KG)	Nam (n = 43)	18.34	1.56	> 21.2	17.4 - 21.2	< 17.4
		Nữ (n = 41)	17.14	1.43	> 20.6	16.9 - 20.6	< 16.9
2	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30giây)	Nam (n = 43)	12.5	1.1	> 18	13 - 18	< 13
		Nữ (n = 41)	10.3	0.8	> 15	10 - 15	< 10
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam (n = 43)	161.2	15.8	>170	152 - 170	< 152
		Nữ (n = 41)	153.1	15.1	> 158	142 - 158	< 142
4	Chạy 30m XPC (giây)	Nam (n = 43)	5.67	0.51	< 5.54	5.54 - 5.59	> 5.59
		Nữ (n = 41)	6.34	0.57	< 59.9	59.9 - 6.65	> 6.65
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Nam (n = 43)	12.16	1.12	< 11.1	11.12 - 12.20	> 11.13
		Nữ (n = 41)	12.54	1.26	< 12.2	12.20 - 12.29	> 12.29
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam (n = 43)	826.1	79.68	> 940	820 - 940	< 820
		Nữ (n = 41)	807.3	78.54	> 840	730 - 840	< 730

nhưng việc thực hiện chương trình GDTC nội khoá trong trường học ngày càng có nề nếp, các hoạt động TDTT ngoại khoá ngày càng tốt hơn.

Hoạt động TDTT ngoại khoá của nhà trường ngày càng được quan tâm hơn và có nhiều hình thức phong phú. Nổi bật là việc tổ chức Hội Khỏe Phù Đổng(HKPD) cấp trường hàng năm, HKPD đã thực sự trở thành ngày hội thể thao của tuổi trẻ học đường. HKPD được nhà trường tổ chức hàng năm cho các em HS tham gia, thường gắn liền với nhiều hoạt động ngoại khoá như các hội thi, cắm trại, ngày thành lập Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh 26/03...Hoạt động TDTT ngoại khoá của nhà trường trong dịp hè đã thu hút nhiều HS tham gia. Từ đó phát hiện ra các em HS có năng khiếu để tập trung thành đội tuyển của nhà trường tham gia HKPD thành phố, HKPD toàn quốc và các giải TDTT cấp quận tổ chức.

2.3.3. Thực trạng thể lực của HS khối 7 THCS An Dương - quận Tây Hồ, Hà Nội

Các tố chất thể lực được đánh giá bao gồm sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo và mềm dẻo. Đề

tài đã sử dụng các test đánh giá thể lực theo Quy định 53/2008 của Bộ GD&ĐT.

Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Thể lực của HS nam THCS An Dương - quận Tây Hồ - Hà Nội HS khối 7 đạt được ở mức trung bình. Với kết quả qua 6 test kiểm tra thể lực đạt: 1 chỉ tiêu loại tốt (ở nội dung chạy tùy sức 5 phút) và 5 đạt loại trung bình (nội dung các nội dung bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận, chạy 30m XPC, chạy con thoi 410m, nằm ngửa gập bụng).

3. KẾT LUẬN

- Số lượng GV dạy thể dục và điều kiện CSVC còn thiếu chưa đáp ứng đầy đủ cho công tác GDTC của nhà trường.

- Có 2 giờ học chính khoá trong một tuần, ít có ngoại khoá, đồng thời do nhận thức chưa đầy đủ về vai trò, tác dụng của TCVĐ để phát triển thể chất cho HS. Vì vậy kết quả thể lực của HS khối 7 trường THCS An Dương- Quận Tây Hồ- Hà Nội chỉ đạt ở mức trung bình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban bí thư Trung ương Đảng (2002), *Chỉ thị số 17/2002/CT-TW*.
 2. Ban khoa giáo Trung ương Đảng (2002), *Hướng dẫn thực hiện chỉ thị số 17/2002/CT-TW Bộ GD&ĐT, Tạp chí giáo dục thể lực số 32-36*.
 3. Dương Nghiệp Chí và Nguyễn Danh Thái (chủ biên) (2003), *Thực trạng thể lực người Việt Nam từ 6 - 20 tuổi (thời điểm 2001)*; Nxb TDTT, Hà Nội.
 4. Dương Nghiệp Chí và các cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*; Nxb TDTT, Hà Nội;
- Nguồn bài báo: trích từ luận văn cao học năm 2015: Tên đề tài luận văn: “Nghiên cứu ứng dụng trò chơi vận động nhằm nâng cao thể chất cho HS khối 7 trường THCS An Dương - quận Tây Hồ - Hà Nội” Tác giả: Lê Hoài Nam - hướng dẫn khoa học - TS. Nguyễn Trọng Bốn).

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 25/7/2018; ngày phản biện đánh giá: 5/9/2018; ngày chấp nhận đăng: 12/10/2018)