

# ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUNG CỦA HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG HỒ NGHINH, TỈNH QUẢNG NAM

*TS. Nguyễn Ngọc Long, CN. Phạm Hoàng Gia Trinh*

*Trường Đại học TDTT Đà Nẵng*

**Tóm tắt:** Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng thể lực chung và những nguyên nhân ảnh hưởng đến kết quả kiểm tra thể lực của học sinh lớp khối 11 trường trung phổ thông Hồ Nghinh, tỉnh Quảng Nam. Từ đó tiến hành lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung nhằm nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu cũng như góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC của nhà trường.

**Từ khóa:** Bài tập thể lực chung, học sinh THPT Hồ Nghinh, tỉnh Quảng Nam.

**Abstract:** Using the regular research method, we assess the fitness status and the causes of the physical examination results of 11<sup>th</sup> grade pupils in Ho Nghinh high school. Quang Nam province. since then, conducting selection of general physical development exercises to improve the fitness of the study subjects as well as contribute to improving the effectiveness of the physical education in the school.

**Keywords:** general exercise, high school pupil Ho Nghinh, Quang Nam province.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất trong nhà trường là một bộ phận quan trọng, không thể thiếu được của nền giáo dục hiện nay. Bảo vệ và tăng cường sức khỏe cho học sinh trong các trường học là một mục tiêu cấp bách. Bởi vì, thế hệ trẻ là tương lai của đất nước, quyết định sự phát triển của một Quốc gia. Qua khảo sát thực trạng thể lực của học sinh trường THPT Hồ Nghinh, tỉnh Quảng Nam cho thấy, sự phát triển thể lực của học sinh chưa đáp ứng yêu cầu. Nhiều học sinh chưa có sự phát triển tốt về các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền...; đặc biệt là khả năng phối hợp vận động. Điều đó chứng tỏ, thể lực của các em chưa được chuẩn bị tốt, việc đó ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả môn học Thể dục nói riêng và kết quả học tập các môn học khác nói chung. Từ thực tế trên cần nghiên cứu tìm ra những nguyên nhân cơ bản, từ đó lựa chọn

và ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho học sinh là một yêu cầu cần đặt ra trong thời gian tới..

Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; 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.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### *1. Thực trạng chương trình, nội dung giảng dạy giáo dục thể chất của trường THPT Hồ Nghinh, huyện Duy Xuyên, tỉnh Quảng Nam.*

Chương trình GDTC dành cho học sinh cấp trung học phổ thông đã được Bộ giáo dục và Đào tạo phân bổ với tổng thời gian là 70 tiết, là môn học bắt buộc trong phân phối chương trình. Trường trung học phổ thông Hồ Nghinh, tỉnh

Quảng Nam được phân bổ môn thể dục trong 2 học kỳ của năm học, học kỳ 1 gồm 18 tuần, học kỳ 2 gồm 17 tuần với thời gian giảng dạy cho mỗi lớp học là 2 tiết/tuần. Qua kết quả điều tra cho thấy: Chương trình giảng dạy chính khóa cho học sinh khối 11 Trường trung học phổ thông Hồ Nghinh, tỉnh Quảng Nam chỉ có 36 tiết là quá ít chưa đảm bảo việc phát triển thể lực chung cho các em. Vì vậy cần phải tăng cường hoạt động ngoại khóa cho các em mới đáp ứng được yêu cầu RLTT của Bộ GD&ĐT quy định.

### **2. Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy giáo dục thể chất tại trường THPT Hồ Nghinh, tỉnh Quảng Nam.**

Đội ngũ giáo viên là một trong những yếu tố quan trọng ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng công tác GDTC của nhà trường. Số lượng giáo viên bộ môn GDTC của trường là 4 giáo viên đều trình độ đại học đã phần nào đáp ứng được nhu cầu đào tạo. Tuy nhiên với tỉ lệ học sinh/1 giáo viên của trường là (hơn 300 học sinh/1 giáo viên) cao hơn so với quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo (250 học sinh/ giáo viên) điều đó ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng giảng dạy của nhà trường.

### **3. Thực trạng điều kiện cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC của trường THPT Hồ Nghinh, tỉnh Quảng Nam.**

### **Nghinh, tỉnh Quảng Nam.**

Cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và học tập là tiền đề quan trọng để triển khai chương trình môn học GDTC và các hoạt động TDTT. Vì vậy chúng tôi tiến hành nghiên cứu tìm hiểu thực trạng về cơ sở vật chất trang thiết bị giảng dạy môn học GDTC trường THPT Hồ Nghinh, tỉnh Quảng Nam. Mặc dù đã được sự quan tâm và đầu tư và nâng cấp, nhưng cơ sở vật chất phục vụ cho việc giảng dạy và học tập môn học GDTC cũng như các hoạt động tập luyện và thi đấu của trường còn rất thiếu thốn và hạn chế. Với số lượng học sinh đông, mật độ giảng dạy nội khóa và ngoại khóa nhiều dẫn đến sân bãi không đáp ứng đầy đủ, phần nào cũng ảnh hưởng không nhỏ đến kết quả học tập cũng như thể lực của các em..

### **4. Thực trạng mức độ yêu thích của học sinh khi tham gia các môn thể thao tại trường THPT Hồ Nghinh, tỉnh Quảng Nam.**

Thái độ tham gia học tập biểu hiện qua động cơ, hứng thú học tập. Học sinh có động cơ và hứng thú học tập là tiền đề vững chắc để các em tích cực học tập. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 300 học sinh về mức độ yêu thích tham gia các môn thể thao. Kết quả phỏng vấn được trình bày trên bảng 1.

**Bảng 1. Mức độ yêu thích của học sinh khi tham gia các môn thể thao trường THPT Hồ Nghinh, tỉnh Quảng Nam. (n= 300)**

| Môn thể thao | Kết quả phỏng vấn |       |       |       |             |       |             |       | Tổng cộng |
|--------------|-------------------|-------|-------|-------|-------------|-------|-------------|-------|-----------|
|              | Rất thích         |       | Thích |       | Bình thường |       | Không thích |       |           |
|              | n                 | %     | n     | %     | n           | %     | N           | %     |           |
| Điền kinh    | 20                | 6,67  | 26    | 8.67  | 15          | 5.00  | 14          | 4.67  | 75        |
| Cầu lông     | 22                | 7.33  | 25    | 8.33  | 14          | 4,67  | 12          | 4.00  | 73        |
| Bóng đá      | 26                | 8.67  | 25    | 8.33  | 15          | 5.00  | 11          | 3.67  | 77        |
| Bóng chuyền  | 23                | 7.67  | 23    | 7.66  | 14          | 4.67  | 15          | 5.00  | 75        |
| Tổng         | 91                | 30.33 | 99    | 32.99 | 58          | 19.34 | 52          | 17.34 | 300       |

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1 cho thấy: Số học sinh rất thích và thích khi tham gia ngoại khóa các môn thể thao chiếm tỷ lệ từ 30.33 đến 32.99%, số học sinh cảm nhận bình thường và không thích chiếm tỷ lệ từ 17.34 đến 19.34%. Qua đó cho thấy số học sinh yêu thích tham gia các hoạt động ngoại khóa tương đối cao vì thế cần mở rộng thêm mô hình CLB để các em tập luyện nhằm nâng cao thể lực.

### 5. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển thể lực cho học sinh lớp 11 trường THPT Hồ Nghinh, tỉnh Quảng Nam.

Qua quá trình quan sát sư phạm cũng như tham khảo chương trình giảng dạy, chúng tôi đã thống kê và tổng hợp được thời gian giảng dạy các bài tập phát triển TLC trong giờ học chính khóa cho học sinh khối 11 trường THPT Hồ Nghinh, tỉnh Quảng Nam. Kết quả được trình bày trên bảng 2

**Bảng 2. Kết quả quan sát thực trạng sử dụng bài tập phát triển thể lực cho học sinh lớp 11 trường THPT Hồ Nghinh, tỉnh Quảng Nam.**

| TT | Các dạng bài tập được sử dụng                                                                                                                                                             | Tổng thời gian sử dụng bài tập (phút) | Số lần sử dụng bài tập (lần) | Tỷ lệ thời gian từng nội dung với tổng thời gian 360 phút (%) |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1  | <b>Nhóm bài tập phát triển sức nhanh.</b><br>Bài tập chạy 30m xuất phát cao<br>Bài tập chạy 60m xuất phát cao<br>Bài tập chạy 100m xuất cao                                               | 37                                    | 3                            | 10.28                                                         |
| 2  | <b>Nhóm bài tập phát triển sức mạnh</b><br>Bài tập bật xa tại chỗ 15m<br>Bài tập nằm sấp chống đẩy<br>Bài tập nằm ngửa co cơ bụng                                                         | 41                                    | 3                            | 11.39                                                         |
| 3  | <b>Nhóm bài tập phát triển sức bền</b><br>Bài tập nhảy dây<br>Bài tập chạy 400m<br>Bài tập sử dụng các trò chơi vận động mang tính tập thể<br>Bài tập chạy trung bình (800m Nữ, 1500 Nam) | 62                                    | 3                            | 17.22                                                         |
| 4  | <b>Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo</b><br>Xoạc dọc<br>Xoạc ngang<br>Ngồi gập thân<br>Chân rộng bằng vai gập thân phải, trái                                                               | 34                                    | 3                            | 9.44                                                          |
|    | <b>Nhóm bài tập phát triển khéo léo</b><br>Chơi bóng chuyền<br>Chơi bóng đá sân nhỏ ngoài trời<br>Chơi bóng rổ                                                                            | 85                                    | 3                            | 23.61                                                         |

Qua kết quả thống kê ở bảng 2 cho thấy: Quy định của chương trình giảng dạy trong một tiết học bao gồm: Nội dung, thời gian và số lượng học sinh. Vì vậy trong quá trình giảng dạy với số lượng học sinh đông, nội dung dài, thời gian hạn chế cho nên các giáo viên chủ yếu trang bị cho học sinh các dạng bài tập khéo léo là chính, chưa có nhiều thời gian trang bị cho các em những tố chất khác. Bên cạnh đó, tỉ trọng phân bổ thời gian lên lớp của buổi học không thể dành nhiều cho nội dung thể lực nên ảnh hưởng không nhỏ đến sự phát triển thể lực chung của các em.

#### 6. Thực trạng thể lực chung của học sinh khối 11 trường THPT Hồ Nghinh, tỉnh Quảng Nam.

Chúng tôi tiến hành kiểm tra, đánh giá thể lực của học sinh, thông qua 04/06 test đánh giá thể lực của học sinh, sinh viên và dựa trên tiêu chuẩn theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả được trình bày trên bảng 3.

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực chung của học sinh khối 11 trường THPT Hồ Nghinh, tỉnh Quảng Nam.(n = 300).**

| TT | Các test kiểm tra       | Kết quả kiểm tra |           |              | Tiêu chuẩn RLTT (mức Đạt) | Số người Đạt chỉ tiêu | Tỷ lệ % |
|----|-------------------------|------------------|-----------|--------------|---------------------------|-----------------------|---------|
|    |                         | Giới tính        | $\bar{x}$ | $\pm \sigma$ |                           |                       |         |
| 1  | Bật xa tại chỗ (cm)     | Nam (n=174)      | 201.49    | 7.43         | $\geq 198$                | 132                   | 75.86   |
|    |                         | Nữ (n=126)       | 153.19    | 6.87         | $\geq 149$                | 93                    | 73.81   |
| 2  | Chạy 30m XPC (s)        | Nam (n=174)      | 5.50      | 0.48         | $\leq 5.90$               | 141                   | 81.03   |
|    |                         | Nữ (n=126)       | 6.43      | 0.55         | $\leq 6.90$               | 104                   | 82.54   |
| 3  | Chạy con thoi 4x10m (s) | Nam (n=174)      | 12.41     | 0.49         | $\leq 12.60$              | 136                   | 78.16   |
|    |                         | Nữ (n=126)       | 12.89     | 0.41         | $\leq 13,20$              | 101                   | 80.16   |
| 4  | Chạy tuy sức 5 phút (m) | Nam (n=174)      | 934.25    | 53.66        | $\geq 930$                | 129                   | 74.14   |
|    |                         | Nữ (n=126)       | 839.84    | 59.08        | $\geq 830$                | 98                    | 77.78   |

Qua kết quả kiểm tra và đối chiếu với tiêu chuẩn RLTT trên bảng 3 cho thấy: Thể lực của học sinh khối 11 trường THPT Hồ Nghinh, tỉnh Quảng Nam ở Test: Bật xa tại chỗ (cm). Đối với nam có 132/174 ở mức đạt trở lên chiếm tỉ lệ 75,86%. Đối với nữ có 93/126 ở mức đạt trở lên chiếm tỉ lệ 73,81%. Ở Test: Chạy 30m XPC (s). Đối với nam có 141/174 ở mức đạt trở lên chiếm tỉ lệ 81,03%. Đối với nữ có 104/126 ở mức đạt trở lên chiếm tỉ lệ 82,54%. Ở Test: Chạy con thoi 4x10m (s). Đối với nam có 136/174 ở mức đạt trở lên chiếm tỉ lệ 78,16%. Đối với nữ có 101/126 ở mức đạt trở lên chiếm tỉ lệ 80,16%. Ở Test Chạy tùy sức 5 phút (m). Đối với nam có 129/174 ở mức đạt trở lên chiếm tỉ lệ 74,14%. Đối với nữ có 98/126 ở mức đạt trở lên chiếm tỉ lệ 77,78%. Từ kết quả trên cho thấy số lượng học sinh chưa đạt tiêu chuẩn RLTT vẫn ở mức cao từ 17.46 đến 26.19%. Từ thực tế trên chứng tỏ công tác giảng dạy vẫn chưa quan tâm đúng

mức đến thể lực chung của các em, vì thế cần phải nghiên cứu lựa chọn những bài tập phù hợp với đối tượng, đảm bảo tính khoa học để nâng cao thể lực cho các em được chúng tôi tiếp tục nghiên cứu ở phần tiếp theo của luận văn.

### KẾT LUẬN

Thực trạng thể lực chung của học sinh khối 11 trường THPT Hồ Nghinh, tỉnh Quảng Nam vẫn còn tồn tại một số bất cập như: Sự phân bố chương trình giảng dạy chưa thực sự phù hợp với thực tế; CBGV thiếu, cần được bổ sung và học tập thêm để nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ; Cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy chưa đáp ứng được nhu cầu học tập của học sinh... Bên cạnh đó một số giáo viên vẫn chưa cập nhật và áp dụng những phương pháp mới để tổ chức giờ học chính khóa và ngoại khóa cho các em. Vì thế kết quả học tập môn thể dục cũng như kiểm tra tiêu chuẩn RLTT của các em còn thấp.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ giáo dục và Đào tạo. Hướng dẫn thực hiện chương trình GDTC trong các nhà trường theo quy định 904/QĐ ngày 17/12/2004..
- [2]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
- [3]. Lê Tấn Đạt (2013), *Sinh lý học TDTT (tập 1,2)*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Văn Sơn, Nguyễn Thị Hùng (2013) Giáo trình toán thống kê trong thể dục thể thao
- [5]. Nguyễn Xuân Sinh (2010) Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT: Dành cho sinh viên đại học TDTT

Bài nộp ngày 15/7/2021, phản biện ngày 21/11/2021, duyệt in ngày 10/12/2021