

ỨNG DỤNG CÁC BIỆN PHÁP TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHOÁ NÂNG CAO THỂ LỰC CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG QUANG TRUNG - HÀ ĐÔNG - HÀ NỘI

APPLYING MEASURES TO ORGANIZE EXTRACURRICULAR SPORTS ACTIVITIES TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS FOR STUDENTS AT QUANG TRUNG HIGH SCHOOL - HA DONG - HANOI

¹ThS. Lê Thị Thùy Chi, ²Lê Hoàng Tiến

¹Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, ²Trường THPT Quang Trung, Hà Đông, Hà Nội

Tóm tắt: Lựa chọn và đánh giá hiệu quả các biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho học sinh trường THPT Quang Trung - Hà Đông - Hà Nội là một trong những phương thức nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động GDTC trong trường học. Qua điều tra thực trạng về nhu cầu tập luyện thể thao ngoại khóa của học sinh trường THPT Quang Trung đề tài đã lựa chọn và ứng dụng được các biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho học sinh trường THPT Quang Trung – Hà Đông – Hà Nội.

Từ khóa: Biện pháp, thể lực, thể dục thể thao ngoại khóa, học sinh, Trung học phổ thông, giáo dục thể chất.

Abstract: Selecting and evaluating the effectiveness of measures of organizing extracurricular sports activities to improve physical fitness for students at Quang Trung High School - Ha Dong - Hanoi is one of the methods to improve the effectiveness of physical education activities in schools. Through investigating the reality of the need for extracurricular sports training of students at Quang Trung High School, the research has selected and applied measures to organize extracurricular sports activities to improve physical fitness for students at Quang Trung High School - Ha Dong - Hanoi.

Keywords: Measure, physical fitness, extracurricular sports, students, high school, physical education.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác GDTC trong trường THPT Quang Trung – Hà Đông - Hà Nội đã được Ban Giám hiệu quan tâm về mọi mặt, các phong trào hoạt động TDTT ngoại khóa cũng đã phát triển mạnh, về cơ bản đã được thực hiện một cách nghiêm túc theo sự chỉ đạo và hướng dẫn của Sở Giáo dục và Đào tạo Hà Nội. Tuy vậy, phong trào hoạt động TDTT ngoại khóa phát triển một cách tự phát, ở một số nhỏ học sinh, ở một số môn thể thao nhất định và phong trào phát triển không thường xuyên liên tục. Ngoài ra, các hoạt động tổ chức TDTT ngoại khóa còn đơn điệu, nội dung hoạt động không gây hứng thú cho học sinh. Nhu cầu và ham thích tập luyện TDTT ngoại khóa trong thời gian nhàn rỗi của học sinh với mục đích và nhiệm

vụ là góp phần phát triển năng lực, thể chất một cách toàn diện, đồng thời góp phần nâng cao thành tích thể thao của học sinh.

Để nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong trường THPT Quang Trung, thì việc lựa chọn và đánh giá hiệu quả các biện pháp tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất nói chung và tổ chức thể lực chung nói riêng cho học sinh trường THPT Quang Trung, một vấn đề hết sức cần thiết, cần phải nghiên cứu các cơ sở lý luận và thực tiễn cũng như, đồng thời thông qua tham khảo ý kiến của các chuyên gia, các cán bộ quản lý và các giáo viên làm công tác giảng dạy tại nhà trường để lựa chọn và đánh giá hiệu quả các biện pháp tổ chức tập luyện TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao tổ chức thể lực chung một cách có hiệu quả cho đối tượng nghiên cứu góp phần

nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất trong nhà trường.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp thực nghiệm sư phạm Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn các biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nâng cao thể lực cho học sinh trường THPT Quang Trung - Hà Đông - Hà Nội

2.1.1. Cơ sở thực tiễn của việc nghiên cứu một số biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nâng cao thể lực cho học

sinh trường THPT Quang Trung - Hà Đông - Hà Nội

Đề tài đã tiến hành phỏng vấn, đối tượng phỏng vấn của đề tài là 34 cán bộ lãnh đạo, cán bộ quản lý, các nhà sư phạm hiện đang trực tiếp làm công tác quản lý, giảng dạy tại trường THPT Quang Trung, các trường THPT trên địa bàn TP. Hà Nội, các giảng viên đang giảng dạy ở các trường Đại học TDTT. Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các biện pháp tổ chức tập luyện ngoại khóa mà đề tài đưa ra ở 3 mức độ ưu tiên: Mức ưu tiên 1: (Biện pháp rất cần thiết); Mức ưu tiên 2: (Biện pháp cần thiết); Mức ưu tiên 3: (Biện pháp không cần thiết). Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn một số biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa các môn thể thao cho học sinh trường THPT Quang Trung, Hà Đông, Hà Nội (n = 34)

TT	Các biện pháp	Rất cần		Cần		Không cần	
		n	%	n	%	n	%
1	Giáo dục nâng cao nhận thức về vị trí của GDTC và thể thao trường học.	29	85.30	3	8.82	2	5.88
2	Thành lập, đưa vào hoạt động các câu lạc bộ thể thao cho các đối tượng là cán bộ, giáo viên, học sinh các khóa theo hình thức xã hội hoá.	27	79.41	4	11.77	3	8.82
3	Cải tạo, mua sắm, trang bị bổ sung, nâng cấp cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi dụng cụ phục vụ tập luyện.	26	76.47	5	14.71	3	8.82
4	Tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lý, thoả đáng cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, học sinh tham gia sinh hoạt tại các CLB, lớp năng khiếu.	28	82.35	5	14.71	1	2.94
5	Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu, thi đấu giao lưu, các giải thi đấu thể thao toàn trường của các môn thể thao.	29	85.30	3	8.82	2	5.88
6	Đa dạng hóa nội dung, hình thức hoạt động, Phương pháp, phương tiện thể thao ngoại khóa theo hướng gắn chặt với dạy học nội khóa và bám sát mục tiêu GDTC.	27	79.41	6	17.65	1	2.94

TT	Các biện pháp	Rất cần		Cần		Không cần	
		n	%	n	%	n	%
7	Bổ sung tăng cường đội ngũ giáo viên TDTT đảm bảo số lượng và chất lượng, đảm bảo tốt chế độ chính sách cho đội ngũ giáo viên TDTT.	28	82.35	5	14.71	1	2.94

Từ kết quả bảng 1 cho thấy, cả 7 biện pháp mà đề tài đưa ra đều được đa số các ý kiến trả lời lựa chọn với trên 75.00% ý kiến xếp ở mức độ rất cần thiết. Đồng thời, qua tọa đàm trực tiếp với các đối tượng phỏng vấn cho thấy, các ý kiến trả lời đều cho rằng, đề nâng cao hiệu quả các giờ tập luyện ngoại khóa, rèn luyện tố chất thể lực góp phần nâng cao chất lượng GDTC trong nhà trường, cần thiết phải áp dụng đồng thời tất cả các biện pháp trên vào thực tiễn quá trình tổ chức, quản lý phong trào tập luyện TDTT tại nhà trường.

2.2. Ứng dụng và xác định hiệu quả của các biện pháp tổ chức, quản lý hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực chung cho học sinh trường THPT Quang Trung, Hà Đông, Hà Nội

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Việc nghiên cứu ứng dụng các biện pháp tổ chức, quản lý hoạt động tập luyện thể thao ngoại khóa cho đối tượng nghiên cứu được tiến hành trong thời gian 4 tháng. Đối tượng thực nghiệm sư phạm được đề tài lựa chọn là 350 học sinh thuộc khối 11 tại trường THPT Quang Trung, Hà Đông, Hà Nội (155 nữ và 195 nam) để đảm bảo khách quan trong quá trình so sánh. Các đối tượng này được đề tài lựa chọn ngẫu nhiên. Do điều kiện về thời gian

và phạm vi nghiên cứu, tác động của cá nhân, nên trong quá trình thực nghiệm, đề tài chỉ có thể tiến hành ứng dụng trong thực tiễn 04 biện pháp sau:

- **Biện pháp 1:** Giáo dục nâng cao nhận thức về vị trí của GDTC và thể thao trường học.
- **Biện pháp 2:** Thành lập, đưa vào hoạt động các câu lạc bộ thể thao cho các đối tượng là cán bộ, giáo viên, học sinh các khóa theo hình thức xã hội hoá.
- **Biện pháp 3:** Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu, thi đấu giao lưu, các giải thi đấu toàn trường của các môn thể thao.
- **Biện pháp 4:** Đa dạng hóa nội dung, hình thức hoạt động, Phương pháp, phương tiện thể thao ngoại khóa theo hướng gắn chặt với dạy học nội khóa và bám sát mục tiêu GDTC.

2.2.2. Kết quả thực nghiệm sư phạm

- **Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm**
Như đã trình bày ở phần tổ chức nghiên cứu, trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung của đối tượng nghiên cứu theo các nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể để làm cơ sở so sánh với kết quả kiểm tra đánh giá sau thực nghiệm trên đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực trước thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu (n_{nữ} = 155; n_{nam} = 195)

TT	Nội dung kiểm tra	Giới tính	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	Số người đạt yêu cầu	Tỷ lệ %
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	Nam	≥ 14	14.28 $\pm$ 0.91	109	55.90
		Nữ	≥ 13	13.65 $\pm$ 0.87	77	49.68
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	≥ 195	196.25 $\pm$ 13.73	136	69.74

TT	Nội dung kiểm tra	Giới tính	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	Số người đạt yêu cầu	Tỷ lệ %
		Nữ	≥ 148	148.95 ± 10.13	106	68.39
3	Chạy 30m XPC (s)	Nam	≤ 6.00	5.86 ± 0.48	125	64.10
		Nữ	≤ 7.00	7.13 ± 0.59	79	50.97
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	≥ 920	897.84 ± 62.42	87	44.62
		Nữ	≥ 810	756.08 ± 50.22	59	38.06

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy, số học sinh có trình độ thể lực ở mức đạt yêu cầu so với nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể ở các nội dung kiểm tra còn thấp (thấp nhất là nội dung đánh giá sức bền - chạy 5 phút chiếm tỷ 38.06% số học sinh đạt yêu cầu đối với nữ và 45.13% đối với nam; cao nhất là nội dung đánh giá sức mạnh chi dưới - bật xa tại chỗ chiếm tỷ lệ 68.39% đối với nữ và 69.74% đối với nam).

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Sau thực nghiệm, trình độ thể lực (theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể) của cả nam, nữ đối tượng thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$). Diễn biến thành tích đạt được ở cả 04 test đánh giá trình độ thể lực chung theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của đối tượng nghiên cứu (ở cả nam và nữ) sau thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với thời điểm trước thực nghiệm, đồng thời tỷ lệ số học sinh đạt yêu cầu ở các nội dung

• **Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm**

Để đánh giá hiệu quả các biện pháp tổ chức, quản lý hoạt động tập luyện TDDT ngoại khóa đã xây dựng, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực theo nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể. Qua đó so sánh với kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu.

Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

kiểm tra cũng cao hơn so với trước thực nghiệm, nhịp tăng trưởng trung bình của nữ (khi so sánh số người đạt yêu cầu về tiêu chuẩn rèn luyện thân thể trước và sau thực nghiệm) đạt 35.138% và của nam đạt 27.528%. Như vậy có thể thấy rằng, các biện pháp tổ chức tập luyện ngoại khóa mà đề tài lựa chọn, xây dựng đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao tố chất thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra đánh giá sau thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu (n_{nữ} = 155; n_{nam} = 195)

TT	Nội dung kiểm tra	Giới tính	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		Sự khác biệt		Trước TN		Sau TN		W
				Trước TN	Sau TN	t	P	Số người đạt yêu cầu	Tỷ lệ %	Số người đạt yêu cầu	Tỷ lệ %	
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	Nam	≥ 14	14.28 $\pm$ 0.91	14.61 $\pm$ 1.04	3.328	<0.05	109	55.90	149	76.41	2.285
		Nữ	≥ 13	13.65 $\pm$ 0.87	13.97 $\pm$ 1.00	3.030	<0.05	77	49.68	117	75.48	2.317
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	≥ 195	196.25 $\pm$ 13.73	200.74 $\pm$ 14.33	3.162	<0.05	136	69.74	179	91.79	2.262
		Nữ	≥ 148	148.95 $\pm$ 10.13	152.42 $\pm$ 10.88	2.906	<0.05	106	68.39	147	94.84	2.303
3	Chạy 30m XPC (s)	Nam	≤ 6.00	5.86 $\pm$ 0.48	5.73 $\pm$ 0.41	2.880	<0.05	125	64.10	168	86.15	2.243
		Nữ	≤ 7.00	7.13 $\pm$ 0.59	6.96 $\pm$ 0.50	2.704	<0.05	79	50.97	119	76.77	2.413
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	≥ 920	897.84 $\pm$ 62.42	927.56 $\pm$ 66.23	4.560	<0.05	87	45.13	109	55.90	3.256
		Nữ	≥ 810	756.08 $\pm$ 50.22	796.61 $\pm$ 56.88	6.650	<0.05	59	38.06	77	49.68	5.221
Tổng		Nam										2.512
		Nữ										3.063

Bảng 4. So sánh kết quả xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của đối tượng nghiên cứu trước và sau thực nghiệm (n = 350)

Xếp loại	Kết quả xếp loại theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể		Tổng
	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	
Tốt	50	92	142
	71.000	71.000	
Đạt	150	160	310
	155.000	155.000	
Không đạt	150	98	248
	124.000	124.000	
Tổng	350	350	700
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 20.806 > \chi^2_{0.001} = 13.815$ với $P < 0.001$		

Bảng 5. So sánh kết quả học tập môn thể dục của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm với học sinh khối 10 và 12

Xếp loại	Kết quả xếp loại môn học thể dục		Tổng
	Khối 10, 12 (n = 758)	Khối 11 - nhóm TN (n = 350)	
Đạt	605	298	903
	617.756	285.244	
Chưa đạt	153	52	205
	140.244	64.756	
Tổng	758	350	1108
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 4.507 > \chi^2_{0.05} = 3.841$ với $P < 0.05$		

Từ kết quả thu được ở các bảng 4, 5 cho thấy, khi so sánh kết quả xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của đối tượng nghiên cứu trước và sau thực nghiệm cho thấy, có sự khác biệt rõ rệt về kết quả xếp loại tổng hợp tiêu chuẩn rèn luyện thân thể với $\chi^2_{\text{tính}} = 15.358 > \chi^2_{\text{bảng}} = 13.815$ với $P < 0.001$. Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của các biện pháp tổ chức tập luyện ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho học sinh trường THPT Quang Trung, Hà Đông, Hà Nội.

Khi xem xét đến kết quả đánh giá xếp loại học tập các môn học trong chương trình giáo dục thể chất giữa nhóm đối tượng thực nghiệm với học sinh các khóa trước đây cũng cho kết quả tương tự với $\chi^2_{\text{tính}} = 20.110 > \chi^2_{\text{bảng}} = 18.467$ với $P < 0.001$.

Như vậy, từ các kết quả thu được ở trên có thể nhận thấy rằng, các biện pháp tổ chức, quản lý hoạt động tập luyện TDTT ngoại khóa mà quá trình nghiên cứu của đề tài xây dựng sau 4 tháng thực nghiệm đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao tổ chất thể lực chung cho học sinh trường THPT Quang Trung, Hà Đông, Hà Nội.

* Đánh giá mức độ tác động của các biện pháp đến sự phát triển phong trào tập luyện TDTT ngoại khóa sau thời gian thực nghiệm.

Tuyên truyền trên hệ thống loa phát thanh của Nhà trường về tầm quan trọng của công tác GDTC trong Nhà trường 30 phút/buổi/tuần; đã tiến hành tuyên truyền bằng hệ thống hình ảnh, pano, áp phích về tầm quan

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

trọng của TDDT với sức khỏe như: Khỏe để xây dựng và bảo vệ tổ quốc, hình ảnh Bác Hồ tập tạ...

Thời gian tập luyện được tăng lên 3 buổi/1 tuần (vào các buổi chiều ngày thứ 2 thứ 4 và thứ 6), thời gian tập mỗi buổi là 90 phút, trong các buổi tập trang bị thêm các bài tập chuyên môn phù hợp nhằm phát triển tố chất thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu

Trong quá trình tổ chức ứng dụng các nhóm biện pháp, kết quả về số lượng các đội tuyển, câu lạc bộ thể thao, các lớp năng khiếu tự chọn của cán bộ, giáo viên và học sinh các khối, lớp, cũng như số lượng hội viên tham gia sinh hoạt, tập luyện thường xuyên tại các câu lạc bộ này (ngoài số học sinh nhóm thực nghiệm) đã tăng lên đáng kể so với thời điểm trước thực nghiệm. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 6 và bảng 7.

Bảng 6. Số lượng câu lạc bộ thể thao và số lượng thành viên câu lạc bộ tham gia tập luyện thường xuyên

TT	Đối tượng	Số lượng CLB			Người tham gia		
		Trước TN	Sau TN	W	Trước TN	Sau TN	W
1	Cán bộ	0	3	200.00	0	35	200.00
2	Giáo viên	1	4	120.00	24	67	94.51
3	Học sinh khối 10	0	2	200.00	0	32	200.00
4	Học sinh khối 11	1	3	100.00	26	74	96.00
5	Học sinh khối 12	1	2	66.67	30	46	42.11
Tổng/Trung bình		3	12	120.00	80	254	95.21

Bảng 7. Số lượng các giải thi đấu thể thao và số lượng VĐV thuộc các đội tuyển tham gia các giải thi đấu trước thực nghiệm và sau thực nghiệm

TT	Tên giải	Số lượng			VĐV		
		Trước TN	Sau TN	W	Trước TN	Sau TN	W
1	Giao hữu cấp trường	2	4	66.67	24	48	66.67
2	Giao lưu cấp khối	4	8	66.67	86	132	42.20
3	Giao lưu cấp CLB	6	14	80.00	75	115	42.11
4	Truyền thông các môn thể thao	0.5*	1	66.67	67	89	28.21
Tổng/Trung bình		12.5	27	73.42	252	384	41.51

Ghi chú: Giải thi đấu nghiệp vụ sư phạm và giải truyền thông trước thực nghiệm được tổ chức định kỳ 2 năm 1 lần.

- Số lượng các giải thi đấu và số lượng VĐV tham gia các giải thi đấu cũng tăng lên so với thời điểm trước thực nghiệm. Cụ thể, số lượng giải thi đấu tăng lên từ 12.5 đến 27 giải, nhịp tăng trưởng trung bình đạt 73.42%. Số lượng VĐV tham gia các giải thi đấu tăng từ

252 người đến 384 người, nhịp tăng trưởng trung bình đạt 41.51%.

- Tổ chức tốt công tác tuyên truyền, thông báo trước mỗi buổi tổ chức giao lưu, giao hữu, giải truyền thông thể thao nội bộ hay phối hợp với các trường khác để đông đảo học sinh biết và tham gia thi đấu, tham gia cổ vũ, giúp lan tỏa niềm đam mê thể thao với các em.

Đạt được những kết quả trên là do:

- Việc xây dựng và phát triển phong trào tập luyện các môn thể thao theo mô hình lớp năng khiếu tự chọn và môn hình câu lạc bộ bắt nguồn từ các đơn vị trong đó có lực lượng cán bộ, giáo viên và học sinh. Vì vậy để phát triển phong trào phải dựa vào các đơn vị hành chính, các tổ chức chính quyền, tổ chức xã hội và các thành viên trong các đơn vị tổ chức đó... Việc tổ chức phải theo phương châm “nhà nước và nhân dân cùng làm”.

- Kết quả các ý kiến các đơn vị, tổ chức và cá nhân cho thấy các biện pháp tích cực tổ chức hoạt động tập luyện ngoại khoá nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh trường THPT Quang Trung, Hà Đông, Hà Nội là phù hợp với điều kiện thực tế về tổ chức, biên chế và đặc điểm của các tổ chức đơn vị trong nhà trường hiện nay.

Số các cuộc thi đấu nội bộ trong nhà trường như: Thi đấu tại các giải trong và ngoài trường, thi đấu nghiệp vụ sư phạm, giao hữu giữa các câu lạc bộ và các khoá, lớp trên cơ sở đó cũng tăng lên đáng kể.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2006), *Chương trình giáo dục phổ thông môn thể dục ban hành kèm theo Quyết định số 16/2006/QĐ-BGD-ĐT* ngày 5/6/2006 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT.
2. Chính phủ (2015), Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31/01/2015 của Chính phủ: *Quy định về Giáo dục thể chất và thể thao trường học*.
3. Hoàng Công Dân (2005), *Nghiên cứu phát triển thể chất cho học sinh các trường dân tộc nội trú khu vực miền núi phía Bắc từ 15 đến 17 tuổi*, Luận án Tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
4. Lê Thanh Kiên (2016), *Nghiên cứu một số biện pháp nâng cao thể lực cho học sinh trường THCS Hùng Quan - Đoan Hùng - Phú Thọ*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.
5. Trần Hồng Quân (2016), *Nghiên cứu các giải pháp tổ chức, quản lý hoạt động TDTT ngoại khoá nhằm nâng cao thể lực chung cho sinh viên Trường Đại học Xây dựng*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ luận văn thạc sĩ của trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (2020-2022): “*Nghiên cứu biện pháp tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá nâng cao thể lực cho học sinh trường THPT Quang Trung – Hà Đông – Hà Nội*”.

Ngày nhận bài: 30/11/2022

Ngày đánh giá: 02/12/2022

Ngày duyệt đăng: 15/12/2022

3. KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn và xây dựng được 07 biện pháp với những chỉ dẫn cụ thể để tổ chức, quản lý hoạt động tập luyện TDTT ngoại khoá nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh trường THPT Quang Trung, Hà Đông, Hà Nội.

Với 07 biện pháp của đề tài đã được lựa chọn, bước đầu đã được sự thừa nhận của các giáo viên, chuyên gia. Đồng thời qua kiểm nghiệm trong thực tiễn 04 biện pháp tổ chức, quản lý hoạt động tập luyện ngoại khoá và phong trào TDTT cho đối tượng nghiên cứu đã khẳng định được tính hiệu quả nâng cao chất lượng GDTC cho học sinh trong nhà trường, có sự khác biệt rõ rệt ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$), thể hiện qua những mặt chất lượng các môn học GDTC, trình độ thể lực chung của học sinh và phong trào tập luyện TDTT nói chung và hoạt động thi đấu các môn thể thao nói riêng đã được tăng lên đáng kể.