

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HÀ NỘI
TRƯỜNG THPT PHAN ĐÌNH PHÙNG



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

**NGHIÊN CỨU GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ CÔNG
TÁC GDTC TRONG TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG
PHAN ĐÌNH PHÙNG HÀ NỘI**

Lĩnh vực: Thể dục

Cấp học: THPT

Tên Tác giả: Dương Văn Thanh

Đơn vị công tác: THPT Phan Đình Phùng

Chức vụ: Giáo viên

Năm học: 2019 - 2020

DANH MỤC TÓM TẮT

GDTC	Giáo dục thể chất.
GD&ĐT	Giáo dục và đào tạo.
TDTT	Thể dục thể thao.
THPT	Trung học phổ thông.
CSVC	Cơ sở vật chất.
VĐV	Vận động viên.
KH	Khoa học.
RLTT	Rèn luyện thân thể.
ĐC	Đối chứng.
TN	Thực nghiệm.
SKKN	Sáng kiến kinh nghiệm

MỤC LỤC

PHẦN MỞ ĐẦU.....	1
CHƯƠNG 1: NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GDTC TẠI TRƯỜNG THPT PHAN ĐÌNH PHÙNG HÀ NỘI.....	2
1.1. Chất lượng và đội ngũ giáo viên.....	2
1.2. Cơ sở vật chất dành cho GDTC và hoạt động ngoại khóa.....	2
1.3. Thực trạng về nhu cầu tập luyện ngoại khóa các môn thể thao của học sinh trường THPT Phan Đình Phùng	3
1.3.1. Các yếu tố ảnh hưởng đến việc tham gia tập luyện ngoại khóa	4
1.3.2. Nhu cầu tập luyện các môn thể thao.....	4
1.4. Thực trạng về năng lực thể chất của học sinh trường THPT Phan Đình Phùng.....	5
CHƯƠNG 2: NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ GIẢI PHÁP NHẪM NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO HỌC SINH TRƯỜNG THPT PHAN ĐÌNH PHÙNG.....	6
2.1. Cơ sở lý luận lựa chọn các giải pháp	6
2.2. Ứng dụng các giải pháp nâng cao hiệu quả công tác Giáo dục thể chất cho học sinh trường THPT Phan Đình Phùng.....	7
2.2.1. Kết quả học tập môn học thể dục trước thực nghiệm	7
2.2.2. Kết quả học tập môn học thể dục sau thực nghiệm	7
2.3. Đánh giá thực trạng các hoạt động thể thao trường THPT Phan Đình Phùng sau thực nghiệm	13
2.3.1. Phát triển các câu lạc bộ và số lượng hội viên tham gia tập luyện thường xuyên	13
2.3.2. Tổ chức các giải thi đấu.....	14
KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ.....	14
PHỤ LỤC	

*Tôi xin cam đoan đây là SKKN của riêng tôi. Các số liệu, kết quả trong SKKN
là trung thực và chưa từng được công bố trong bất kỳ công trình nào.*

Tác giả

Dương Văn Thanh

PHẦN MỞ ĐẦU

Thế hệ trẻ Việt Nam ngày nay đang được sống và học tập trong một chế độ Xã hội chủ nghĩa ưu việt, được thừa hưởng những thành quả vĩ đại của ông cha ta để lại trong sự nghiệp chiến đấu bảo vệ Tổ quốc và xây dựng đất nước, được Đảng và Nhà nước ta rất quan tâm, chăm sóc. Họ là những người chủ tương lai của nước nhà, Ngày nay khi cả nước đang tập trung sức lực, trí tuệ vào công cuộc phát triển kinh tế, xây dựng đất nước với mục tiêu: "Dân giàu, nước mạnh, xã hội công bằng, dân chủ, văn minh".Thì hơn lúc nào hết nhiệm vụ và yêu cầu đối với thế hệ trẻ nói chung và học sinh THPT nói riêng càng phải đặt trước sự sống còn của đất nước.

Trải qua các thời kỳ cách mạng của đất nước, Đảng và Nhà nước ta luôn luôn coi trọng công tác GDTC trong nhà trường các cấp. Và yêu cầu giáo dục phải nhằm vào mục tiêu thực hiện giáo dục toàn diện: Đức dục, trí dục, thể dục, mỹ dục trong tất cả các cấp học. Tuy nhiên, bên cạnh những mặt mạnh đạt được của giáo dục trong trường học các cấp nói chung, GDTC trong trường học các cấp vẫn còn những hạn chế, tồn tại và thiếu hụt nhất định.Hướng tới việc nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong trường THPT tôi lựa chọn nghiên cứu SKKN: *“Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong trường Trung học phổ thông Phan Đình Phùng Hà Nội”*

Mục tiêu nghiên cứu: Để đạt được mục đích nghiên cứu, SKKN xác định các mục tiêu cụ thể sau:

Mục tiêu 1: Thực trạng công tác GDTC trong trường THPT Phan Đình Phùng Hà Nội

Mục tiêu 2: Đề xuất và ứng dụng giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong trường THPT Phan Đình Phùng Hà Nội.

SKKN đề cập đến 7 vấn đề sau:

1 Những quan điểm của Đảng và nhà nước về công tác giáo dục thể chất trong trường học.

2 Khái niệm- Mục tiêu- Vị trí -Nhiệm vụ của công tác GDTC cho học sinh phổ thông.

3. Nội dung chương trình GDTC trong các trường phổ thông được tiến hành dưới 2 hình thức cơ bản.

4. Hiệu quả của công tác giáo dục thể chất trong nhà trường phổ thông các cấp trong những năm gần đây.

5. Những yếu tố đảm bảo cho công tác GDTC trong nhà trường phổ thông.

6. Một số công trình nghiên cứu có liên quan đến nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong các nhà trường.

7. Tổng kết.

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu nêu trên, trong quá trình nghiên cứu SKKN dự kiến sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu
2. Phương pháp phỏng vấn toạ đàm
3. Phương pháp quan sát sư phạm
4. Phương pháp kiểm tra sư phạm
5. Phương pháp thực nghiệm sư phạm
6. Phương pháp toán học thống kê

- Đối tượng nghiên cứu: Giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC trong trường trung học phổ thông Phan Đình Phùng.

- Khách thể nghiên cứu: Học sinh tham gia giờ học GDTC trong trường THPT Phan Đình Phùng.

- Quy mô nghiên cứu:

+ Số lượng nghiên cứu: gồm 200 học sinh trường THPT Phan Đình Phùng

+ Nghiên cứu được tiến hành tại trường THPT Phan Đình Phùng

+ Thời gian nghiên cứu được tiến hành từ tháng 07/2019 đến tháng 03/2020

CHƯƠNG 1

NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG CÔNG TÁC GDTC TẠI TRƯỜNG THPT PHAN ĐÌNH PHÙNG HÀ NỘI

Để đánh giá được thực trạng công tác GDTC và các hoạt động ngoại khóa của trường THPT Phan Đình Phùng SKKN tiến hành nghiên cứu các vấn đề sau:

1.1. Chất lượng và đội ngũ giáo viên.

Bảng 1.1: Thực trạng về chất lượng và đội ngũ giáo viên thể dục trong trường THPT Phan Đình Phùng

Chi số TT	Giới tính		Trình độ chuyên môn			Thâm niên > 10 năm	Tuổi đời			Đại học chính quy
	Nam	Nữ	ThS	ĐH	CD		> 50	40 -50	< 40	
Số lượng	2	3	0	5	0	5	0	2	3	5
Tỷ lệ %	40	60		100		100		40	60	100

Qua kết quả thu được ở bảng 1.1 cho thấy:

+ Tổng số giáo viên TDTT là: 5 giáo viên

+ 100% số giáo viên đã tốt nghiệp Đại học

+ Số giáo viên công tác trên 10 năm chiếm tỷ lệ 100%.

Điều đó cho thấy các giáo viên đã có nhiều kinh nghiệm giảng dạy.

1.2. Cơ sở vật chất dành cho GDTC và hoạt động ngoại khóa.

Kết quả điều tra thực trạng cơ sở vật chất, dụng cụ.... phục vụ cho hoạt động dạy học và môn GDTC tại Trường THPT Phan Đình Phùng.Được trình bày ở bảng 1.2.

Bảng 1.2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác GDTC của Trường THPT Phan Đình Phùng

STT	Cơ sở vật chất	Số lượng	Chất lượng	Đáp ứng nhu cầu tập luyện (%)
1	Sân bóng đá 60 x100	0		0
2	Nhà thi đấu đa năng	01	Tb	30%
3	Sân bóng rổ	01	Tốt	30%
4	Sân bóng chuyền	01	Khá	20%
5	Hồ nhảy xa	01	Khá	20%
6	Sân nhảy cao (Đệm nhảy)	02	Tb	30%
7	Bàn bóng bàn	02	Tốt	30%
8	Sân cầu lông	03	Tốt	40%
9	Đường chạy Điền kinh	01	Tb	30%

Từ bảng 1.2 cho thấy: cơ sở vật chất hiện có của Trường THPT Phan Đình Phùng so với số lượng học sinh hiện có là quá thiếu, với số lớp là 47 lớp học chia làm 2 ca, với hơn 2.000 học sinh thì sân bãi dụng cụ tập luyện như vậy là quá ít chưa đáp ứng được yêu cầu.

1.3. Thực trạng về nhu cầu tập luyện ngoại khóa các môn thể thao của học sinh trường THPT Phan Đình Phùng

Ngoài việc học tập theo nội dung chương trình đã được Bộ GD&ĐT quy định thì tập luyện ngoại khóa là một hình thức hữu hiệu để nâng cao thể chất cho học sinh, sự phát triển của các phong trào thể thao trong học sinh trong nhà trường hiện nay. SKKN tiến hành phỏng vấn về nhu cầu tập luyện ngoại khóa các môn thể thao nhằm nâng cao thể chất cho học sinh trường THPT Phan Đình Phùng. Nội dung phỏng vấn bao gồm: Động cơ tham gia tập luyện ngoại khóa, ý kiến nhận định của học sinh về giờ học chính khóa, các yếu tố ảnh hưởng đến việc tham gia tập luyện ngoại khóa, nhu cầu tập luyện các môn thể thao.

Đối tượng phỏng vấn là 300 học sinh thuộc các khối lớp 10, 11, 12 của trường thông qua các phiếu hỏi.

Bảng 1.3. Kết quả nhận định của học sinh về giờ học chính khóa (n= 300)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n = 300	%
	Công tác chuẩn bị cho giờ dạy của giáo viên?		

1	Kiến thức chuyên môn cho giờ dạy	122	40,7
	Trang phục tác phong	79	26,7
	Chấp hành thời gian lên, xuống lớp	99	33
2	ý kiến về giờ học chính khóa?		
	Sinh Động	83	27,7
	Bình thường	123	41
	Không sinh động	94	31,3
3	Trách nhiệm và nhiệt tình của giáo viên?		
	cao	113	37,7
	Bình thường	163	54,3
	Thiếu trách nhiệm	24	8

Qua kết quả bảng 1.3 cho chúng ta thấy: Về công tác chuẩn bị giờ học của giáo viên về kiến thức chuyên môn chiếm tỉ lệ cao, về tác phong, cũng như chấp hành thời gian được nhiều học sinh tán thành. Về giờ học chính khóa các giờ học sôi động chiếm tỉ lệ chưa cao, giờ học không sôi động chiếm tỉ lệ (31,3%). Đối với trách nhiệm của giáo viên được học sinh đánh giá cao chiếm (37,7%) đa phần các em học sinh cho rằng tinh thần trách nhiệm của giáo viên bình thường (54,3%).

1.3.1. Các yếu tố ảnh hưởng đến việc tham gia tập luyện ngoại khóa.

Bảng 1.4. Kết quả về các yếu tố ảnh hưởng đến việc tham gia tập luyện ngoại khóa (n= 300)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n = 300	%
1	Công tác chuẩn bị cho giờ dạy của giáo viên?		
	Thiếu sân tập, dụng cụ tập luyện	116	38,6
	Thiếu giáo viên hướng dẫn	79	26,3
	Thiếu thời gian	105	35,1

Từ kết quả bảng 1.4 cho chúng ta thấy các yếu tố về thời gian và dụng cụ sân tập chiếm đại đa số (38,6% và 35,1%) còn đối với giáo viên hướng dẫn chiếm tỉ lệ không cao (26,3%). Như vậy ở đây chủ yếu phụ thuộc vào CSVC phục vụ cho các hoạt động thể thao và thời gian của học sinh dành cho môn học.

1.3.2. Nhu cầu tập luyện các môn thể thao.

Bảng 1.5. Kết quả về Nhu cầu tập luyện các môn thể thao n= 300.

TT	Nội dung phỏng vấn	kết quả phỏng vấn	
		n= 300	%
I	Nhu cầu tập luyện thể thao?		

1	Có	178	59,3
2	Không	122	40,7
II	Nhu cầu tập luyện các môn thể thao?		
1	Bóng đá	109	36,3
2	Đá cầu	17	5,6
3	Võ	11	3,6
4	Bóng bàn	9	3
	Bóng chuyền	8	2,6
6	Bóng rổ	92	30,6
7	Điền kinh	11	3,6
8	Cờ vua	15	5
9	Cầu lông	28	9,3

Từ kết quả bảng 1.5 cho chúng ta thấy thực trạng nhu cầu tập luyện thể thao của học sinh là rất lớn (76,3%). Các môn thể thao được các em lựa chọn là những môn thể thao phổ thông đó là các môn. Bóng đá, bóng rổ, cầu lông. Còn các môn thể thao khác học sinh cũng thích nhưng tỉ lệ còn thấp. (Lưu ý: Đây là các môn thể thao được đánh sẵn vào phiếu phỏng vấn, còn nếu để các em tự trả lời thì có rất nhiều môn thể thao khác).

1.4. Thực trạng về năng lực thể chất của học sinh trường THPT Phan Đình Phùng

SKKN đã tiến hành đánh giá chất lượng GDTC học sinh dựa trên các nội dung sau: Kết quả môn học thể dục: Lấy từ tổ chuyên môn của trường, kiểm tra trình độ thể lực: Tiến hành kiểm tra thể lực của học sinh theo tiêu chuẩn RLTT trong chương trình GDTC do Bộ GD&ĐT ban hành. Đối tượng kiểm tra gồm hơn 2.000 học sinh trong đó có hơn 1.000 học sinh nữ thuộc các khối lớp 10, 11, 12 của trường THPT Phan Đình Phùng

Thực trạng về kết quả môn học thể dục.

Điều tra thực trạng về sự phát triển thể lực của học sinh trường THPT Phan Đình Phùng. Chúng tôi đã tiến hành lấy điểm trung bình cả năm của môn học trong năm học 2018 – 2019 trong bảng đánh giá tiêu chuẩn RLTT học sinh của nhà trường. Từ kết quả bảng 1.6 cho chúng ta thấy tỷ lệ các học sinh có kết quả tiêu chuẩn RLTT đạt loại giỏi và khá chiếm tỷ lệ % còn thấp, chủ yếu là các em đạt loại trung bình, tỷ lệ các em đạt loại yếu còn cao, số học sinh không đạt còn nhiều. Tỷ lệ số học sinh đạt giỏi, khá ở khối 10 tương đối tốt song học sinh khối 11 và 12 lại đạt loại yếu và trung bình chiếm tỷ lệ % cao. Đây là vấn đề cần phải quan tâm, cần phải nâng cao tỷ lệ học sinh giỏi của khối 11 làm tiền đề cho năm lớp 12.

Bảng 1.6 Kết quả xếp loại thể lực của học sinh môn thể dục.

Lớp	Kết quả phân loại chung							
	Giỏi		Khá		Đạt		Không đạt	
	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
10 (n =720)	186	25,8	198	27,5	224	31	112	15,5
11 (n =725)	172	23,7	193	26,6	222	30,6	138	19
12 (n =632)	116	18,3	134	21,2	237	37,5	145	22,9

Nguyên nhân của thực trạng này là do các yếu tố về nhận thức, thể lực của học sinh, do học lệch về các môn văn hóa, coi thường môn thể dục, hoặc do các điều kiện về cơ sở vật chất của nhà trường chưa đáp ứng được yêu cầu tập luyện của học sinh.

CHƯƠNG 2

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ GIẢI PHÁP NHẪM NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO HỌC SINH TRƯỜNG THPT PHAN ĐÌNH PHÙNG

2.1. Cơ sở lý luận lựa chọn các giải pháp.

SKKN đã tiến hành phỏng vấn các nhà khoa học, các cán bộ quản lý, các giáo viên thể dục trong và ngoài nhà trường. Thành phần phỏng vấn gồm: 140 người, trong đó trình độ PGS-TS 02 người chiếm 1,4 %, trình độ Tiến sĩ 02 người chiếm 1,4 %, trình độ thạc sĩ 16 người chiếm 11,4 %, trình độ cử nhân 120 chiếm 85,8 %. Hình thức phỏng vấn dưới dạng phiếu hỏi theo các mức Rất cần, Cần và Không cần. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn các nguyên tắc khi xây dựng giải pháp.

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn					
		Rất cần		Cần		Không cần	
		Số phiếu	%	Số phiếu	%	Số phiếu	%
1	Nguyên tắc tính thực tiễn	136	97,1	4	2,9	0	0
2	Nguyên tắc tính đồng bộ	135	96,4	5	3,6	0	0
3	Nguyên tắc tính khả thi	137	97,8	3	2,2	0	0
4	Nguyên tắc tính khoa học	138	98,6	2	1,4	0	0

Qua kết quả bảng 2.1 cho thấy: Các nguyên tắc đã được lựa chọn làm cơ sở cho việc lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC trong trường THPT được đánh giá rất cao, số phiếu tán thành chiếm trên 95%. Như vậy đây là

những nguyên tắc buộc tuân thủ trong việc lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong trường THPT Phan Đình Phùng

2.2. Ứng dụng các giải pháp nâng cao hiệu quả công tác Giáo dục thể chất cho học sinh trường THPT Phan Đình Phùng

2.2.1. Kết quả học tập môn học thể dục trước thực nghiệm.

Đối tượng là 412 học sinh thuộc khối 11 đang học tập tại trường được chia thành 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Nhóm đối chứng gồm 200 em trong đó có 87 em nữ, nhóm thực nghiệm gồm 212 em trong đó có 95 em nữ, các em học sinh được phân loại ngẫu nhiên.

Bảng 2.2 Kết quả học tập trong chương trình môn học trước thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. ($n_{dc}=200$, $n_{tn} = 212$).

Nhóm		kết quả học tập môn thể dục			
		Giỏi	Khá	TB	Yếu
Thực nghiệm	n	16	78	94	12
	%	8	39	47	6
Đối chứng	n	15	83	100	14
	%	7,1	39,1	47,2	6,6

Từ bảng 2.2 cho chúng ta thấy tỷ lệ các em học sinh có kết quả học tập đạt loại giỏi và khá chiếm tỷ lệ % còn thấp (46,2- 47%), ở cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm. Chủ yếu là các em đạt loại trung bình ở cả 2 nhóm đều chiếm tỷ lệ cao là 47 % đến 47,2 %, Tỷ lệ các em đạt loại yếu còn cao là 6 % đến 6,6 %. Song tỷ lệ này đều không có sự khác biệt nhiều giữa 2 nhóm. Như vậy có thể thấy rằng kết quả học tập trong chương trình học của 2 nhóm là tương đối đồng đều.

2.2.2. Kết quả học tập môn học thể dục sau thực nghiệm

Bảng 2.3. Kết quả học tập trong chương trình môn học sau thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. ($n_{dc}=200$, $n_{tn} = 212$).

Nhóm		kết quả học tập môn thể dục			
		Giỏi	Khá	TB	Yếu
Thực nghiệm	n	30	102	62	6
	%	15	51	31	3
Đối chứng	n	20	95	88	9
	%	9,4	44,8	41,5	4,3

Qua bảng 2.3 cho chúng ta thấy kết quả của cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều tăng nhưng sau khi áp dụng các nhóm biện pháp mà đề tài đã lựa chọn thì kết quả học tập môn thể dục ở nhóm thực nghiệm có kết quả tốt hơn nhóm đối chứng cụ thể là:

Bảng 2.3. kết quả kiểm tra thể chất trước thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (Tuổi 17) ($N_{tn} = 200$, $N_{đc} = 212$).

STT	Chỉ tiêu	Nam						Nữ					
		Thực nghiệm n=113		Đối chứng n= 117		t	p	Thực nghiệm n= 87		Đối chứng n= 95		t	p
		$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ			$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ		
1	Chiều cao (cm)	161	4,1	162	3,16	0,04	>0,05	153,0	5,004	153,4	5,195	2,08	>0,05
2	Cân nặng (kg)	49,26	6,693	50,15	6,886	1,8	>0,05	43,07	4,915	45,76	4,083	0,9	>0,05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4,97	0,65	4,87	0,68	0,88	>0,05	5,87	0,85	5,91	0,96	0,44	>0,05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	205	32,07	206	25,0	0,24	>0,05	159	21,32	155	19,50	0,12	>0,05
5	Nằm ngửa gập bụng (l/30s)	18	2,70	18,54	3,56	0,99	>0,05	12	1,31	12,67	4,52	0,15	>0,05
7	Lực bóp tay thuận (kg)	39,7	5,42	40,61	5,54	0,98	>0,05	30,21	3,92	30,10	4,60	0,15	>0,05
8	Chạy con thoi 4x10m (s)	10,62	1,18	10,95	1,04	0,79	>0,05	12,05	1,32	12,92	1,20	1,08	>0,05
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	900	117,62	892	180	0,39	>0,05	790	93,92	785	114	0,27	>0,05

Bảng 2.4. kết quả kiểm tra thể chất sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (Tuổi 17)
($N_{tn} = 200$, $N_{dc} = 212$).

STT	Chỉ tiêu	Nam						Nữ					
		Thực nghiệm n=113		Đối chứng n= 117		t	p	Thực nghiệm n= 87		Đối chứng n= 95		t	p
		$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ			$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ		
1	Chiều cao (cm)	162,5	4,30	162,06	3,16	1,58	>0,05	153,0	5,004	153,4	5,195	1,91	>0,05
2	Cân nặng (kg)	49,26	6,693	50,15	6,886	1,81	>0,05	43,07	4,915	45,76	4,083	2,08	>0,05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4,68	0,65	4,86	0,60	1,69	>0,05	5,60	0,67	5,80	0,87	1,47	>0,05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	215	20,01	208	20,0	0,06	>0,05	175	17,23	159	19,43	4,96	>0,05
5	Nắm ngửa gập bụng (l/30s)	21,10	3,60	19,50	3,69	2,47	>0,05	15,5	3,30	14,24	3,42	2,14	>0,05
6	Lực bóp tay thuận (kg)	41,57	3,24	40,30	5,43	2,23	>0,05	31,72	3,21	30,20	4,56	2,20	>0,05
7	Chạy con thoi 4x10m (s)	10,50	0,86	10,90	0,80	2,83	>0,05	12,00	0,89	12,39	1,26	2,04	>0,05
8	Chạy tùy sức 5 phút (m)	976	160,6	899	178	2,85	>0,05	820	90	788	60	2,39	>0,05

Bảng 2.5. kết quả kiểm tra thể lực trước thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (Tuổi 17)
($N_{tn} = 200$, $N_{dc} = 212$).

STT	Nội dung kiểm tra	tiêu chuẩn RLTT	Nhóm TN				Nhóm ĐC				t	p
			N	($\bar{X}$)	Đạt	%	n	($\bar{X}$)	Đạt	%		
Nam												
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4,90	142	4,97	102	71,8	117	4,87	98	8,4	0.88	0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	2,18		205	111	78,1		206	96	82,1	0,24	0,05
3	Nằm ngửa gập bụng (l/30s)	20		18	123	8,7		18,54	98	84	0,99	0,05
4	Lực bóp tay thuận (kg)	46,2		39,7	122	8,6		40,61	89	76,1	0.98	0,05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	11,58		10,62	111	78,1		10,95	98	84	0,79	0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	930		900	109	7,7		892	97	8,3	0,39	0,05
Nữ												
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5,90	78	5,87	65	83	95	5,91	69	72,6	0,44	0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	1.66		159	64	79,5		155	69	72,6	0,12	0,05
3	Nằm ngửa gập bụng (l/30s)	17		12	56	71,8		12,67	78	82	0,15	0,05
4	Lực bóp	30,3		30,21	64	79,5		30,10	68	71,6	0,15	0,05

	tay thuận (kg)											
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	12,20		12,05	60	70		12,92	79	83,2	1,08	0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	830		790	55	70,5		785	60	63,2	0.27	0,05

Bảng 2.6. kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (Tuổi 17)
($N_{tn} = 200$, $N_{dc} = 212$).

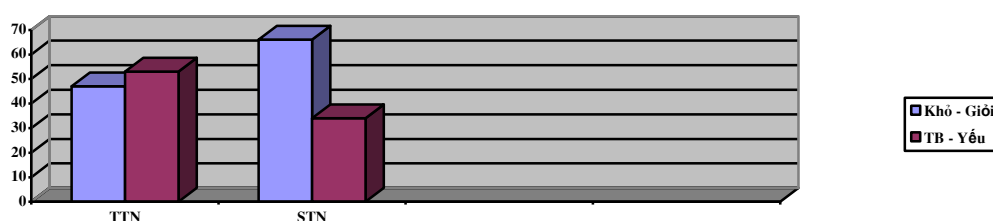
STT	Nội dung kiểm tra	tiêu chuẩn RLTT	Nhóm TN				Nhóm ĐC				t	p
			N	($\bar{X}$)	Đạt	%	n	($\bar{X}$)	Đạt	%		
Nam												
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4,68	142	4,86	122	85,9	117	4,86	100	85,4	1,69	0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	215		208	131	92,3		208	101	86,3	0,06	0,05
3	Nắm ngửa gập bụng (l/30s)	21,10		19,50	133	93,7		19,50	104	88,9	2,47	0,05
4	Lực bóp tay thuận (kg)	41,57		40,30	140	98,6		40,30	102	87,2	2,23	0,05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	10,50		10,90	140	98,6		10,90	100	85,4	2,83	0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	976		899	140	98,6		899	104	88,9	2,85	0,05

Bảng 2.7. So sánh kết quả học tập của 2 nhóm sau thực nghiệm.

($n_{tn} = 200$, $n_{đc} = 212$)

Loại	Kết quả học tập môn thể dục							
	Nhóm thực nghiệm				Nhóm đối chứng			
	Trước TN		Sau TN		Trước TN		Sau TN	
	N	%	N	%	n	%	n	%
Giỏi	16	8	30	15	15	7,1	20	9,4
Khá	78	39	102	51	83	39,1	95	44,8
TB	94	47	62	31	100	47,2	88	41,5
Yếu	12	6	6	3	14	6,6	9	4,3

Ở mức đạt loại khá, giỏi nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm đạt: 47% nhưng sau thực nghiệm tăng lên đạt: 66%. Còn nhóm đối chứng trước thực nghiệm 46,2%, sau thực nghiệm đạt: 54,2%. Ở mức đạt loại TB và yếu nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm là: 53% nhưng sau thực nghiệm còn: 34%. Còn nhóm đối chứng trước thực nghiệm là 53,8%, sau thực nghiệm còn: 45,8%.



Biểu đồ: 1 so sánh kết quả học tập của nhóm thực nghiệm, trước và sau thực nghiệm. ($n_{tn} = 200$, $n_{đc} = 212$)



Biểu đồ: 2 so sánh kết quả học tập của nhóm đối chứng, trước và sau thực nghiệm. ($n_{tn} = 200$, $n_{đc} = 212$)

Như vậy nhóm thực nghiệm sau khi áp dụng các biện pháp đề tài đã lựa chọn cho thấy kết quả môn học thể dục tăng lên đáng kể về số lượng học sinh đạt loại khá giỏi so với số học sinh khá giỏi nhóm đối chứng.

Bảng 2.8. Kết quả phỏng vấn sự nhìn nhận của cán bộ quản lý, giáo viên, học sinh sau khi thực nghiệm.

Đối tượng	Nhìn nhận về vị trí vai trò của GDTC trong trường.			
	Chưa đầy đủ	Tỷ lệ %	Đầy đủ	Tỷ lệ %
CBQL	0/3	0	3/3	100
Giáo viên	2/12	16,7	10/12	83,3
HS Nam	30/200	15	170/200	75
HS Nữ	45/200	22,5	155/200	77,8

Từ kết quả bảng 2.9 cho ta thấy sự nhìn nhận về vị trí vai trò, tác dụng của GDTC đối với việc nâng cao sức khỏe cho cán bộ giáo viên và học sinh đã có sự thay đổi so với trước thực nghiệm được thể hiện qua tỷ lệ %.

Trước thực nghiệm có 2/3 CBQL có nhìn nhận đúng về GDTC chiếm 66,7%, có 4/12 giáo viên chiếm 33,3%, có 61/200 học sinh Nam chiếm 30,3%, có 24/200 học sinh Nữ chiếm 22%. Sau thực nghiệm có 3/3 CBQL nhìn nhận đúng đắn về GDTC chiếm 100%, có 10/12 giáo viên chiếm 83,3%, có 170/200 học sinh nam chiếm 75%, có 155 học sinh nữ chiếm 77,8% điều đó cho thấy khi có sự quan tâm của các cấp lãnh đạo, giáo viên và học sinh thì việc đưa ra các giải pháp mà SKKN đã lựa chọn sẽ có hiệu quả.

Tóm lại: Đây cũng là bước chuyển biến rõ rệt trong việc mạnh dạn ứng dụng các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong nhà trường THPT Phan Đình Phùng là đúng đắn.

2.3. Đánh giá thực trạng các hoạt động thể thao trường THPT Phan Đình Phùng sau thực nghiệm.

2.3.1. Phát triển các câu lạc bộ và số lượng hội viên tham gia tập luyện thường xuyên.

Dưới sự tham mưu của nhóm thể dục và được sự quan tâm của Ban giám hiệu, các tổ chuyên môn trong nhà trường, mô hình các câu lạc bộ TDTT đã được thành lập và triển khai một cách cụ thể. Tổ chức tập luyện ngoại khóa cho học sinh được tăng cao, số người tập luyện ngoại khóa các môn thể thao, rèn luyện thân thể cũng tăng đáng kể và đã trở thành phong trào tập luyện thể thao trong cán bộ giáo viên, công nhân viên và học sinh trong nhà trường. Kết quả thu được được trình bày ở bảng 2.9.

Bảng 2.9. Số lượng các câu lạc bộ thể thao và số lượng người tham gia tập luyện ngoại khóa.

TT	Câu lạc bộ	Số lượng CLB		w%	Số người tham gia tập luyện		w%
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
1	Bóng rổ	0	2	200,0	0	40	200,0

2	Bóng bàn	1	3	200,0	12	25	65
3	Điền kinh	1	2	66,7	10	42	68
4	Võ thuật	1	3	200,0	22	54	70
5	Bóng đá	1	3	200,0	46	90	74,5
6	Cầu lông	1	3	200,0	30	79	72

2.3.2. Tổ chức các giải thi đấu.

Được sự nhất trí của Ban giám hiệu nhà trường, nhóm thể dục đã kết hợp với các tổ chức đoàn thể, các tổ bộ môn trong trường tổ chức các hoạt động TDTT. Từ đó các giải thi đấu của cán bộ giáo viên và học sinh tăng lên đáng kể ở hầu hết các khối lớp, các câu lạc bộ, với nội dung thi đấu đa dạng và nhiều hình thức góp phần xây dựng phong trào tập luyện TDTT rộng khắp trong trường và địa bàn quanh trường từ đó nâng cao đời sống văn hóa thể thao lành mạnh trong nhà trường. Kết quả thu được được trình bày ở bảng 2.10.

Bảng 2.10. Số lượng giải thi đấu TDTT của nhà trường.

TT	Tên giải	Số lượng giải tham gia		w%	Số người tham gia		w%
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
1	Giao hữu giữa các lớp	9	20	75,9	180	240	70,5
2	Giao hữu giữa các khối	3	18	100,0	450	450	100,0
3	Giao hữu giữa các CLB	2	18	150,0	80	80	100,0
4	Giải truyền thống	1	1	50,0	500	500	100,0
5	Giải cấp tỉnh	2	6	60,0	40	40	100,0
6	Giải giao hữu ngoài nhà trường	1	9	100,0	45	45	100,0

Bên cạnh đó số lượng huy chương do các đội tuyển mang về cho nhà trường cũng tăng lên đáng kể so với thời điểm trước thực nghiệm. Như vậy sau khi khảo sát và lựa chọn các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh trường THPT Phan Đình Phùng và vận dụng vào thực tế giảng dạy. Sau gần 09 tháng thực nghiệm đã cho thấy các giải pháp mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả tích cực trong công tác GDTC cho học sinh trong nhà trường THPT Phan Đình Phùng

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

1. Kết luận

Qua kết quả nghiên cứu lựa chọn giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong trường THPT Phan Đình Phùng SKKN đã rút ra một số kết luận sau:

a. Qua nghiên cứu thực trạng công tác GDTC và các hoạt động ngoại khóa trong nhà trường còn tồn tại một số vấn đề sau: Chất lượng và đội ngũ giáo viên, cơ sở vật chất dành cho GDTC và hoạt động ngoại khóa, hệ thống quản lý công tác GDTC, sự quan tâm của các cấp quản lý, giáo viên, phụ huynh học sinh đối với sự phát triển thể chất của học sinh, nội dung chương trình, phương pháp dạy học và quỹ thời gian dành cho môn học GDTC, tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khóa, kinh phí dành cho tập luyện và thi đấu.

b. Bước đầu SKKN đã lựa chọn được 7 nhóm giải pháp phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong trường THPT Phan Đình Phùng: Một là nâng cao vai trò công tác lãnh đạo của các cấp ủy Đảng, Ban giám hiệu, các tổ chức đoàn thể đối với công tác GDTC. Hai là nghiên cứu cải tiến nội dung chương trình môn học sao cho phù hợp đặc thù của nhà trường. Ba là mở rộng xây dựng mới sân bãi dụng cụ, mua sắm và tự tạo ra trang thiết bị phục vụ cho các hoạt động tập luyện. Bốn là lựa chọn các vận động viên mũi nhọn, động viên học sinh, phối hợp với phụ huynh, quan sát các giờ học thể dục. Đẩy mạnh hơn nữa công tác tổ chức, quản lý theo hình thức xã hội hóa. Năm là tăng cường bổ sung sắp xếp hợp lý đội ngũ cán bộ giáo viên TDTT và công tác đào tạo bồi dưỡng nâng cao trình độ cho giáo viên TDTT. Sáu là tăng cường các hoạt động ngoại khóa, tổ chức hoạt động các giải thi đấu truyền thống, giao lưu TDTT giữa các học sinh trong nhà trường cũng như với các trường và tổ chức xã hội khác. Bảy là khuyến khích động viên mỗi học sinh tham gia tập luyện một môn thể thao tự chọn.

c. Sau gần một năm lựa chọn và ứng dụng các giải pháp, tuy thời gian ứng dụng không dài nhưng cũng cho thấy sự chuyển biến rõ rệt về hiệu quả công tác GDTC hơn so với trước khi tiến hành triển khai nghiên cứu. Điều đó khẳng định các giải pháp có tính thực tiễn cao nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh của nhà trường.

2. Kiến nghị:

Từ các kết quả nghiên cứu trên chúng tôi xin đề xuất một vài ý kiến như sau:

Một là các giải pháp trên cần được sự quan tâm của các ngành chức năng có thể triển khai áp dụng trong trường THPT Phan Đình Phùng, nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong trường học. Hai là có thể trao đổi với các trường bạn để áp dụng và triển khai thực hiện các giải pháp trong phạm vi cụm để nâng cao thể chất cho học sinh. Ba là ban giám hiệu tạo điều kiện cho SKKN được ứng dụng vào năm học tiếp theo.

PHỤ LỤC 1

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HÀ NỘI
TRƯỜNG THPT PHAN ĐÌNH PHÙNG

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

PHIẾU PHỎNG VẤN

Hà Nội, ngày.....thángnăm 2019

Kính gửi: Thầy(Cô):.....

Xin Thầy (Cô) cho biết sơ lược về bản thân:

- Họ và tên:.....Tuổi.....
- Trình độ chuyên môn:.....
- Đơn vị công tác:.....
- Số năm công tác:.....

Để giúp chúng tôi thực hiện đề tài "*Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong trường Trung học phổ thông Phan Đình Phùng Hà Nội*". Kính mong Thầy (Cô) trả lời giúp các câu hỏi liên quan tới hiệu quả công tác GDTC trong trường phổ thông trung học THPT Phan Đình Phùng (Các Thầy (Cô) chỉ đánh dấu 'x' vào ô cần thiết).

Câu 1: Nhận thức về vai trò của GDTC trong trường THPT Phan Đình Phùng

TT	Nội dung	Nhận thức đầy đủ	Nhận thức chưa đầy đủ
1	Nhận thức đối với tập luyện TDTT ở nhà trường		

Câu 2: Các yếu tố ảnh hưởng tới hiệu quả công tác GDTC trong trường THPT Phan Đình Phùng.

TT	Nội dung	Rất quan trọng	Quan trọng	Không quan trọng
1	Chất lượng và đội ngũ giáo viên.			
2	Cơ sở vật chất dành cho GDTC và hoạt động ngoại khóa.			
3	Hệ thống quản lý công tác GDTC.			
4	Sự quan tâm của các cấp quản lý, giáo viên, phụ huynh học sinh đối với sự phát triển thể chất của học sinh.			
5	Chế độ chính sách dành cho giáo viên và những người làm công tác TDTT.			
6	Nội dung chương trình, phương pháp dạy học và quỹ thời gian dành cho môn học GDTC.			
7	Nhận thức về vị trí vai trò của GDTC trong cán bộ quản lý, giáo viên, học sinh.			
8	Tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khóa.			
9	Kinh phí dành cho tập luyện và thi đấu.			
10	Sự phát triển kinh tế và phong trào thể thao ở địa phương			

Xin chân thành cảm ơn sự giúp đỡ của các Thầy (Cô)!

Người được phỏng vấn

(ký và ghi rõ họ tên)

Người phỏng vấn

PHỤ LỤC 2

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HÀ NỘI
TRƯỜNG THPT PHAN ĐÌNH PHÙNG

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

PHIẾU PHỎNG VẤN

Hà Nội, ngày.....thángnăm 2019

Các em cho chúng tôi biết:

- Họ và tên học sinh:.....
- Lớp:.....Trường:.....
- Chỗ ở hiện nay:.....

Để giúp chúng tôi thực hiện đề tài "*Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong trường Trung học phổ thông Phan Đình Phùng Hà Nội*"

Mong các em quan tâm trả lời các câu hỏi sau đây:

(Các Em chỉ đánh dấu 'x' vào ô cần thiết).

Câu 1: Nhận thức về vai trò của GDTC trong trường THPT Phan Đình Phùng

TT	Nội dung	Nhận thức đầy đủ	Nhận thức chưa đầy đủ
1	Nhận thức đối với tập luyện TDTT ở nhà trường		

Câu 2: Số lần tập luyện thể thao trong tuần?

TT	Nội dung	Kết quả
1	Cả tuần	
2	Từ 3- 5 ngày	
3	Dưới 3 ngày	

Câu 3: Tập luyện TDTT nhằm mục đích gì?

TT	Nội dung	Kết quả
1	Vì sức khỏe	

TT	Nội dung	Kết quả
2	Vui chơi giải trí	
3	Do yêu cầu môn học chính khóa	
4	Do có được thân hình đẹp	
5	Giải phóng thời gian nhàn rỗi	

Câu 4: Công tác chuẩn bị của giáo viên cho giờ học chính khóa.

TT	Nội dung	Kết quả
1	Kiến thức chuyên môn cho giờ dạy	
2	Trang phục tác phong	
3	Chấp hành thời gian lên, xuống lớp	

Câu 5: ý kiến về giờ học chính khóa?

TT	Nội dung	Kết quả
1	Sinh Động	
2	Sinh Động	
3	Không sinh động	

Câu 6: Trách nhiệm và nhiệt tình của giáo viên?

TT	Nội dung	Kết quả
1	cao	
2	Bình thường	
3	Thiếu trách nhiệm	

Câu: 7 các yếu tố ảnh hưởng đến tập luyện ngoại khóa?

TT	Nội dung	Kết quả
1	Thiếu sân tập, dụng cụ tập luyện	
2	Thiếu giáo viên hướng dẫn	
3	Thiếu thời gian	

Câu 8: Nhu cầu tập luyện thể thao?

TT	Nội dung	Kết quả
1	Có	
2	Không	

Câu 9: Các em thường tập các môn thể thao nào?

TT	Nội dung	Kết quả
1	Bóng đá	
2	Đá cầu	
3	Võ	
4	Bóng bàn	
5	Bóng chuyền	
6	Bóng rổ	
7	Điền kinh	
8	Cờ vua	
9	Cầu lông	

Cảm ơn các em đã trả lời đầy đủ các câu hỏi của chúng tôi.

Chúc các em mạnh khỏe, học tập tốt!

Người được phỏng vấn

Người phỏng vấn

(ký và ghi rõ họ tên)

PHỤ LỤC 3

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HÀ NỘI
TRƯỜNG THPT PHAN ĐÌNH PHÙNG

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

PHIẾU PHỎNG VẤN

Hà Nội, ngày.....thángnăm 2019

Kính gửi: Thầy(Cô):.....

Xin Thầy (Cô) cho biết sơ lược về bản thân:

- Họ và tên:.....Tuổi.....
- Trình độ chuyên môn:.....
- Đơn vị công tác:.....
- Số năm công tác:.....

Để giúp chúng tôi thực hiện đề tài “*Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong trường Trung học phổ thông Phan Đình Phùng Hà Nội*”. Kính mong Thầy (Cô) trả lời giúp các câu hỏi liên quan tới hiệu quả công tác GDTC trong trường phổ thông trung học Phan Đình Phùng.

(Các Thầy (Cô) chỉ đánh dấu 'x' vào ô cần thiết).

Câu:1 Theo các cán bộ, Thầy (Cô). Các nguyên tắc nào sau đây là cần thiết cho việc xây dựng các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong trường phổ thông trung học Phan Đình Phùng?

TT	Nội dung	Rất cần	Cần	Không cần
1	Nguyên tắc tính thực tiễn			
2	Nguyên tắc tính đồng bộ,			
3	Nguyên tắc tính khả thi			
4	Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học			

Câu 2:Xin các Thầy (Cô) đánh giá mức độ ưu tiên các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC trong trường phổ thông trung học Phan Đình Phùng?

TT	Nội dung	Rất cần	Cần	Không cần
1	Nâng cao vai trò công tác lãnh đạo của các cấp ủy Đảng, Ban giám hiệu, các tổ chức đoàn thể đối với công tác GDTC.			
2	Nghiên cứu cải tiến nội dung chương trình môn học sao cho phù hợp đặc điểm của nhà			
3	Mở rộng xây dựng mới sân bãi dụng cụ, mua sắm và tự tạo ra trang thiết bị phục vụ cho			
4	Lựa chọn các Vận động viên mũi nhọn, động viên học sinh, phối hợp với phụ huynh, quan sát các giờ học thể dục. Đẩy mạnh hơn nữa công tác tổ chức, quản lý theo hình thức xã hội hóa.			
5	Tăng cường bổ sung sắp xếp hợp lý đội ngũ cán bộ giáo viên TDTT và công tác đào tạo bồi dưỡng nâng cao trình độ cho giáo viên TDTT.			
6	Tăng cường các hoạt động ngoại khóa, tổ chức hoạt động các giải thi đấu truyền thống, giao lưu TDTT giữa các học sinh trong nhà trường cũng như với các trường bạn và tổ chức xã hội khác.			
7	Khuyến khích động viên mỗi học sinh tham gia tập luyện một môn thể thao tự chọn			

Xin chân thành cảm ơn sự giúp đỡ của các Thầy (Cô)!

Người được phỏng vấn

(ký và ghi rõ họ tên)

Người phỏng vấn