

BIỆN PHÁP TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ THAO NGOẠI KHÓA NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO HỌC SINH KHỐI 10, TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG KIẾN AN, QUẬN KIẾN AN, THÀNH PHỐ HẢI PHÒNG

NGUYỄN THÀNH CÔNG
Trường Đại học Hải Phòng

Nhận bài ngày 17/12/2025. Sửa chữa xong 20/01/2026. Duyệt đăng 26/01/2026.

Abstract

Using research methods commonly applied in Physical Education and Sports, this study identified six measures for organizing extracurricular sports activities to improve general physical fitness among Grade 10 students at Kien An High School (Kien An District, Hai Phong City). The study also conducted an initial application of the proposed measures in practice and assessed their effectiveness in enhancing the school's extracurricular sports program.

Keywords: Extracurricular sports activities, general physical fitness, Grade 10 students, Kien An High School, measures, Hai Phong City.

1. Đặt vấn đề

Thực tế hiện nay cho thấy, môn Giáo dục thể chất (GDTC) với 2 tiết học chính khóa (tổng thời gian 90 phút) trong 1 tuần (70 tiết học trong 1 năm), trong 12 năm học phổ thông học sinh (HS) chỉ được học hơn 840 giờ học thể dục thể thao (TDTT) chính khóa. Như vậy, thời gian dành cho tập luyện TDTT còn hạn chế, chưa kể đến điều kiện cơ sở vật chất không đảm bảo nên một số trường không dạy đủ 2 giờ trong 1 tuần. Theo khuyến cáo của WHO, việc tập luyện thường xuyên để phát triển thể chất cần tối thiểu đạt 150 phút/tuần lượng vận động cho HS, nhất là đối với HS thành thị và các trường chuyên. Vì vậy, cần tăng cường lượng vận động thể chất cho HS phổ thông.

Đã có nhiều ý kiến cho rằng: Cần tăng cường các hoạt động TDTT ngoại khóa để nâng cao thể lực cho HS. Các hoạt động TDTT ngoại khóa bao gồm thể dục trước giờ, thể dục giữa giờ, trò chơi vận động và có thể đưa vào các môn thể thao tự chọn theo các nhóm ở trường. Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “Biện pháp tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho HS khối 10 Trường THPT Kiến An, quận Kiến An, thành phố Hải Phòng” là cần thiết, phù hợp với điều kiện thực tiễn hiện nay.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh khối 10 Trường Trung học phổ thông Kiến An, quận Kiến An, thành phố Hải Phòng

Dựa trên cơ sở lý luận, qua phân tích thực trạng công tác giảng dạy môn GDTC cho HS tại nhà trường thời gian qua, qua tham khảo các tài liệu có liên quan, chúng tôi đã tiến hành lựa chọn và đề xuất các biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho HS khối 10 Trường THPT Kiến An, quận Kiến An, thành phố Hải Phòng. Chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 32 nhà

Email: congnt@dhhp.edu.vn

sư phạm hiện đang trực tiếp làm công tác quản lý, giảng dạy tại các trường đại học về lĩnh vực TĐTT như: Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh, Trường Đại học Hải Phòng và giáo viên Trường THPT Kiến An. Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ cần thiết của các biện pháp tổ chức hoạt động TĐTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho HS khối 10 Trường THPT Kiến An. Thời gian khảo sát từ tháng 9 năm 2024 đến tháng 12 năm 2024 [2], [3], [4], [5]. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu (n=32)

TT	Biện pháp	Mức độ đánh giá					
		Cần thiết		Bình thường		Không cần thiết	
		m _i	Tỉ lệ %	m _i	Tỉ lệ %	m _i	Tỉ lệ %
1	Tuyên truyền ý nghĩa, vai trò của GDTC và hoạt động thể thao ngoại khóa cho cán bộ, viên chức và HS	29	90.625	2	6.25	1	3.125
2	Tăng cường đầu tư cơ sở vật chất, cải tạo, nâng cấp, tận dụng triệt để cơ sở vật chất kỹ thuật phục vụ công tác GDTC nội khóa và hoạt động thể thao ngoại khóa	32	100.00	0	0.00	0	0.00
3	Đổi mới phương tiện, phương pháp dạy học, hình thức tổ chức dạy học môn GDTC chính khóa	15	46.875	5	15.625	12	37.5
4	Cải tiến nội dung quản lý cán bộ, nâng cao trình độ nghiệp vụ cho giáo viên GDTC	27	84.375	4	12.5	1	3.125
5	Duy trì hoạt động và phát triển các CLB thể thao cho cán bộ, viên chức, HS theo hình thức xã hội hóa	30	100.00	1	3.125	1	3.125
6	Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, các giải truyền thống toàn trường các môn thể thao	28	87.5	2	6.25	2	6.25
7	Tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lý, thỏa đáng cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, HS tham gia sinh hoạt tại các CLB thể thao	27	84.375	3	9.375	2	6.25
8	Tăng cường kinh phí từ nguồn ngân sách cho các hoạt động TĐTT ngoại khóa	14	43.75	6	18.75	12	37.5

Qua bảng 1 cho thấy, có 6/8 biện pháp đạt từ 84.375% tới 100.00% ý kiến tán thành ở mức cần thiết, đạt yêu cầu về nguyên tắc phỏng vấn đặt ra (chỉ chọn những biện pháp đạt từ 70% ý kiến tán thành ở mức cần thiết). Đồng thời, qua quá trình phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên đều thống nhất cho rằng để tổ chức hoạt động TĐTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho HS khối 10 Trường THPT Kiến An không thể chỉ sử dụng một biện pháp đơn lẻ mà phải có sự kết hợp một cách đồng bộ hệ thống các biện pháp mà đề tài đã đưa ra.

2.2. Xây dựng nội dung các biện pháp tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh khối 10 Trường Trung học phổ thông Kiến An, quận Kiến An, thành phố Hải Phòng

2.2.1. Tuyên truyền ý nghĩa, vai trò của giáo dục thể chất và hoạt động thể thao ngoại khóa cho cán bộ, viên chức và học sinh

Mục đích: Biện pháp tuyên truyền được áp dụng nhằm nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của công tác GDTC trong nhà trường cho các đối tượng giúp hình thành động lực và xây dựng động cơ tích cực, bền vững tham gia hoạt động TĐTT ngoại khóa.

Nội dung và cách thực hiện: + Phối hợp với các phòng, ban chức năng, đặc biệt là Đoàn Thanh niên quản triệt các chỉ thị nghị quyết của Đảng và Nhà nước về công tác TĐTT trường học giúp cán bộ quản lý, giáo viên, HS hiểu rõ quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác TĐTT trong trường học các cấp; + Tuyên truyền, giáo dục về tầm quan trọng của công tác GDTC và hoạt động TĐTT ngoại khóa cho HS trong toàn trường; + Tuyên truyền bằng hệ thống hình ảnh, pano, áp phích về tầm quan trọng của hoạt động TĐTT đối với phát triển sức khỏe; + Giáo viên GDTC phải có nhiệm vụ thông qua bài giảng

liên hệ với thực tế giúp HS hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của TĐTT ngoại khóa; + Tổ chức cuộc thi tìm hiểu về TĐTT, phổ biến kiến thức khoa học về TĐTT thông qua hội thảo, tọa đàm. Giao cho Đoàn Thanh niên nhà trường và Tổ Thể dục thực hiện; + Khuyến khích HS theo dõi trên các phương tiện thông tin đại chúng hàng ngày, đọc thêm sách báo... để tìm hiểu các thông tin TĐTT của nước ta và thế giới. Giao cho Đoàn Thanh niên và Tổ Thể dục thực hiện.

Phối hợp thực hiện: + Đảng ủy, Ban giám hiệu Nhà trường chỉ đạo thực hiện; + Các phòng chức năng, Đoàn Thanh niên, Tổ Thể dục phối hợp thực hiện.

Phương pháp kiểm tra, đánh giá biện pháp: + Số lượng nội dung, hình thức tuyên truyền được thực hiện; + Sự biến đổi nhận thức của cán bộ, viên chức và HS về ý nghĩa, vai trò của GDTC và hoạt động thể thao ngoại khóa.

2.2.2. Tăng cường đầu tư cơ sở vật chất, cải tạo, nâng cấp, tận dụng triệt để cơ sở vật chất kỹ thuật phục vụ công tác giáo dục thể chất nội khóa và hoạt động thể thao ngoại khóa

Mục đích: Tạo môi trường và sân chơi đảm bảo những điều kiện cần thiết phục vụ giảng dạy chính khóa cũng như các hoạt động ngoại khóa mà các môn thể thao được lựa chọn trong giảng dạy.

Nội dung biện pháp: + Tiến hành cải tạo, sửa chữa nâng cấp cơ sở tập luyện: sân bãi, nhà tập... để có thể tận dụng tối đa điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường phục vụ giảng dạy chính khóa và hoạt động tập luyện ngoại khóa; + Xây dựng phương án sử dụng sân bãi, nhà tập theo từng đối tượng tập luyện, quy chế sử dụng trang thiết bị; + Kiến nghị nhà trường có kế hoạch xây dựng mới, cải tạo, nâng cấp các cơ sở vật chất hiện có trong quy hoạch xây dựng nhà trường; + Sửa chữa, mua mới trang thiết bị dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện các môn trong giờ học chính khóa cũng như ngoại khóa đủ về số lượng và đảm bảo tiêu chuẩn chất lượng; + Thường xuyên kiểm tra, sửa chữa hệ thống điện chiếu sáng cho các sân tập, bãi tập luyện khác...; + Tạo điều kiện cho mượn dụng cụ, phương tiện tập luyện, mở nhà tập... để HS có điều kiện tập luyện trong thời gian rảnh rỗi.

Phối hợp thực hiện: + Ban Giám hiệu nhà trường xét duyệt, chỉ đạo triển khai các dự án; + Phòng Hành chính quản trị; Tổ chức thực hiện sau khi Ban Giám hiệu quyết định; + Tổ Thể dục và CLB tự quản có chức năng quản lý, sử dụng và xây dựng đề án dự thảo.

Phương pháp kiểm tra, đánh giá biện pháp: Đánh giá thông qua tổng số lượng cơ sở vật chất được đầu tư, cải tạo, nâng cấp, sửa chữa và tổng kinh phí huy động được cho công tác GDTC nội khóa và hoạt động thể thao ngoại khóa của nhà trường.

2.2.3. Cải tiến nội dung quản lý cán bộ, nâng cao trình độ nghiệp vụ cho giáo viên Giáo dục thể chất

Mục đích: Trên cơ sở duy trì và nâng cao chất lượng hoạt động quản lý phong trào TĐTT của nhà trường, đảm bảo phân công trách nhiệm của các bộ phận chức năng, tăng cường hoạt động chỉ đạo của Ban Giám hiệu và Hội Thể thao của nhà trường. Phối hợp chặt chẽ hoạt động của Tổ Thể dục với các tổ chức đoàn thể và phòng, ban chức năng để tạo mọi điều kiện thuận lợi cho việc phát triển phong trào TĐTT của nhà trường.

Nội dung biện pháp: + Đổi mới nội dung quản lý cán bộ Tổ Thể dục. Mục đích phân công trách nhiệm cụ thể cho từng nhóm, từng cán bộ giảng dạy, đảm bảo hoàn thành các nhiệm vụ, chức trách của giáo viên là giảng dạy nội khóa, xây dựng kế hoạch phát triển phong trào TĐTT của trường; Tổ chức hướng dẫn phong trào tập luyện ngoại khóa của HS và huấn luyện các đội tuyển tham gia các giải thể thao; + Công tác cán bộ: Cần tăng cường công tác giáo dục tư tưởng, nâng cao ý thức trách nhiệm của giáo viên đối với việc nâng cao chất lượng GDTC cho HS và phong trào TĐTT của nhà trường. Tổ chức các hoạt động sinh hoạt chuyên môn nghiệp vụ, thường xuyên cử cán bộ đi học các lớp bồi dưỡng chuyên môn, hoàn thiện chương trình và học trên đại học. Có kế hoạch tiếp nhận và bồi dưỡng giáo viên trẻ có trình độ lý luận và chuyên môn giỏi, có nhiệt tình, ý thức trách nhiệm cao và có khả năng tổ chức các hoạt động thể thao quần chúng, đáp ứng yêu cầu mở rộng và nâng cao chất lượng công tác GDTC và phong trào TĐTT của nhà trường trong những năm tới.

Phối hợp thực hiện: + Đảng ủy, Ban Giám hiệu nhà trường chỉ đạo thực hiện; + Tổ Thể dục tham mưu, thực hiện.

Phương pháp kiểm tra, đánh giá biện pháp: + Những đổi mới, cải tiến trong công tác quản lý cán bộ, giáo viên GDTC; + Số lượng cán bộ, giáo viên GDTC được tham gia học tập, tập huấn nâng cao trình độ chuyên môn do trường, sở GD&ĐT và Bộ GD&ĐT tổ chức.

2.2.4. Duy trì hoạt động và phát triển các câu lạc bộ thể thao cho cán bộ, viên chức, học sinh theo hình thức xã hội hóa

Mục đích: Nhằm đáp ứng nhu cầu thiết thực của cán bộ, viên chức về rèn luyện thể chất, nâng cao sức khỏe để hoàn thành tốt các nhiệm vụ được giao; Với HS là biết nhiều môn, giỏi một môn, nâng cao hiệu quả học tập giờ chính khóa, đạt tiêu chuẩn thể lực theo quy định của Bộ GD&ĐT, đạt thành tích cao trong thi đấu thể thao tại các giải thi đấu của địa phương, của ngành GD&ĐT tổ chức.

Nội dung biện pháp: + Tuyên truyền nâng cao nhận thức về loại hình hoạt động tập luyện, thi đấu thể thao ngoại khóa; + Bám sát sự chỉ đạo của Đảng ủy, Ban Giám hiệu, thành lập Ban Chủ nhiệm CLB Bóng chuyền, Cầu lông, Bóng bàn, Bóng đá, Khiêu vũ, Võ thuật có quy chế, chương trình hoạt động cụ thể; + Đưa vào các hoạt động ngoại khóa nhằm hoàn thiện các nội dung học tập chính khóa và phát triển thể lực đạt tiêu chuẩn thể lực theo quy định của Bộ GD&ĐT; + Tăng cường công tác xã hội hóa để tạo nguồn kinh phí.

Chỉ đạo và phối hợp thực hiện: Ban Giám hiệu là thường trực tổ chức, điều hành trực tiếp Hội Thể thao của trường.

Tổ chức tập luyện: + Thời gian tiến hành vào buổi chiều các ngày trong tuần; + Số lượng buổi tập 3 buổi/tuần, thời gian tập là 45 phút (như giờ học chính khóa, có giáo viên, huấn luyện viên trực tiếp phụ trách giảng dạy - huấn luyện).

Phương pháp kiểm tra, đánh giá biện pháp: + Số lượng các CLB thể thao của cán bộ, viên chức, HS hoạt động và thành lập mới; + Số lượng cán bộ, viên chức, HS tham gia CLB thể thao

2.2.5. Tăng cường tổ chức hoạt động thi đấu giao lưu, giải truyền thống toàn trường các môn thể thao

Mục đích: Tạo môi trường hoạt động thi đấu thường xuyên, phong phú và đa dạng, tạo động lực thu hút HS tham gia giúp HS tiếp cận với giải thi đấu thể thao, qua đó nâng cao năng lực chuyên môn, đồng thời tuyển chọn được HS có thành tích tốt vào các đội tuyển.

Nội dung và cách thực hiện: + Bám sát kế hoạch giảng dạy, học tập trong và ngoài trường, kế hoạch năm học và sự chỉ đạo của Đảng ủy, Ban Giám hiệu để xây dựng kế hoạch tổ chức và tham gia các hoạt động thi đấu hợp lý, hiệu quả; + Để việc tập luyện thi đấu thể thao của HS trở thành nội dung của đời sống văn hóa thể thao mang tính thường xuyên, liên tục, Tổ Thể dục thường xuyên tổ chức các giải truyền thống hàng năm, qua đó tạo sân chơi lành mạnh cho HS; + Hướng dẫn, tạo điều kiện cho các khoa, các lớp tổ chức các cuộc thi đấu nội bộ; + Tổ chức định kỳ 2 năm một lần các giải truyền thống toàn trường (tổ chức xen kẽ nhau giữa các kỳ của các môn thể thao).

Phối hợp thực hiện: + Đảng ủy, Ban Giám hiệu nhà trường chỉ đạo; + Tổ Thể dục tham mưu, thực hiện; + Công đoàn, Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh, Tổ Thể dục trong nhà trường phối hợp thực hiện; + Phối hợp với các trường THPT trong khu vực.

Phương pháp kiểm tra, đánh giá biện pháp: + Tổng số các hoạt động thi đấu thể thao giao lưu với các đơn vị ngoài trường; + Tổng số giải thể thao truyền thống toàn trường; + Tổng số HS tham gia các giải thể thao giao lưu và giải truyền thống tại trường.

2.2.6. Tạo cơ chế và vận dụng chính sách hợp lý, thỏa đáng cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, học sinh tham gia sinh hoạt tại các câu lạc bộ thể thao

Mục đích: Cải tiến chế độ, có chính sách thỏa đáng cho đội ngũ cán bộ, viên chức, HS tham gia hoạt động tập luyện và thi đấu thể thao nhằm tạo động lực và sự công bằng xã hội.

Nội dung biện pháp: + Tiếp tục vận dụng các chế độ chính sách đã được thực hiện, xây dựng và ban hành chính sách đãi ngộ cụ thể, trước mắt và lâu dài để đáp ứng được nhu cầu, nguyện vọng của cán bộ, viên chức, HS; + Huy động tài trợ tài chính, giải thưởng...; + Có chế độ động viên, khen thưởng kịp thời, thỏa đáng, tạo động lực thúc đẩy quá trình huấn luyện, giảng dạy, tập luyện và thi đấu của cán bộ, viên chức, HS. Bên cạnh đó, có những hình thức giáo dục, kỷ luật nhằm giữ vững kỷ cương trong công tác giáo dục bồi dưỡng những phẩm chất chính trị, đạo đức, tác phong cho những người chủ tương lai của đất nước.

Phối hợp thực hiện: + Ban Giám hiệu nhà trường: Quyết định và ban hành quy chế thưởng và chính sách bồi dưỡng theo chức năng được phân cấp; + Tổ Thể dục tham mưu và đề xuất, tiếp nhận thi hành; + Công đoàn, Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh động viên, khen thưởng về mặt Đoàn thể, huy động tài trợ cho các hoạt động thể thao ngoại khóa của nhà trường.

Phương pháp kiểm tra, đánh giá biện pháp: + Đổi mới trong cơ chế chính sách cho giáo viên tham gia CLB thể thao; + Đổi mới trong khuyến khích HS tham gia CLB thể thao.

3. Kết luận

Thông qua nghiên cứu thực trạng công tác TDTT ngoại khóa của nhà trường chúng tôi đã lựa chọn và xây dựng được 06 biện pháp với những chỉ dẫn cụ thể nhằm nâng cao thể lực chung cho HS khối 10 Trường THPT Kiến An, quận Kiến An, thành phố Hải Phòng, đó là: Tuyên truyền ý nghĩa, vai trò của GDTC và hoạt động thể thao ngoại khóa cho cán bộ viên, chức và HS; Tăng cường đầu tư cơ sở vật chất, cải tạo, nâng cấp, tận dụng triệt để cơ sở vật chất kỹ thuật phục vụ công tác GDTC nội khóa và hoạt động thể thao ngoại khóa; Cải tiến nội dung quản lý cán bộ, nâng cao trình độ nghiệp vụ cho giáo viên GDTC; Duy trì hoạt động và phát triển các CLB thể thao cho cán bộ, viên chức, HS theo hình thức xã hội hóa; Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, giải truyền thống toàn trường các môn thể thao; Tạo cơ chế và vận dụng chính sách hợp lý, thỏa đáng cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, HS tham gia sinh hoạt tại các CLB thể thao.

Với 06 biện pháp được thông qua đều đảm bảo tính khoa học và được đánh giá thông qua kiểm nghiệm trong thực tiễn tổ chức, quản lý phong trào TDTT cho đối tượng nghiên cứu đã khẳng định được tính hiệu quả vận hành, tổ chức, quản lý hoạt động TDTT ngoại khóa cho HS, góp phần nâng cao thể lực cũng như chất lượng GDTC cho HS tại nhà trường, thể hiện qua chất lượng môn học thể dục, trình độ thể lực của HS và phong trào tập luyện TDTT đã được tăng lên đáng kể.

Tài liệu tham khảo

[1] Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008). *Hướng dẫn số 7500/BGDĐT-CTHSSV, ngày 18/08/2008 về thực hiện công tác ngoại khóa và y tế trường học năm học 2008-2009.*

[2] Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/09/2008, ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

[3] Nguyễn Kỳ Anh, Vũ Đức Thu (1994). *Những giải pháp thực thi nhằm cải tiến nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong trường đại học.* NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[4] Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao.* NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[5] Nguyễn Đức Văn (2001). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao.* NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.