

HIỆU QUẢ SỬ DỤNG PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC MÔN THỂ DỤC Ở CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG QUẬN LÊ CHÂN THÀNH PHỐ HẢI PHÒNG

ThS. Ngô Quốc Hưng
Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng

Tóm tắt

Bằng phương pháp tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê đã đánh giá được thực trạng và hiệu quả sử dụng các phương pháp dạy học (PPDH) môn Thể dục. Qua đó sẽ nắm bắt được tính tích cực học tập của học sinh (HS) để giáo viên đưa ra các PPDH hiệu quả nhằm phát triển thể chất và nâng cao kết quả học tập cho HS ở các trường THPT Quận Lê Chân, TP. Hải Phòng

Từ khóa: Thực trạng, hiệu quả, phương pháp dạy học, học sinh, Trường THPT Quận Lê Chân, TP. Hải Phòng.

Abstract

By synthesizing materials method, interviewing, pedagogic testing, pedagogic experiment and mathematical statistics to evaluate the reality and effective use of gymnastics teaching methods. Thereby, teachers will capture students' learning positiveness to provide effective teaching methods to improve students' physical and learning results for students at high schools in Lê Chân district - Hai Phong city.

Keywords: Reality, effectiveness, teaching methods, students, high schools in Lê Chân district, Hai Phong city

Ngày Tòa soạn nhận được bài 2/3/2022. Ngày phản biện, biên tập và sửa chữa 22/4/2022. Ngày duyệt đăng

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, công tác giáo dục thể chất (GDTC) trường học các cấp cũng đã có những tiến bộ. Ở tất cả các cấp học đã có chương trình GDTC được biên soạn thống nhất với nhiều nội dung cơ bản được đưa vào giảng dạy. Đội ngũ giáo viên (GV) giảng dạy GDTC về số lượng cũng như chất lượng được nâng cao rõ rệt, cơ sở vật chất phục vụ tập luyện cũng dần được nâng cấp, đổi mới. Nhiều trường trung học phổ thông (THPT) đã có sân tập và dụng cụ tập luyện tương đối khang trang. Do đó, chất lượng công tác GDTC nói chung và công tác thể dục thể thao (TDTT) trường học nói riêng không ngừng được nâng cao. Tuy nhiên, chất lượng giáo dục và GDTC phụ thuộc vào nhiều nhân tố khác nhau, có những nhân tố gián tiếp nhưng cũng có những nhân tố trực tiếp. Trong số các nhân tố trực tiếp thì ý thức, tinh thần thái độ học tập của học sinh (HS) là hết sức quan trọng.

Qua quan sát một số giờ thực hành môn Thể dục ở các trường THPT quận Lê Chân, TP. Hải Phòng chúng tôi nhận thấy, trong lúc tập luyện, nhiều HS còn thiếu tập trung, không khí tập luyện trầm lắng và buồn tẻ, lượng vận động trong giờ học còn ít, mật độ luyện tập còn thưa, kết quả điểm học tập môn Thể dục còn thấp. Từ thực tế trên đòi hỏi cần phải ứng dụng phương pháp giảng dạy nhằm phát huy tính tích cực học tập của HS cao hơn nữa mới có thể khắc phục được các yếu điểm trên để nâng cao hiệu quả dạy học môn Thể dục. Vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “*Hiệu quả sử dụng các phương pháp dạy học môn Thể dục ở các trường THPT quận Lê Chân, TP. Hải Phòng*”.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng sử dụng các phương pháp dạy học phát huy tính tích cực học tập của HS ở các trường THPT quận Lê Chân, TP. Hải Phòng

Để làm rõ thực trạng sử dụng các phương pháp dạy học (PPDH) phát huy tính tích cực học tập môn Thể dục ở các trường THPT quận Lê Chân, TP. Hải Phòng, chúng tôi đã tiến hành khảo sát điều tra bằng phỏng vấn trực tiếp đối với 11 GV của các trường THPT quận Lê Chân. Thời gian phỏng vấn được tiến hành từ tháng 6/2020 đến tháng 12/2020. Kết quả điều tra được trình bày bảng 1 [1, tr. 2].

Một số PPDH phát huy tính tích cực học tập của HS	Thường xuyên		Không thường xuyên		Không sử dụng	
	Số người	Tỷ lệ %	Số người	Tỷ lệ %	Số người	Tỷ lệ %
1. PPDH nêu vấn đề	0	0	0	0	11	100
2. PPDH tình huống	0	0	0	0	11	100
3. PPDH phân nhóm	0	0	4	36,36	7	63,63
4. Phương pháp thảo luận	0	0	0	0	11	100
5. Ứng dụng công nghệ thông tin	0	0	0	0	0	0
6. Phương pháp trò chơi	8	72,72	3	27,27	0	0
7. Phương pháp thi đấu	5	45,45	6	54,54	0	0

Bảng 1: Thực trạng sử dụng các PPDH phát huy tính tích cực học tập của HS trường THPT quận Lê Chân, TP. Hải Phòng (n=11)

Qua kết quả khảo sát trình bày ở bảng 1 cho thấy, chỉ có 2 phương pháp phát huy được tính tích cực của HS là phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu đã được GV ở các trường THPT quận Lê Chân, TP. Hải Phòng được sử dụng rộng rãi, còn lại hầu như rất ít được sử dụng. Đây có thể là một trong những nguyên nhân dẫn tới việc chưa phát huy tốt được tính tích cực học tập của HS trong học tập môn Thể dục.

2. Tính tích cực học tập của HS ở các trường THPT quận Lê Chân, TP. Hải Phòng

Để có thể đánh giá được tính tích cực học tập của HS, chúng tôi đã đọc và tham khảo các sách có liên quan như: Lý luận và phương pháp giáo dục TDDT, phương pháp dạy TDDT trong trường phổ thông, tâm lý học TDDT. Bước đầu chúng tôi tổng hợp được 5 tiêu chí: Đảm bảo giờ giấc học tập (đi đủ và đúng giờ); Chăm chú lắng nghe GV giảng giải, phân tích kỹ thuật; Chăm chỉ luyện tập môn Thể dục; Kết quả học tập môn Thể dục đạt điểm trung bình trở lên; Được GV đánh giá có tinh thần, thái độ học tập tốt.

Sau khi đề xuất 5 tiêu chí đánh giá tính tích cực học tập của HS, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 24 GV của Trường Đại học TDDT Bắc Ninh và các trường THPT quận Lê Chân, TP. Hải Phòng. Cả 5 tiêu chí trên đều được GV đánh giá ở mức độ rất quan trọng đạt từ 91,66% đến 100%. Bởi vậy, chúng tôi sử dụng 5 tiêu chí này để tiến hành khảo sát thực trạng tính tích cực học tập của 587 HS, trong đó có 248 nữ và 339 nam các khối lớp 10, 11, 12 ở 3 Trường gồm: Trường THPT Lê Chân, Trường THPT Hữu Nghị Quốc tế và Trường THPT Trần Nguyên Hãn. Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 2 [2, tr. 3].

TT	Tiêu chí đánh giá	Khối lớp 10 (n=212)		Khối lớp 11 (n=198)		Khối lớp 12 (n=177)	
		Số người biểu hiện	%	Số người biểu hiện	%	Số người biểu hiện	%
1	Đảm bảo giờ giấc học tập	198	93,39	170	85,85	148	83,61
2	Chăm chú lắng nghe GV giảng giải	162	76,41	166	83,83	139	78,53
3	Chăm chỉ tập luyện với cường độ, mật độ cao	158	74,52	150	75,75	128	72,31
4	Kết quả học tập đạt trung bình trở lên	159	75,0	155	78,28	141	79,66
5	Được GV đánh giá có tinh thần, thái độ học tập tốt	160	75,47	156	78,78	145	81,92

Bảng 2: Về tính tích cực học tập của HS khối lớp 10, 11, 12 ở các trường THPT quận Lê Chân (n=587)

Qua kết quả trình bày ở bảng 2 cho thấy, tính tích cực học tập của HS thể hiện qua các tiêu chí đảm bảo giờ giấc, chăm chú lắng nghe GV giảng bài, chăm chỉ tập luyện với cường độ cao, kết quả học tập cũng như sự đánh giá của GV về tinh thần, thái độ học tập tốt, nhìn chung số người biểu hiện chỉ đạt được mức từ 72,31% đến 93,39%. Các khối lớp có sự chênh lệch về tỷ lệ có số người biểu hiện không lớn khoảng từ 2% đến xấp xỉ 5%. Kết quả khảo sát trên cho phép ta rút ra nhận xét tính tích cực học tập môn Thể dục của HS ở 3 trường THPT quận Lê Chân, TP. Hải Phòng còn tương đối thấp.

3. Về phát triển thể chất và kết quả học tập môn Thể dục của HS các trường THPT quận Lê Chân, TP. Hải Phòng

Để đánh giá trình độ phát triển thể chất của HS các trường THPT quận Lê Chân, TP. Hải Phòng, chúng tôi dựa vào 12 tiêu chuẩn đánh giá thể chất nhân dân của công trình nghiên cứu “Điều tra thể chất nhân dân” do tác giả Dương Nghiệp Chí chủ nhiệm, đồng thời tiến hành tham khảo các chỉ tiêu đánh giá của Aulic (1982) để chọn một số nội dung phù hợp với đối tượng kiểm tra. Sau đó tiến hành phỏng vấn những GV có kinh nghiệm, các nhà khoa học trong ngành TDDT với tổng số 24 người. Nội dung phỏng vấn đánh giá mức độ quan trọng (rất quan trọng: 5 điểm, quan trọng: 3 điểm, ít quan trọng: 1 điểm). Qua kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được 12 chỉ tiêu có tỷ lệ đạt điểm cao từ 48% đến 68% so với tổng số điểm tối đa để đánh giá trình độ phát triển thể chất của HS các trường THPT quận Lê Chân, đó là các chỉ tiêu sau: Chiều cao cơ thể (cm); Trọng lượng cơ thể (kg); Chỉ số công năng tim (l); Chỉ số Quetelet (kg/dm); Chỉ số BMI (kg/m²); Chạy 30 xuất phát cao (s); Chạy tùy sức 5 phút (m); Bật xa tại chỗ (cm); Lực bóp thuận tay (kg); Nằm ngửa gập bụng 30 giây (l); Chạy con thoi 4x10m (s); Dẻo gập thân (cm).

3.1. Kết quả khảo sát thực trạng phát triển hình thái của HS các trường THPT quận Lê Chân, TP. Hải Phòng

Kết quả nghiên cứu sự phát triển hình thái cơ thể của 339 nam và 248 nữ HS của 3 trường THPT quận Lê Chân. Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 3 [3, tr. 3].

Giới tính	Chỉ tiêu kiểm tra	Lớp	Thông số				
			n	\bar{X}	δ	mx	cv
Nam	Chiều cao cơ thể (cm)	10	130	153,5	6,42	0,563	0,041
		11	112	158,8	7,54	0,712	0,047
		12	97	163,2	7,68	0,780	0,041

	Trọng lượng cơ thể (kg)	10	130	46,70	4,50	0,394	0,096
		11	112	49,60	4,80	0,453	0,096
		12	97	59,80	5,10	0,518	0,096
	Chỉ số Quetelet (kg/dm)	10	130	3,04	0,25	0,021	0,082
		11	112	3,12	0,29	0,027	0,092
		12	97	3,23	0,31	0,059	0,095
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	10	130	19,821	1,520	0,133	0,076
		11	112	19,86	1,612	0,152	0,081
		12	97	19,87	1,726	0,175	0,087
Nữ	Chiều cao cơ thể (cm)	10	98	146,8	6,10	0,616	0,041
		11	81	150,5	6,75	0,750	0,048
		12	69	154,2	6,860	0,825	0,044
	Trọng lượng cơ thể (kg)	10	98	41,60	4,06	0,409	0,097
		11	81	45,75	4,25	0,472	0,092
		12	69	49,80	4,52	0,544	0,090
	Chỉ số Quetelet (kg/dm)	10	98	2,30	0,265	0,026	0,092
		11	81	3,039	0,272	0,030	0,084
		12	69	3,229	0,284	0,034	0,087
	Chỉ số BMI (kg/m ²)	10	98	18,789	1,645	0,166	0,087
		11	81	20,198	1,870	0,207	0,092
		12	69	20,950	1,895	0,228	0,090

Bảng 3: Về phát triển hình thái cơ thể của nam, nữ HS các trường THPT quận Lê Chân

Qua kết quả khảo sát trình bày ở bảng 3 ta có thể rút ra một số nhận xét sau:

- Về chiều cao cơ thể của nam và nữ HS đều tăng dần qua các lớp 10, 11, đến lớp 12. Mức độ tăng chiều cao hàng năm của nam đều vào khoảng 4,3 cm đến 4,4 cm/năm. Riêng nữ ở lớp 12 nhịp tăng chiều cao giảm thấp. Đây là mức tăng trưởng bình thường ở lứa tuổi 16-18 tuổi. Kết quả này cho thấy, sự phát triển chiều cao của nam nữ HS các trường THPT quận Lê Chân, TP.Hải Phòng là bình thường.

- Về trọng lượng cơ thể của nam và nữ HS cũng có sự tăng dần theo tuổi do các em đang ở thời kỳ lớn lên cùng với chiều cao tăng thì trọng lượng cơ thể cũng tăng từ 2,9 kg đến 4,15 kg/ năm, nữ có xu hướng tăng nhiều hơn nam.

- Về chỉ số Quetelet và chỉ số BMI cũng đều có xu hướng tăng lên theo tuổi, song sự tăng lên không rõ rệt. Sự tăng lên hai chỉ số này ở mức độ thấp giúp cho hình thái cơ thể các em giữ được sự cân đối.

Từ sự phát triển hình thái cơ thể của HS ở các trường THPT quận Lê Chân ta thấy, với hình thái cơ thể như vậy rất thuận lợi cho việc nắm vững kỹ thuật các môn thể thao trong chương trình môn Thể dục ở các trường THPT do Sở/Bộ GD&ĐT qui định.

3.2. Kết quả khảo sát thực trạng phát triển tố chất thể lực của HS các trường THPT quận Lê Chân, TP. Hải Phòng

3.2.1. Về tố chất sức nhanh

Khảo sát thực trạng phát triển sức nhanh thông qua chỉ tiêu chạy 30m xuất phát cao trên đối tượng kiểm tra [5]. Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 4 [4, tr. 4].

Lớp	Nam (n = 339)					Nữ (n = 248)				
	n	\bar{X}	δ	m \bar{X}	CV	n	\bar{X}	δ	m \bar{X}	CV
10	130	5,35	0,51	0,044	0,095	98	6,05	0,60	0,053	0,091
11	112	5,15	0,49	0,046	0,095	81	5,85	0,70	0,056	0,091

12	97	4,95	0,48	0,048	0,096	69	5,55	0,52	0,060	0,095
----	----	------	------	-------	-------	----	------	------	-------	-------

Bảng 4: Thành tích chạy 30m xuất phát cao (s) của nam, nữ HS các trường THPT quận Lê Chân, TP. Hải Phòng

Qua kết quả trình bày ở bảng 4 cho thấy, tố chất sức nhanh của cả nam và nữ được tăng dần từ lớp thấp lên lớp cao (từ lớp 10 đến lớp 12). Sự tăng trưởng này là do sự phát triển lớn lên của cơ thể, đồng thời cũng do tác động của việc tập luyện TDDT ở nhà trường.

Sự phát triển tố chất sức nhanh của nữ tốt hơn nam, song chênh lệch giữa các năm học không đáng kể (nam khoảng 0,20s; nữ khoảng 0,30s)

3.2.2. Về tố chất sức mạnh

Thực trạng phát triển tố chất sức mạnh của nam và nữ HS ở các trường THPT quận Lê Chân, TP. Hải Phòng được thể hiện ở 3 chỉ tiêu: Bật xa tại chỗ (sức mạnh chi dưới), lực bóp tay thuận và nằm ngửa gập bụng 30 giây. Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 5 [5, tr. 5].

Chỉ tiêu kiểm tra	Lớp	Nam (n = 339)					Nữ (n = 248)				
		n	\bar{X}	δ	$m\bar{X}$	CV	n	\bar{X}	δ	$m\bar{X}$	CV
Bật xa tại chỗ (cm)	10	130	185	16,8	1,473	0,090	98	158	15,0	1,515	0,094
	11	112	205	19,5	1,843	0,095	81	171	16,80	1,866	0,098
	12	97	238	21,50	2,184	0,090	69	179	17,05	2,054	0,095
Lực bóp tay thuận (kg)	10	130	28,5	2,50	0,219	0,087	98	20,5	1,95	0,196	0,095
	11	112	34,5	3,20	0,302	0,092	81	25,0	2,35	0,261	0,094
	12	97	40,8	3,90	0,396	0,095	69	29,5	2,75	0,331	0,093
Nằm ngửa gập bụng 30 giây (l)	10	130	18	1,50	0,131	0,083	98	12,5	1,15	0,136	0,093
	11	112	21	2,00	0,189	0,095	81	14	1,35	0,166	0,093
	12	97	25	2,00	0,203	0,080	69	16	1,52	0,207	0,095

Bảng 5: Về phát triển tố chất sức mạnh của HS ở các trường THPT quận Lê Chân, TP. Hải Phòng

Kết quả khảo sát thực trạng phát triển tố chất sức mạnh cho thấy, cả 3 chỉ số đánh giá trình độ phát triển sức mạnh của HS đều tăng lên theo lớp học, song HS nam khối lớp 12 có giá trị tăng trưởng cao hơn nữ.

Với trình độ phát triển sức mạnh của nam và nữ HS ở các trường THPT như trên có thể thực hiện được bài tập sức mạnh có cường độ và mật độ cao trong giờ học Thể dục chính khóa và ngoại khóa.

3.2.3. Về tố chất sức bền

Để khảo sát thực trạng trình độ phát triển sức bền của HS các trường THPT quận Lê Chân, TP. Hải Phòng, chúng tôi sử dụng chỉ tiêu chạy tùy sức 5 phút tính số mét chạy được trong 5 phút để đánh giá sức bền chung của HS. Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 6 [6, tr. 5].

Chỉ tiêu kiểm tra	Lớp	Nam (n = 339)					Nữ (n = 248)				
		n	\bar{X}	δ	$m\bar{X}$	CV	n	\bar{X}	δ	$m\bar{X}$	CV
Chạy tùy sức 5 phút (m)	10	130	895	60,20	5,280	0,067	98	725	58,5	5,909	0,080
	11	112	958	64,15	6,063	0,669	81	797	62,60	6,955	0,077
	12	97	1015	72,60	6,244	0,715	69	845	69,70	8,397	0,082

Bảng 6: Về phát triển tố chất sức bền của HS các Trường THPT Quận Lê Chân, TP. Hải Phòng

Kết quả khảo sát trình độ phát triển sức bền cho thấy, trình độ sức bền chung của cả nam và nữ thể hiện qua số mét (chạy được 5 phút) tăng lên rõ rệt qua từng năm học. Tốc độ phát triển sức bền không có sự khác biệt lớn giữa nam và nữ. Hàng năm chỉ số này được tăng lên từ 48 mét đến 72 mét.

III. KẾT LUẬN

Tính tích cực học tập có vai trò quan trọng trong việc nâng cao hiệu quả học tập của người học. Tính tích cực của HS trong hoạt động học quyết định chất lượng học tập. Trong hoạt động TDDT tính tích cực học tập của HS là yếu tố hết sức quan trọng để các em có thể nắm bắt kỹ thuật và tập luyện với cường độ, mật độ cao trong các giờ học chính khóa và ngoại khóa nhằm nâng cao thể chất của HS. Thông qua kết quả khảo sát về biểu hiện tính tích cực học tập, trình độ phát triển thể chất của HS các trường THPT quận Lê Chân cho thấy, tính tích cực học tập của HS còn thấp; trình độ phát triển thể chất bình thường và hầu như chịu tác động không lớn của việc học tập, tập luyện môn Thể dục chính khóa và ngoại khóa trong nhà trường; Kết quả học tập môn Thể dục của HS các khối lớp ở cả nam và nữ có tỷ lệ yếu, kém tương đối cao (nam từ 13,40% đến 17,85%, nữ từ 13,26% đến 14,81%). Kết quả này là cơ sở thực tiễn để nghiên cứu ứng dụng các PPDH nhằm phát huy tính tích cực học tập cho HS các trường THPT quận Lê Chân, TP. Hải Phòng.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008 quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Ngũ Duy Anh, Vũ Đức Thu (2006), *Định hướng chiến lược tăng cường sức khỏe học sinh trong nhà trường phổ thông các cấp đến năm 2010* (Tuyển tập nghiên cứu khoa học giáo dục thể chất, sức khỏe trong trường học các cấp), Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.