

**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO    BỘ VĂN HOÁ, THỂ THAO VÀ DU LỊCH**  
**VIỆN VĂN HÓA, NGHỆ THUẬT, THỂ THAO VÀ DU LỊCH VIỆT NAM**

**NGUYỄN THỊ TUYẾT NHUNG**

**GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG**  
**THỂ THAO NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH CÁC TRƯỜNG**  
**TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THÀNH PHỐ THÁI NGUYÊN**

**LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC**

**Hà Nội – 2026**

**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HOÁ, THỂ THAO VÀ DU LỊCH  
VIỆN VĂN HÓA, NGHỆ THUẬT, THỂ THAO VÀ DU LỊCH VIỆT NAM**

**NGUYỄN THỊ TUYẾT NHUNG**

**GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG  
THỂ THAO NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH CÁC TRƯỜNG  
TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THÀNH PHỐ THÁI NGUYÊN**

Tên ngành: Giáo dục học

Mã ngành: 914.01.01

**LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC**

**CÁN BỘ HƯỚNG DẪN KHOA HỌC:**

**1. PGS. TS Bùi Ngọc**

**2. PGS. TS Hà Quang Tiến**

**Hà Nội – 2026**

## **LỜI CAM ĐOAN**

Tôi xin cam đoan đây là công trình nghiên cứu của riêng tôi. Các số liệu, kết quả trình bày trong luận án là trung thực và chưa từng được ai công bố trong bất kỳ công trình nghiên cứu nào.

**Tác giả luận án**

**Nguyễn Thị Tuyết Nhung**

## MỤC LỤC

<b>PHẦN MỞ ĐẦU</b>	<b>1</b>
<b>1. Tính cấp thiết của đề tài</b>	<b>1</b>
<b>2. Mục đích nghiên cứu</b>	<b>4</b>
<b>3. Mục tiêu nghiên cứu</b>	<b>4</b>
<b>4. Giả thuyết khoa học</b>	<b>5</b>
<b>5. Ý nghĩa khoa học và thực tiễn của luận án</b>	<b>5</b>
<b>CHƯƠNG 1. TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU</b>	<b>6</b>
<b>1.1. Quan điểm, chủ trương của Đảng, Nhà nước và định hướng phát triển giáo dục thể chất, thể thao trường học tại Thành phố Thái Nguyên</b>	<b>6</b>
1.1.1. Quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác giáo dục thể chất và thể thao trường học trong giai đoạn hiện nay	6
1.1.2. Những chủ trương, định hướng về công tác giáo dục thể chất và thể thao trường học của Thành phố Thái Nguyên	12
<b>1.2. Một số khái niệm liên quan</b>	<b>14</b>
1.2.1. Khái niệm Giáo dục thể chất	14
1.2.2. Khái niệm về thể chất và thể lực	15
1.2.3. Khái niệm về phong trào TDTT quần chúng, phong trào TDTT trong trường học	16
1.2.4. Khái niệm về hoạt động thể thao ngoại khóa	18
1.2.5. Khái niệm về hiệu quả, hiệu quả hoạt động, hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa	19
1.2.6. Khái niệm về Giải pháp	22
<b>1.3. Những vấn đề lý luận về hoạt động thể thao ngoại khóa trong các trường trung học phổ thông</b>	<b>24</b>
1.3.1. Vị trí của hoạt động Thể thao ngoại khóa	24
1.3.2. Mục đích tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa	26
1.3.3. Đặc điểm hoạt động thể thao ngoại khóa	27
1.3.4. Nội dung hoạt động thể thao ngoại khóa	28
1.3.5. Hình thức hoạt động thể thao ngoại khóa	29

1.3.6. Các yếu tố ảnh hưởng tới hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa	32
1.3.7. Đánh giá hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa	41
<b>1.4. Đặc điểm giải phẫu, tâm - sinh lý HS THPT</b>	<b>50</b>
1.4.1. Đặc điểm giải phẫu	50
1.4.2. Đặc điểm sinh lý	51
1.4.3. Đặc điểm tâm lý	52
<b>1.5. Một số công trình nghiên cứu liên quan</b>	<b>54</b>
1.5.1. Công trình nghiên cứu trong nước	54
1.5.2. Công trình nghiên cứu nước ngoài	56
<b>CHƯƠNG 2. ĐỐI TƯỢNG, PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU</b>	<b>60</b>
<b>2.1. Đối tượng nghiên cứu</b>	<b>60</b>
2.1.1. Đối tượng chủ thể	60
2.1.2. Khách thể nghiên cứu	60
<b>2.2. Phương pháp nghiên cứu</b>	<b>60</b>
2.2.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu	60
2.2.2. Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm	61
2.2.3. Phương pháp quan sát sự phạm	61
2.2.4. Phương pháp kiểm tra sự phạm	61
2.2.5. Phương pháp kiểm tra y học	63
2.2.6. Phương pháp phân tích SWOT	65
2.2.7. Phương pháp thực nghiệm sự phạm	66
2.2.8. Phương pháp toán học thống kê	67
<b>2.3. Phạm vi, đối tượng nghiên cứu</b>	<b>68</b>
2.3.1. Phạm vi nghiên cứu	68
2.3.2. Thời gian nghiên cứu	68
2.3.3. Địa điểm nghiên cứu	69
<b>CHƯƠNG 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN</b>	<b>70</b>
<b>3.1. Đánh giá hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa của các trường trung học phổ thông thành phố thái Nguyên.</b>	<b>70</b>

3.1.1. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng bên trong nhà trường của hoạt động thể thao ngoại khóa của các trường trung học phổ thông thành phố Thái Nguyên (yếu tố đầu vào)	70
3.1.2. Thực trạng tổ chức hoạt động Giáo dục thể chất và Thể thao ngoại khóa của các trường	81
3.1.3. Kết quả hoạt động Thể thao ngoại khóa (kết quả đầu ra)	84
3.1.4. Đánh giá hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa cho các trường trung học phổ thông thành phố Thái Nguyên.	102
3.1.5. Bàn luận mục tiêu 1	116
<b>3.2. Lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên</b>	<b>133</b>
3.2.1 Các cơ sở để đề xuất các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên	133
3.2.2 Phân tích SWOT để xác định các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên.	135
3.2.3. Lựa chọn các giải pháp phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên	136
3.2.4. Bàn luận mục tiêu 2	151
<b>3.3. Ứng dụng và đánh giá các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên</b>	<b>155</b>
3.3.1. Tổ chức thực nghiệm	155
3.3.2. Kết quả thực hiện các giải pháp	156
3.3.3. Kết quả của hoạt động TTNK sau thực nghiệm (kết quả đầu ra)	159
3.3.4. Đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK sau thực nghiệm	169
3.3.5. Mức độ hài lòng của học sinh về hoạt động thể thao ngoại khóa sau thực nghiệm	172
3.3.6. Bàn luận mục tiêu 3	174
<b>KẾT LUẬN – KIẾN NGHỊ</b>	<b>185</b>

<b>KẾT LUẬN</b>	<b>185</b>
<b>KIẾN NGHỊ</b>	<b>187</b>
<b>DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU</b>	<b>188</b>
<b>CÓ LIÊN QUAN ĐẾN LUẬN ÁN</b>	
<b>DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO</b>	<b>189</b>

## DANH MỤC CÁC BIỂU BẢNG

<b>Tên bảng</b>	<b>Trang</b>
Bảng 3.1. Nhận thức và sự quan tâm của lãnh đạo các trường trung học phổ thông thành phố Thái Nguyên (n=30)	70
Bảng 3.2. Đội ngũ giáo viên GDTC cấp THPT trong Thành phố Thái Nguyên	72
Bảng 3.3. Cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy môn GDTC tại các trường trung học phổ thông Thành phố Thái Nguyên	73
Bảng 3.4. Đánh giá chính sách và hệ thống quản lý thể thao ngoại khóa tại 10 trường trung học phổ thông thành phố Thái Nguyên (n=30)	75
Bảng 3.5. Kết quả phỏng vấn nhận thức, thái độ về hoạt động TTNK của HS	76
Bảng 3.6 Động cơ tham gia tập luyện Thể thao Ngoại khóa (câu hỏi nhiều lựa chọn)	77
Bảng 3.7. Nhu cầu hình thức, thời điểm và người hướng dẫn hoạt động TTNK của HS THPT thành phố Thái Nguyên	78
Bảng 3.8. Kết quả phỏng vấn về thực trạng nhu cầu tập các môn TTNK của HS THPT thành phố Thái Nguyên	80
Bảng 3.9. Thực trạng tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa của các Trường THPT thành phố Thái Nguyên	Sau 83
Bảng 3.10. Hoạt động TTNK tại các trường THPT thành phố Thái Nguyên (n=10)	84
Bảng 3.11. Thực trạng HS tham gia các CLB Thể thao ngoại khóa	Sau 85
Bảng 3.12 Kết quả phỏng vấn về mức độ tham gia hoạt động TTNK của HS	86
Bảng 3.13: Thực trạng kết quả học tập môn GDTC của HS Trường THPT Thành phố Thái Nguyên năm học 2021 - 2022 (n=11459)	87
Bảng 3.14. Thực trạng thể lực của HS THPT thành phố Thái Nguyên	Sau 90
Bảng 3.15. Tổng hợp kết quả đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của HS THPT thành phố Thái Nguyên	Sau 90

Bảng 3.16. Kết quả phỏng vấn lựa chọn chỉ số thành phần cơ thể của học sinh các trường THPT thành phố Thái Nguyên (n = 10)	92
Bảng 3.17. Thực trạng thành phần cơ thể của nữ HS khối các trường THPT thành phố Thái Nguyên	Sau 93
Bảng 3.18. Đánh giá các chỉ số thành phần cơ thể của nữ HS khối các trường THPT thành phố Thái Nguyên	Sau 95
Bảng 3.19. Thực trạng thành phần cơ thể của nam HS các Trường THPT Thành Phố Thái Nguyên	Sau 97
Bảng 3.20. Đánh giá các chỉ số thành phần cơ thể của nam HS khối các trường THPT thành phố Thái Nguyên	Sau 101
Bảng 3.21. Kết quả phỏng vấn xác định tiêu chí đánh giá điểm tổng hợp về hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Thái Nguyên (n=45)	105
Bảng 3.22. Kết quả phỏng vấn xác định tiêu chí đánh giá về mức độ tham gia và phong trào hoạt động (n=45)	106
Bảng 3.23. Kết quả phỏng vấn xác định tiêu chí đánh giá về Điều kiện đảm bảo tổ chức hoạt động (n=45)	107
Bảng 3.24. Kết quả phỏng vấn xác định tiêu chí đánh giá nhóm tiêu chí về Kết quả thể chất, kỹ năng và thái độ của HS (n=45)	109
Bảng 3.25. Hiệu quả giáo dục và tính bền vững (n=45)	110
Bảng 3.26 Đánh giá hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa của các trường trung học phổ thông Thành phố Thái Nguyên	Sau 114
Bảng 3.27. Mức độ hài lòng của học sinh về hoạt động thể thao ngoại khóa tại các trường trung học phổ thông thành phố Thái Nguyên (n=2065)	115
Bảng 3.28 Phân tích SWOT để xác định các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên	Sau 135

Bảng 3.29. Ma trận SWOT xác định các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho học sinh các trường Trung học phổ thông thành phố Thái Nguyên	Sau 135
Bảng 3.30. Xác định độ tin cậy của giải pháp lựa chọn nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên (n=25)	Sau 136
Bảng 3.31. Kết quả lựa chọn giải pháp nâng cao lựa chọn nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên (n=45)	Sau 136
Bảng 3.32. Hệ số KMO (Kaiser – Meyer - Olkin)	Sau 140
Bảng 3.33. Phân tích ma trận xoay nhân tố	Sau 140
Bảng 3.34. Mối tương quan giữa các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên	143
Bảng 3.35. Kết quả khảo sát cấu trúc nội tại của Giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK các Trường THPT thành phố Thái Nguyên (n=45)	Sau 150
Bảng 3.36. Kết quả thực hiện nhóm 1. Các giải pháp củng cố hệ thống	Sau 157
Bảng 3.37. Kết quả thực hiện nhóm giải pháp 2. Các giải pháp tăng cường	Sau 157
Bảng 3.38. So sánh mức độ tham gia hoạt động TTNK của HS	159
Bảng 3.39 Quy mô HS tham gia các CLB TTNK	160
Bảng 3.40. So sánh một số điều kiện tổ chức hoạt động TTNK	160
Bảng 3.41. Quy mô các giải TTNK và mở rộng	161
Bảng 3.42. Kết quả học tập GDTC của khách thể thực nghiệm	Sau 162
Bảng 3.43. So sánh kết quả kiểm tra thể lực trước và sau thực nghiệm của Khối 10	Sau 163
Bảng 3.44. So sánh Kết quả kiểm tra thể lực trước và sau thực nghiệm của Khối 11	Sau 163

Bảng 3.45. So sánh Kết quả kiểm tra thể lực trước và sau thực nghiệm của Khối 12	Sau 163
Bảng 3.46. So sánh kết quả đánh giá xếp loại thể lực trước và sau thực nghiệm	164
Bảng 3.47. Kết quả sự thay đổi thành phần cơ thể của nữ HS khối 10 trước và sau thực nghiệm (n=48)	Sau 165
Bảng 3.48. Kết quả sự thay đổi thành phần cơ thể của nữ HS khối 11 trước và sau thực nghiệm (n=49)	Sau 165
Bảng 3.49. Kết quả sự thay đổi thành phần cơ thể của nữ HS khối 12 trước và sau thực nghiệm (n=46)	Sau 165
Bảng 3.50. Kết quả sự thay đổi thành phần cơ thể của nam HS khối 10 trước và sau thực nghiệm (n=52)	Sau 165
Bảng 3.51. Kết quả sự thay đổi thành phần cơ thể của nam HS khối 11 trước và sau thực nghiệm (n=51)	Sau 165
Bảng 3.52. Kết quả sự thay đổi thành phần cơ thể của nam HS khối 12 trước và sau thực nghiệm (n=54)	Sau 165
Bảng 3.53. Kết quả đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK của trường THPT Chu Văn An ở thời điểm trước và sau thực nghiệm	171
Bảng 3.54. Mức độ hài lòng của học sinh về hoạt động thể thao ngoại khóa tại trường trung học phổ thông Chu Văn An, thành phố Thái Nguyên (n=300)	172

## DANH MỤC SƠ ĐỒ

<b>Tên sơ đồ</b>	<b>Trang</b>
Sơ đồ 3.1. Sơ đồ các giải pháp nâng cao lựa chọn nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho học sinh các trường THPT thành phố Thái Nguyên	Sau 142
Sơ đồ 3.2. Mối tương quan giữa các nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên	144

## DANH MỤC HÌNH VẼ

<b>Tên sơ đồ</b>	<b>Trang</b>
Hình 1.1. Sự tác động của giải pháp đến hoạt động thể thao ngoại khóa	23
Hình 1.2. Hoạt động thể thao ngoại khóa	29
Hình 1.3. Các hình thức hoạt động của thể thao ngoại khóa	30
Hình 1.4. Các yếu tố ảnh hưởng công tác thể thao ngoại khóa	33
Hình 1.5. Mô hình đánh giá hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa	44
Hình 1.6. Tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa	48

## DANH MỤC CÁC KÝ HIỆU, CÁC CHỮ VIẾT TẮT

BFM	:	Khối lượng mỡ trong cơ thể
BMC	:	Hàm lượng khoáng xương
BMI	:	Chỉ số khối cơ thể
CNTT	:	Công nghệ thông tin
GD&ĐT	:	Giáo dục và Đào tạo
GDPT	:	Giáo dục phổ thông
GDTC	:	Giáo dục thể chất
GV	:	Giáo viên
HS	:	Học sinh
PBF	:	Phần trăm chất béo cơ thể
PT DTNT	:	Phổ thông dân tộc nội trú
RLTL	:	Rèn luyện thể lực
SMM	:	Khối lượng cơ xương
SV	:	Sinh viên
TBW	:	Tổng lượng nước cơ thể
TDTT	:	Thể dục thể thao
THPT	:	Trung học phổ thông
TTNK	:	Thể thao ngoại khóa
UBND	:	Ủy ban nhân dân

## DANH MỤC CÁC ĐƠN VỊ ĐO LƯỜNG

cm	:	Centimet
m	:	Mét
s	:	Giây

## PHẦN MỞ ĐẦU

### 1. Tính cấp thiết của đề tài

Công tác GDTC và hoạt động TDTT trong trường học các cấp là mặt giáo dục quan trọng trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, góp phần thực hiện mục tiêu: Nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài cho đất nước, để đáp ứng nhu cầu đổi mới sự nghiệp phát triển kinh tế xã hội của đất nước.

Trong bối cảnh đổi mới toàn diện hệ thống giáo dục và phát triển con người ở Việt Nam, Đảng và Nhà nước ta đã thể hiện sự quan tâm sâu sắc trong các định hướng chiến lược phát triển TDTT gắn với mục tiêu chăm sóc và bảo vệ sức khỏe nhân dân, đặc biệt là thế hệ trẻ - lực lượng kế cận của đất nước. Kết luận số 70-KL/TW ngày 31/01/2024 của Bộ Chính trị về phát triển TDTT trong giai đoạn mới nhấn mạnh: “phát triển TDTT là yếu tố quan trọng góp phần nâng cao sức khỏe, thể lực, tinh thần cho nhân dân và thúc đẩy phát triển kinh tế - xã hội bền vững tại Việt Nam, đồng thời tạo lập tư duy đổi mới trong tổ chức và triển khai phong trào thể thao trong các trường học và cộng đồng” [5] Kết luận số 91-KL/TW (12/8/2024) của Bộ Chính trị nhấn mạnh “việc tiếp tục đẩy mạnh thực hiện Nghị quyết 29-NQ/TW (2013) về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo”; yêu cầu nâng cao chất lượng, hiệu quả, gắn với nhu cầu phát triển đất nước, đồng thời khắc phục hạn chế, hoàn thiện thể chế, phát triển nguồn nhân lực chất lượng cao trong bối cảnh hội nhập quốc tế” [6] Tiếp nối định hướng đó, Quyết định số 1189/QĐ-TTg ngày 15/10/2024 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt *Chiến lược phát triển TDTT Việt Nam đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045*, [55] đặt mục tiêu xây dựng một hệ thống TDTT bền vững, chuyên nghiệp; phát triển toàn diện phong trào “TDTT quần chúng và thể thao thành tích cao”; khuyến khích mọi tầng lớp nhân dân tự nguyện tham gia rèn luyện, nâng cao thể lực, sức khỏe và chất lượng sống. Theo chiến lược này, đến năm 2045, phong trào TDTT được phát triển rộng khắp, đa dạng về hình thức hoạt động; trên 95% HS, SV đạt chuẩn thể lực; thể thao trường học tiếp tục là môi trường quan trọng trong thúc đẩy GDTC toàn diện.

Gần đây nhất, phát biểu của Tổng Bí thư Tô Lâm nhân dịp kỷ niệm 80 năm Ngày truyền thống ngành TDTT Việt Nam (27/3//1946 - 27/3/2026) mang ý nghĩa định hướng chiến lược và chỉ đạo toàn diện đối với công tác GDTC và thể thao

trường học trong bối cảnh phát triển mới của đất nước đã khẳng định vai trò đặc biệt quan trọng của GDTC và thể thao trường học như một nền tảng trong chiến lược phát triển con người Việt Nam toàn diện yêu cầu phải “nâng tầm GDTC và thể thao trường học, coi đây là gốc rễ của chiến lược phát triển con người Việt Nam”, như vậy, việc phát triển phong trào thể thao trong nhà trường một cách thực chất, đa dạng, hấp dẫn, tạo điều kiện để HS tham gia thường xuyên nhằm phát hiện, tuyển chọn và bồi dưỡng vận động viên năng khiếu.

Những quan điểm, định hướng trên không chỉ là khung pháp lý quan trọng cho việc hoạch định, tổ chức thực hiện các hoạt động TDTT, mà còn là cơ sở để định hướng giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT.

Có thể nhận thấy hoạt động TTNK giữ một vị trí đặc biệt quan trọng trong tổng thể công tác GDTC và thể thao trường học, không chỉ với tư cách là bộ phận hỗ trợ mà còn là cấu phần không thể tách rời, góp phần hoàn thiện mục tiêu giáo dục toàn diện HS.

Mặt khác, thực tiễn công tác GDTC và hoạt động TTNK trong các trường THPT cho thấy còn thiếu tính tổ chức và định hướng khoa học. Nhiều trường triển khai hoạt động chưa xây dựng được kế hoạch dài hạn, chưa gắn kết chặt chẽ với mục tiêu giáo dục toàn diện. Nội dung hoạt động còn nghèo nàn, chủ yếu tập trung vào một số môn phổ biến như bóng đá, bóng chuyền, trong khi chưa khai thác các môn thể thao phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi HS. Điều này dẫn đến tình trạng một bộ phận HS không hứng thú hoặc không có cơ hội tham gia.

Bên cạnh đó, điều kiện cơ sở vật chất và đội ngũ tổ chức còn nhiều bất cập. Nhiều trường thiếu sân bãi đạt chuẩn, dụng cụ tập luyện còn hạn chế, chưa đáp ứng được nhu cầu đa dạng của HS. Đội ngũ GV GDTC phần lớn phải kiêm nhiệm tổ chức TTNK, trong khi chưa được đào tạo chuyên sâu về quản lý hoạt động ngoại khóa, dẫn đến hiệu quả tổ chức chưa cao. Ngoài ra, cơ chế phối hợp giữa nhà trường, gia đình và xã hội trong việc phát triển TTNK còn lỏng lẻo, thiếu sự hỗ trợ đồng bộ về nguồn lực và chính sách.

Một hạn chế đáng chú ý khác là nhận thức của một bộ phận cán bộ quản lý, GV và HS về vai trò của TTNK chưa đầy đủ. Trong bối cảnh áp lực học tập và thi cử ngày càng lớn, hoạt động thể thao thường bị xem là thứ yếu, dẫn đến thời gian

và sự đầu tư cho TTNK bị thu hẹp. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến mức độ tham gia và chất lượng hoạt động.

Từ những hạn chế trên, có thể thấy hoạt động TTNK tác động mạnh mẽ đến nhiều phương diện phát triển của HS. Trước hết là tác động về thể chất. TTNK là môi trường quan trọng giúp HS nâng cao thể lực, phát triển các tố chất vận động, phòng chống các bệnh học đường như béo phì, cong vẹo cột sống, suy giảm thị lực. Khi hoạt động TTNK không hiệu quả, HS dễ rơi vào tình trạng ít vận động, ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe lâu dài.

Không chỉ dừng lại ở thể chất, TTNK còn có tác động sâu sắc đến sự phát triển tâm lý và nhân cách. Thông qua các hoạt động thể thao, HS được rèn luyện tinh thần kỷ luật, ý chí vượt khó, khả năng làm việc nhóm và kỹ năng giao tiếp xã hội. Nếu hoạt động này không được tổ chức hiệu quả, HS sẽ thiếu đi một môi trường quan trọng để phát triển các phẩm chất mềm, từ đó ảnh hưởng đến sự hình thành nhân cách toàn diện.

Về mặt xã hội, TTNK góp phần xây dựng môi trường học đường lành mạnh, giảm thiểu các hành vi tiêu cực như bạo lực học đường, nghiện game, lệch chuẩn hành vi. Trong bối cảnh hiện nay, khi các yếu tố tiêu cực từ môi trường mạng và xã hội ngày càng tác động mạnh đến thanh thiếu niên, vai trò của TTNK càng trở nên quan trọng. Tuy nhiên, nếu hoạt động này không phát huy hiệu quả, nguy cơ gia tăng các vấn đề xã hội trong HS là rất lớn.

Đặc biệt, TTNK còn có ý nghĩa trong việc phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao, góp phần tạo nguồn vận động viên cho thể thao thành tích cao. Việc tổ chức TTNK chưa hiệu quả sẽ làm hạn chế khả năng phát hiện tài năng từ sớm, ảnh hưởng đến chiến lược phát triển thể thao lâu dài của địa phương và quốc gia.

Qua quan sát thực tế cho thấy, Thái Nguyên là tỉnh có nền kinh tế phát triển, có điều kiện tự nhiên và xã hội tốt để phát triển thể chất nói chung và thể lực nói riêng cho HS. Tuy nhiên trên thực tế, trình độ thể lực của HS nói chung và HS THPT nói riêng tại Thành phố Thái Nguyên lại phát triển chưa tương xứng với tiềm năng sẵn có của tỉnh về kinh tế, xã hội, truyền thống văn hóa, bề dày lịch sử... Nhiều HS chú trọng học các môn văn hóa và dành quá ít thời gian cho việc rèn luyện thân thể và chưa tích cực tập luyện TDTT. Hiện tượng HS béo phì, ít vận động khá phổ biến.

Kết quả kiểm tra đại trà của các trường cho thấy còn nhiều HS không đạt trình độ thể lực chuẩn theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Tính cấp thiết của nghiên cứu được thể hiện qua thực trạng hoạt động TTNK hiện nay ở bậc THPT vẫn còn nhiều hạn chế, trong khi yêu cầu nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện ngày càng rõ rệt. Các nghiên cứu trong nước Mai Thị Thu Hà (2014) [20], Mai Thị Bích Ngọc (2017) [34], Phạm Thanh Lương (2019) [32], Nguyễn Duy Quyết và cộng sự 2025 [98] .... cho thấy rằng mức độ tham gia của HS vào các hoạt động TTNK chưa đáp ứng được yêu cầu phát triển thể lực và kỹ năng sống, mặc dù hoạt động này được tổ chức ở đa số trường học nhưng còn mang tính hình thức, thiếu tính bền vững và chưa tương xứng với tiềm năng phát triển phong trào. Bên cạnh đó, các nghiên cứu quốc tế khẳng định hoạt động ngoại khóa, trong đó có thể thao, đóng góp tích cực vào sự phát triển tâm sinh lý, kỹ năng xã hội và thái độ tích cực đối với việc rèn luyện sức khỏe ở thanh thiếu niên, từ đó tác động đến thành tích học tập và chất lượng cuộc sống sau này. Những kết quả này cho thấy vai trò thiết yếu của hoạt động TTNK trong hệ thống giáo dục phổ thông nói chung và bối cảnh phát triển thể lực, thể chất, kỹ năng của HS nói riêng, đặt ra yêu cầu cần thiết phải tìm hiểu, đánh giá thực trạng và đề xuất giải pháp khoa học, phù hợp với xu hướng phát triển của xã hội.

Xuất phát từ mục đích nâng cao chất lượng của GDTC nói chung và phát triển TTNK cho HS THPT Thành phố Thái Nguyên nói riêng, nghiên cứu sinh tiến hành nghiên cứu đề tài: ***“Giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh các trường Trung học Phổ thông Thành phố Thái Nguyên”***.

## **2. Mục đích nghiên cứu**

Trên cơ sở lý luận và thực tiễn về kết quả và hiệu quả hoạt động TTNK của HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên, đề tài lựa chọn và đánh giá một số giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK phù hợp với điều kiện thực tiễn của các trường THPT thành phố Thái Nguyên, qua đó góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC nói riêng và chất lượng đào tạo nói chung của các trường THPT thành phố Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên.

## **3. Mục tiêu nghiên cứu**

Để thực hiện mục đích nghiên cứu trên, đề tài xác định 3 mục tiêu sau:

**Mục tiêu 1: Đánh giá hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa của các trường THPT thành phố Thái Nguyên.**

**Mục tiêu 2: Lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh THPT thành phố Thái Nguyên.**

**Mục tiêu 3: Ứng dụng và đánh giá các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Thái Nguyên.**

#### **4. Giả thuyết khoa học**

Giả thuyết khoa học của đề tài đặt ra rằng, nếu xây dựng và triển khai đồng bộ các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK phù hợp với điều kiện thực tiễn của các trường THPT thành phố Thái Nguyên thì hiệu quả hoạt động TTNK sẽ được nâng cao rõ rệt.

#### **5. Ý nghĩa khoa học và thực tiễn của luận án**

##### **5.1. Ý nghĩa khoa học**

Nghiên cứu có ý nghĩa khoa học quan trọng, góp phần hoàn thiện cơ sở lý luận và thực tiễn về các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS THPT và phù hợp với định hướng giáo dục toàn diện của Chương trình GDPT mới, qua đó làm rõ vai trò của hoạt động TTNK trong hình thành năng lực vận động, phẩm chất và lối sống lành mạnh cho HS. Kết quả nghiên cứu cũng tạo cơ sở cho việc phát triển các nghiên cứu tiếp theo và xây dựng mô hình tổ chức hoạt động TTNK phù hợp với điều kiện thực tiễn.

##### **5.2. Ý nghĩa thực tiễn**

Nghiên cứu có ý nghĩa thực tiễn gắn với điều kiện thực tế của các trường THPT tại thành phố Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên, nơi hoạt động TTNK còn gặp nhiều hạn chế về cơ sở vật chất, đội ngũ GV và hình thức tổ chức. Bên cạnh đó, các giải pháp chú trọng đến công tác quản lý, tổ chức và huy động nguồn lực xã hội, góp phần tăng cường sự phối hợp giữa nhà trường, gia đình và cộng đồng. Việc đề xuất các hình thức tổ chức linh hoạt như câu lạc bộ thể thao, giải đấu theo chủ đề hay hoạt động TTNK theo nhóm giúp nâng cao tính hấp dẫn và hiệu quả của hoạt động TTNK. Kết quả nghiên cứu có giá trị thực tiễn, góp phần nâng cao chất lượng GDTC.

## CHƯƠNG 1. TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

### 1.1. Quan điểm, chủ trương của Đảng, Nhà nước và định hướng phát triển giáo dục thể chất, thể thao trường học tại Thành phố Thái Nguyên

#### 1.1.1. Quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác giáo dục thể chất và thể thao trường học trong giai đoạn hiện nay

Trong hơn 90 năm lãnh đạo cách mạng, Đảng Cộng sản Việt Nam luôn nhất quán quan điểm coi trọng công tác TDTT nói chung và GDTC trong nhà trường nói riêng. Quan điểm này được thể hiện rõ nét qua Hiến pháp 1992 và 2013, Luật TDTT 2006 (sửa đổi bổ sung 2018), chỉ thị, Nghị quyết 08/TW cũng như các chương trình hành động cụ thể của Đảng và Nhà nước. Trong phần này luận án tập trung phân tích những văn bản quan trọng có sự ảnh hưởng trực tiếp đến công tác GDTC và thể thao trường học trong giai đoạn hiện nay. [3], [40], [41].

Hiến pháp 2013 (Điều 61, Khoản 3) khẳng định: “Nhà nước, xã hội phát triển văn hóa, văn nghệ, thể dục, thể thao nhằm xây dựng nhân cách, đạo đức, lối sống lành mạnh; ưu tiên phát triển thể thao quần chúng, thể thao trường học và chú trọng phát triển thể thao thành tích cao, tạo điều kiện cho mọi người phát triển thể chất”. Cụ thể, nội dung về TDTT trong Hiến pháp 2013 bao gồm: “Phát triển TDTT là trách nhiệm quốc gia: Nhà nước và xã hội có trách nhiệm phát triển TDTT nhằm nâng cao sức khỏe và chất lượng cuộc sống cho nhân dân. Ưu tiên thể thao quần chúng và trường học: Khuyến khích phong trào tập luyện TDTT rộng rãi, đặc biệt trong nhà trường và trong nhân dân theo gương Bác Hồ vĩ đại”. Các quy định này là cơ sở pháp lý cao nhất để xây dựng và phát triển Luật Thể dục, thể thao và các chính sách liên quan, nhằm phát triển toàn diện cả về thể chất và văn hóa cho người dân Việt Nam”.

Luật Thể dục, Thể thao năm 2006 và Luật sửa đổi, bổ sung năm 2018 đã tạo lập khung pháp lý tương đối hoàn chỉnh cho công tác GDTC và thể thao trường học. So với Luật 2006, Luật năm 2018 có nhiều điểm đổi mới quan trọng theo hướng nâng cao chất lượng và hiệu quả thực tiễn. Cụ thể, GDTC không chỉ là môn học bắt buộc mà còn được nhấn mạnh là công cụ phát triển toàn diện thể lực, tầm vóc và lối sống lành mạnh cho người học. Hoạt động thể thao trong nhà trường được tổ chức đa dạng, khuyến khích phát triển câu lạc bộ, thi đấu và ngoại khóa, lấy người học

làm trung tâm. Đồng thời, Luật 2018 chú trọng các điều kiện bảo đảm như cơ sở vật chất, đội ngũ GV và đẩy mạnh xã hội hóa. Bên cạnh đó, việc phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu thể thao và tăng cường phối hợp liên ngành cũng được làm rõ hơn, góp phần gắn kết thể thao trường học với thể thao thành tích cao. Tổng thể, các quy định mới đã chuyển từ yêu cầu “tổ chức” sang “tổ chức hiệu quả”, đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục trong giai đoạn hiện nay [40], [41].

Tổng thể, có thể nhận thấy sự phát triển rõ rệt: Luật Thể dục, Thể thao 2006 đặt nền móng pháp lý ban đầu, còn Luật sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Thể dục, Thể thao 2018 đã hoàn thiện theo hướng cụ thể hóa – chuẩn hóa – nâng cao chất lượng và tăng cường điều kiện bảo đảm. Đối với công tác GDTC và thể thao trong nhà trường, sự hoàn thiện này tạo cơ sở pháp lý vững chắc để chuyển từ phát triển “đại trà” sang phát triển hiệu quả, bền vững và gắn với mục tiêu nâng cao thể lực, tầm vóc con người Việt Nam trong giai đoạn mới [40], [41].

Song song với đó Luật Giáo dục 2019 (có hiệu lực từ 01/07/2020) xác định “GDTC là môn học chính khóa bắt buộc, nhằm phát triển toàn diện thể lực, kỹ năng vận động và lối sống lành mạnh cho người học”. Luật nhấn mạnh việc tích hợp hoạt động thể thao trong nhà trường, đảm bảo cơ sở vật chất, và tạo điều kiện cho HS rèn luyện thể chất [42].

Ngày 28 tháng 4 năm 2011, Thủ tướng Chính phủ ban hành Quyết định số 641/QĐ-TTg về việc phê duyệt đề án phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030. Trong chương trình 3, nhiệm vụ chủ yếu là: “Nâng cao chất lượng giờ học thể dục chính khóa; tổ chức các hoạt động TTNK, hướng dẫn HS tự luyện tập TDTT để tăng cường thể lực, cải thiện chiều cao thân thể” [49].

Nghị quyết số 08-NQ/TW của Bộ Chính trị ngày 01 tháng 12 năm 2011 “về việc tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020”. Mục tiêu của Nghị Quyết này là nhằm “tiếp tục hoàn thiện bộ máy tổ chức, đổi mới quản lý, nâng cao chất lượng đội ngũ cán bộ thể dục, thể thao; tăng cường CSVC, đẩy mạnh nghiên cứu khoa học, công nghệ làm nền tảng phát triển mạnh mẽ và vững chắc sự nghiệp TDTT; đến năm 2020” [3]; Chương trình hành động của Chính phủ thực hiện Nghị quyết số 08 NQ/TW ngày 01/12/2011 của Bộ Chính trị về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể

dục, thể thao đến năm 2020 [50], đã khẳng định: "Đổi mới chương trình và phương pháp GDTC, gắn GDTC với giáo dục ý chí, đạo đức, giáo dục quốc phòng, giáo dục sức khỏe và kỹ năng sống của HS, SV

Nghị định số 11/2015/NĐ-CP là văn bản quan trọng cụ thể hóa Luật Thể dục, Thể thao 2006, quy định toàn diện về công tác GDTC và thể thao trường học. Nghị định khẳng định GDTC là nội dung bắt buộc nhằm phát triển thể lực, tầm vóc, kỹ năng vận động và hình thành lối sống lành mạnh cho người học [52]. Việc tổ chức GDTC được yêu cầu thực hiện đầy đủ chương trình, phù hợp với đặc điểm người học và gắn với giáo dục toàn diện. Đồng thời, các hoạt động thể thao ngoại khóa được đẩy mạnh theo hướng đa dạng, khuyến khích câu lạc bộ và sự tham gia tự nguyện. Nghị định cũng quy định rõ các yêu cầu thực hiện, điều kiện bảo đảm về cơ sở vật chất, đội ngũ GV, cùng với việc phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu thể thao và tăng cường trách nhiệm quản lý của các cấp, góp phần nâng cao hiệu quả GDTC trong nhà trường.

Quyết định số 1076/QĐ-TTg phê duyệt Đề án phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016–2020, định hướng đến 2025 là văn bản định hướng quan trọng nhằm nâng cao chất lượng GDTC và khắc phục những hạn chế trong thực tiễn. Đề án hướng tới phát triển phong trào thể thao trường học, cải thiện thể lực, tầm vóc HS, sinh viên, góp phần thực hiện mục tiêu phát triển con người toàn diện. Các chỉ tiêu chủ yếu bao gồm: bảo đảm 100% trường học thực hiện chương trình GDTC và tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa; tăng tỷ lệ người học tham gia tập luyện thường xuyên; phát triển câu lạc bộ thể thao; đồng thời chú trọng phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu thể thao. Tổng thể, Quyết định đã xác lập định hướng đồng bộ về chuẩn hóa chương trình, mở rộng hoạt động ngoại khóa, nâng cao thể lực và bảo đảm điều kiện thực hiện, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện trong giai đoạn hiện nay [53].

Quyết định số 1660/QĐ - TTg của Thủ tướng Chính phủ ngày 02/10/2021 về việc phê duyệt chương trình Chăm sóc sức khỏe học đường giai đoạn 2021 - 2025 nhằm mục tiêu: “Duy trì, đẩy mạnh hoạt động giáo dục, chăm sóc, bảo vệ và quản lý sức khỏe trẻ em, HS (gọi chung là HS) trong các cơ sở giáo dục mầm non và phổ thông, trường chuyên biệt (gọi chung là trường học) nhằm đảm bảo sự phát triển

toàn diện về thể chất, tinh thần cho HS” [54]

Kết luận số 70-KL/TW ngày 31/01/2024 của Bộ Chính trị không chỉ đưa ra quan điểm, định hướng mà còn xác lập các chỉ tiêu cụ thể cho phát triển TDTT trong giai đoạn mới [5].

Trước hết, Kết luận 70-KL/TW đặt mục tiêu tỷ lệ người dân tham gia tập luyện TDTT thường xuyên đạt khoảng 38–40% vào năm 2025 và trên 45% vào năm 2030. Đối với nhà trường, đây là chỉ tiêu mang tính nền tảng, bởi HS chính là lực lượng hình thành thói quen vận động lâu dài. Điều này đòi hỏi GDTC phải không chỉ dừng ở việc dạy kỹ năng mà phải hình thành thói quen rèn luyện suốt đời, thông qua việc tăng cường thời lượng vận động và tổ chức hiệu quả các hoạt động TTNK. [5].

Kết luận nhấn mạnh mục tiêu 100% trường học thực hiện đầy đủ chương trình GDTC chính khóa và tổ chức hoạt động thể thao cho HS. Đây là chỉ tiêu trực tiếp ràng buộc trách nhiệm của các cơ sở giáo dục, yêu cầu nhà trường phải đảm bảo cả hai yếu tố: dạy học chính khóa có chất lượng và tổ chức hoạt động thể thao thường xuyên, đa dạng. Điều này khẳng định GDTC không còn là nội dung “hình thức” mà phải được triển khai thực chất, có kiểm tra, đánh giá [5].

Kết luận 70-KL/TW đặt ra mục tiêu phát triển hệ thống cơ sở vật chất TDTT, trong đó ưu tiên đầu tư cho trường học, từng bước bảo đảm tiêu chuẩn sân bãi, nhà tập, trang thiết bị. Trong Kết luận cũng đề cập đến việc phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao từ HS, phấn đấu nâng cao thành tích thể thao quốc gia. Điều này đặt ra yêu cầu cho nhà trường phải xây dựng hệ thống phát hiện năng khiếu thông qua dạy học và hoạt động thể thao, từ đó tạo nguồn vận động viên kế cận [5].

Một chỉ tiêu mang tính hệ thống trong Kết luận là phát triển đội ngũ cán bộ, GV TDTT đủ về số lượng, nâng cao về chất lượng. Đối với các nhà trường, đây là điều kiện bảo đảm để triển khai hiệu quả cả dạy học chính khóa và hoạt động thể thao. GV không chỉ đáp ứng yêu cầu giảng dạy mà còn phải có năng lực tổ chức, quản lý và hướng dẫn hoạt động thể thao HS.

Có thể thấy, Kết luận số 70-KL/TW đã cụ thể hóa định hướng phát triển TDTT thành những yêu cầu định lượng và định tính rõ ràng. Đối với công tác GDTC và thể thao trong nhà trường, các chỉ tiêu này tạo ra áp lực đổi mới nhưng đồng thời cũng là động lực phát triển, buộc các cơ sở giáo dục phải nâng cao chất lượng dạy

học, mở rộng hoạt động thể thao, bảo đảm điều kiện thực hiện và hướng tới mục tiêu phát triển toàn diện HS trong giai đoạn mới.

Tiếp đến, Kết luận số 91-KL/TW, ngày 12/8/2024 của Bộ Chính trị tiếp tục khẳng định yêu cầu đổi mới giáo dục theo hướng phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực người học. Văn bản cũng nhấn mạnh việc tăng cường xây dựng lối sống lành mạnh cho thế hệ trẻ. Bên cạnh đó, Kết luận đề cao xã hội hóa, tăng cường phối hợp giữa nhà trường – gia đình – xã hội và nâng cao chất lượng đội ngũ GV, qua đó tạo nền tảng quan trọng trong hoạt động giáo dục [6].

Quyết định số 1189/QĐ-TTg phê duyệt Chiến lược phát triển TDTT Việt Nam đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045 ngày 15/10/2024 đã xác lập hệ thống mục tiêu và chỉ tiêu tương đối cụ thể, trong đó công tác GDTC và thể thao trong nhà trường giữ vai trò nền tảng, trực tiếp góp phần thực hiện các mục tiêu phát triển thể lực và con người Việt Nam [55].

Trước hết, về mục tiêu tổng quát, Chiến lược phát triển TDTT Việt Nam đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045 xác định phát triển TDTT nhằm nâng cao sức khỏe, thể lực, tầm vóc và chất lượng cuộc sống của nhân dân, xây dựng nguồn nhân lực chất lượng cao phục vụ phát triển đất nước. Trong cấu trúc đó, nhà trường là môi trường trung tâm để hình thành thói quen vận động, do đó GDTC và thể thao trường học trở thành khâu khởi đầu có tính quyết định.

Về mục tiêu cụ thể đối với GDTC và thể thao trường học, Quyết định 1189/QĐ-TTg nhấn mạnh: “Nâng cao chất lượng dạy học môn GDTC theo hướng phát triển toàn diện thể lực, kỹ năng vận động và phẩm chất người học. Bảo đảm sự gắn kết giữa GDTC chính khóa với hoạt động TTNK, xây dựng môi trường vận động thường xuyên trong nhà trường. Tăng cường phát hiện, tuyển chọn và bồi dưỡng HS có năng khiếu thể thao, tạo nguồn cho thể thao thành tích cao”. Đặc biệt, Chiến lược đưa ra các chỉ tiêu cụ thể có ý nghĩa trực tiếp đối với các nhà trường:

Thứ nhất: “phần đầu 100% cơ sở giáo dục thực hiện đầy đủ, có chất lượng chương trình GDTC chính khóa. Đây là chỉ tiêu mang tính bắt buộc, khẳng định vị thế của GDTC trong hệ thống giáo dục, yêu cầu các trường không chỉ đảm bảo đủ tiết học mà còn phải nâng cao chất lượng giảng dạy”.

Thứ hai: “100% trường học tổ chức hoạt động thể thao cho HS, sinh viên,

trong đó khuyến khích phát triển các câu lạc bộ thể thao và hoạt động ngoại khóa. Chỉ tiêu này mở rộng phạm vi GDTC từ “dạy học” sang “tổ chức hoạt động”, tạo môi trường vận động toàn diện, liên tục”.

Thứ ba: “tăng tỷ lệ HS, sinh viên tham gia tập luyện TDTT thường xuyên, coi đây là một tiêu chí đánh giá hiệu quả của GDTC. Điều này đòi hỏi nhà trường phải đổi mới nội dung và hình thức tổ chức để nâng cao tính hấp dẫn và tự giác tham gia của người học”.

Thứ tư, về điều kiện bảo đảm, Chiến lược đặt mục tiêu từng bước hoàn thiện hệ thống cơ sở vật chất TDTT trong trường học, đảm bảo sân bãi, nhà tập, trang thiết bị theo quy định. Đây là yếu tố nền tảng để nâng cao chất lượng GDTC và mở rộng các hoạt động thể thao.

Thứ năm, phát triển đội ngũ GV GDTC đủ về số lượng, đạt chuẩn về trình độ chuyên môn, đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục. GV không chỉ giảng dạy mà còn phải có năng lực tổ chức hoạt động thể thao và phát hiện năng khiếu.

Thứ sáu, Chiến lược nhấn mạnh chỉ tiêu tăng cường phát hiện, bồi dưỡng tài năng thể thao từ HS, gắn kết chặt chẽ giữa nhà trường với hệ thống đào tạo vận động viên. Đây là cơ sở để hình thành hệ thống tuyển chọn từ sớm, bảo đảm tính kế thừa cho thể thao thành tích cao.

Ngoài ra, Chiến lược còn định hướng đẩy mạnh xã hội hóa và ứng dụng khoa học – công nghệ trong GDTC, góp phần nâng cao hiệu quả quản lý, giảng dạy và tổ chức hoạt động thể thao trong nhà trường.

Từ những mục tiêu và chỉ tiêu trên có thể thấy, Quyết định số 1189/QĐ-TTg đã tạo ra khuôn khổ chiến lược toàn diện cho công tác GDTC và thể thao trong nhà trường theo hướng: chuẩn hóa – hiện đại hóa – mở rộng hoạt động – nâng cao chất lượng và gắn kết với hệ thống TDTT quốc gia. Điều này không chỉ góp phần nâng cao sức khỏe HS mà còn tạo nền tảng cho phát triển nguồn nhân lực và thể thao Việt Nam trong dài hạn.

**Tóm lại,** quan điểm của Đảng và Nhà nước về GDTC và Thể thao trong nhà trường đã thể hiện sự nhất quán coi trọng và đầu tư cho việc nâng cao chất lượng công tác GDTC và thể thao trong trường học các cấp, tạo hành lang pháp lý để hoạt động GDTC và thể thao trong trường học các cấp diễn ra mạnh mẽ và thu được hiệu

quả cao.

### ***1.1.2. Những chủ trương, định hướng về công tác giáo dục thể chất và thể thao trường học của Thành phố Thái Nguyên***

Dưới sự chỉ đạo, lãnh đạo của Đảng, với sự phát triển không ngừng của đất nước. Cùng với sự tăng trưởng về nền kinh tế, xã hội của Thành phố Thái Nguyên và sự quan tâm của các cấp ủy Đảng, chính quyền địa phương trong thời gian qua. GDTC và TTTT cũng đã có những chuyển biến tích cực về mọi mặt. Với mục đích phát triển nền thể thao của Thành phố nhà cũng như GDTC trong trường học, ngày 26 tháng 6 năm 2017, UBND Thành phố đã ban hành Quyết định số 1750/QĐ-UBND, về việc “*Phát triển văn hóa, Thể thao và du lịch tỉnh Thái Nguyên, giai đoạn 2017 - 2020*”. [64] Mục tiêu đặt ra đối với thể dục TTTT: Đến năm 2020, 100% số trường phổ thông thực hiện đầy đủ chương trình GDTC chính khóa; 50% số trường học phổ thông có CLB TDTT; 90% trường học có hệ thống cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động TDTT; 100% các trường có đủ GV và hướng dẫn viên TDTT thực hiện hoạt động TTNK; 100% số HS được đánh giá và phân loại thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo quy định 53/2008-QĐ-BGD&ĐT, ngày 18/9/2008 *quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV*

Sở GD&ĐT đã phối hợp chặt chẽ với Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch cùng phối hợp với các Sở, Ban, Ngành trong Thành phố, với các trường Cao đẳng, Đại học trong vùng. Tham mưu với UBND Thành phố về công tác GDTC và hoạt động TTTT, thành lập Hội thể thao HS Thành phố Thái Nguyên. Ngày 17/6/2009, Chủ tịch UBND Thành phố đã có văn bản số 1394 Quyết định cho phép thành lập “*Hội Thể thao HS tỉnh Thái Nguyên*” [63]

Triển khai thực hiện Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018 của Bộ GD&ĐT về Chương trình GDPT mới 2018. Chương trình môn GDTC mới góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của HS, trọng tâm là: trang bị cho HS kiến thức và kỹ năng chăm sóc sức khỏe; kiến thức và kỹ năng vận động; hình thành thói quen tập luyện, khả năng lựa chọn môn thể thao phù hợp để luyện tập nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực và tố chất vận động; trên cơ sở đó giúp HS có ý thức, trách nhiệm đối với sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng, thích ứng với các điều kiện sống, sống vui vẻ, hoà đồng với mọi người [8]

Tăng cường sự lãnh đạo của các cấp ủy Đảng, chính quyền trong việc đầu tư phát triển sự nghiệp giáo dục, coi giáo dục và đào tạo là quốc sách hàng đầu. Ngày 12 tháng 8 năm 2021, Hội đồng nhân dân Thành phố Thái Nguyên ban hành Nghị quyết số 153/NQ-HĐND, *thông qua Đề án đào tạo, bồi dưỡng nâng cao năng lực đội ngũ nhà giáo và cán bộ quản lý cơ sở giáo dục tỉnh Thái Nguyên giai đoạn 2021 - 2025, định hướng đến năm 2030*. Bảo đảm năng lực đội ngũ GV, cán bộ quản lý cơ sở giáo dục mầm non, phổ thông của Thành phố được chuẩn hóa ngang tầm với các địa phương là trung tâm về giáo dục đào tạo của quốc gia, đáp ứng mục tiêu, yêu cầu đổi mới giáo dục và đào tạo. Phần đầu 35,2% cán bộ quản lý, GV có trình độ đào tạo trên chuẩn, trong đó cấp mầm non đạt 80%, cấp tiểu học đạt 2,0%, cấp trung học cơ sở đạt 8,0% và cấp THPT, giáo dục thường xuyên đạt 40%. Về số lượng và cơ cấu GV: Đảm bảo đủ số lượng GV (biên chế và hợp đồng) theo tỷ lệ định mức GV/lớp đối với các cấp học, trong đó tuyển đủ số GV chuyên biệt còn thiếu ở mỗi cấp học (*Tiếng Anh, Tin học, Âm nhạc, Mỹ thuật, Thể dục*) [26]

Nghị quyết số 154/NQ-HĐND của Hội đồng nhân dân Thành phố Thái Nguyên, ngày 12 tháng 8 năm 2021, thông qua đề án bảo đảm cơ sở vật chất cho các trường mầm non, phổ thông công lập thành phố Thái Nguyên giai đoạn 2021 - 2025. Đầu tư xây dựng bổ sung 1.566 phòng học, 3.007 phòng học bộ môn và phòng phục vụ học tập (*các phòng: GDTC, giáo dục nghệ thuật, tin học, ngoại ngữ, đa chức năng, tư vấn học đường và hỗ trợ HS khuyết tật học hòa nhập, mỹ thuật, công nghệ, khoa học tự nhiên, sinh học, âm nhạc...*) [27]

Lãnh đạo các trường học đã quan tâm và chỉ đạo tổ chức các hoạt động TTNK; Thành lập được Hội Thể thao HS ở một số trường THPT, một số nhà trường có các CLB thể thao cuốn hút các HS tham gia tập luyện. Các trường THPT có đủ GV dạy môn GDTC, đội ngũ GV có trình độ chuyên môn tốt nhiệt huyết và yêu nghề, đáp ứng tốt yêu cầu giảng dạy và các hoạt động TDTT trong trường học [64] Đặc biệt, Thành phố Thái Nguyên luôn chú trọng đến nội dung, hình thức tổ chức dạy và học môn GDTC cũng như tổ chức các HĐTT trong trường học theo hướng đa dạng, phong phú, phù hợp với điều kiện, đặc điểm cụ thể của từng cấp học.

Theo đó, ở mỗi cấp học, mục tiêu, nội dung giáo dục phát triển thể chất và chương trình môn học GDTC đều phù hợp với từng độ tuổi, nhu cầu và sở thích

của các HS. Phát huy những kết quả đã đạt được trong công tác GDTC và hoạt động TDTT trong trường học, năm 2021 - 2022 và các năm tiếp theo, Thái Nguyên tiếp tục triển khai các biện pháp như: đẩy mạnh công tác GDTC bằng đầu tư xây dựng hệ thống cơ sở vật chất từ các nguồn lực của xã hội, trong đó chú trọng xã hội hoá; Tiếp tục duy trì công tác đào tạo, bồi dưỡng chuyên môn, nghiệp vụ cho đội ngũ GV thể dục; Khuyến khích các trường tổ chức ngày càng nhiều các hoạt động TTNK, góp phần đưa công tác GDTC và hoạt động TDTT trong học đường ngày càng phát triển, đáp ứng yêu cầu giáo dục trong tình hình mới; Đổi mới nội dung, phương pháp dạy và học môn GDTC trong các nhà trường để tạo sự hứng thú cho HS. Hiểu được tầm quan trọng của công tác GDTC cho HS, nhiều trường THPT, đặc biệt là các trường THPT thành phố Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên đã thực hiện nghiêm túc, đầy đủ các quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo về nội dung chương trình GDTC trong các trường THPT. Nhưng do quỹ thời gian dành cho chương trình GDTC còn eo hẹp 2 tiết/ tuần. Để bù đắp lại sự thiếu hụt về quỹ thời gian đó, theo chúng tôi chỉ có thể khai thác và tổ chức các hoạt động ngoại khoá cho có hiệu quả, phù hợp với nguyện vọng của HS với đặc điểm của các nhà trường.

**Như vậy:** Những chủ trương, định hướng về công tác GDTC và thể thao trường học của Thành phố Thái Nguyên được thể hiện rõ thông qua hệ thống các văn bản do UBND và HĐND Thành phố ban hành, cho thấy các chủ trương, chính sách của tỉnh Thái Nguyên đã tiếp cận công tác GDTC và thể thao trường học theo hướng đồng bộ, gắn kết giữa phát triển phong trào, nâng cao chất lượng đội ngũ và tăng cường cơ sở vật chất. Đây là cơ sở quan trọng để nâng cao thể lực, phát triển toàn diện HS, đồng thời góp phần phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu thể thao, đáp ứng yêu cầu phát triển giáo dục và thể thao trong giai đoạn hiện nay.

## **1.2. Một số khái niệm liên quan**

### ***1.2.1. Khái niệm Giáo dục thể chất***

Khái niệm GDTC có thể tiếp cận từ rất nhiều góc độ, quan điểm khác nhau:

Theo Luật TDTT, Điều 20 đã quy định: GDTC là môn học chính khoá thuộc chương trình giáo dục nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản cho người học thông qua các bài tập và trò chơi vận động, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện [40]. Trong Nghị định số 11/2015/NĐ-CP của Chính phủ quy định về

GDTC và hoạt động thể thao trong trường học: “GDTC trong nhà trường là nội dung giáo dục, môn học bắt buộc, thuộc chương trình giáo dục của các cấp học và trình độ đào tạo, nhằm trang bị cho trẻ em, HS, SV các kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục, thể thao để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện” [52]

Theo quan điểm của tác giả Novicop A.D và Matveep L.P, trong suốt quá trình GDTC “giảng dạy các động tác và giáo dục các tố chất thể lực luôn gắn bó chặt chẽ với nhau, chúng có thể “chuyển” lẫn nhau nhưng không đồng nhất với nhau, và trong các giai đoạn giáo dục khác nhau lại có quan hệ khác nhau” [37]

Như vậy, có thể nhận thấy: Đặc điểm nổi bật của GDTC là quá trình hình thành các kỹ năng, kỹ xảo vận động và phát triển các tố chất thể lực của con người. GDTC là một hình thức giáo dục đặc biệt thể hiện ở việc giảng dạy các động tác (hành vi vận động) và giáo dục (điều khiển sự phát triển) các tố chất thể lực của con người. GDTC bao gồm dạy học động tác, giáo dưỡn thể chất và giáo dục các tố chất thể lực. Còn giáo dục các tố chất thể lực là sự tác động hợp lý tới sự phát triển tố chất đảm bảo năng lực vận động. Trong hệ thống giáo dục, nội dung đặc trưng này của GDTC gắn liền với trí dục, đạo đức, mỹ dục và giáo dục lao động.

### ***1.2.2. Khái niệm về thể chất và thể lực***

#### **Thể chất**

Theo A.D. Novicov, L.P. Matveep (1976): “Thể chất là chất lượng cơ thể con người. Đó là những đặc trưng về hình thái, chức năng của cơ thể được thay đổi và phát triển theo từng giai đoạn và các thời kỳ kế tiếp nhau theo quy luật sinh học. Thể chất được hình thành và phát triển do bẩm sinh di truyền và những điều kiện sống tác động” [37].

Theo tác giả Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006) cũng đồng tình với khái niệm đó đồng thời khẳng định rõ hơn: “Nội dung của thể chất bao gồm thể hình, khả năng chức năng và năng lực thích ứng. Trong đó thể hình là hình thái cấu trúc của cơ thể, còn năng lực thể chất lại chủ yếu liên quan đến khả năng chức năng của hệ thống cơ quan trong cơ thể thể hiện chính qua hoạt động cơ bắp. Nó bao gồm các tố chất thể lực (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo, mềm dẻo...) và những năng lực vận động cơ bản của con người (đi, chạy, nhảy, ném, leo trèo, bò, mang, vác...).

Năng lực thích ứng thể hiện khả năng thích ứng của cơ thể với hoàn cảnh bên ngoài, bao gồm cả sức đề kháng với bệnh tật...” [57].

### **Thể lực**

Theo tác giả Novicop, Matveep (Nga): “tổ chất thể lực được hiểu là một tiêu chí quan trọng đánh giá phát triển của năng lực cơ thể; là một bộ phận của thể chất cơ thể, là biểu hiện của chức năng các hệ thống cơ quan của cơ thể khi vận động thể lực. Tổ chất thể lực bao gồm: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo” [37]

Các tác giả Việt Nam như Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn, Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu, Trương Anh Tuấn cũng có cùng quan điểm trên và đều cho rằng: “tổ chất thể lực là một bộ phận quan trọng của năng lực thể chất, mà năng lực thể chất lại liên quan tới những khả năng, chức năng của hệ thống cơ quan trong cơ thể, thể hiện chính trong hoạt động cơ bắp. Nó bao gồm các tổ chất thể lực sức mạnh, sức nhanh, độ mềm dẻo và sự khéo léo” [57]

Từ các khái niệm của các nhà khoa học trong và ngoài nước đề tài rút ra một khái niệm chung: Tổ chất thể lực là sự biểu hiện của chức năng, các cơ quan hệ thống cơ thể, nó bao gồm sức mạnh, sức nhanh, sức bền, độ dẻo và sự khả năng phối hợp vận động (còn gọi là năng lực phối hợp vận động). Nó là tiêu chí đánh giá trình độ phát triển của năng lực vận động cơ thể.

### ***1.2.3. Khái niệm về phong trào TDTT quần chúng, phong trào TDTT trong trường học***

#### ***Khái niệm về phong trào TDTT quần chúng***

“Phong trào TDTT quần chúng” là một thuật ngữ được sử dụng phổ biến trong các sự kiện của Đảng, Pháp luật của Nhà nước [13] và các tài liệu khoa học về giáo dục thể thao, nhằm chỉ quá trình tổ chức, vận động và tham gia rộng rãi của các tầng nhân dân vào hoạt động thể dục, thể thao dưới sự đạo của Đảng, quản lý Nhà nước và tham gia toàn xã hội.

Khác với hoạt động thể thao thành tích cao (thi đấu chuyên nghiệp, huấn luyện chuyên sâu), phong trào TDTT quần chúng hướng tới:

- Nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần;
- Phát triển tầm vóc, thể lực con người Việt Nam;
- Hình thành thói quen luyện tập thể dục thường xuyên;

- Góp phần xây dựng lối sống lành mạnh, môi trường văn hóa xã hội tích cực.

Phong trào TDTT quần chúng là tổng thể các hoạt động TDTT được tổ chức và phát triển rộng rãi trong quần chúng nhân dân, dưới sự lãnh đạo của Đảng và sự quản lý của Nhà nước, nâng cao sức khỏe, thể lực, tầm vóc và đời sống tinh thần của con người, phần xây dựng con người phát triển toàn diện và xã hội lành mạnh.

Như vậy có thể định nghĩa khái niệm “Phong trào TDTT quần chúng” là hoạt động tập luyện, biểu diễn, thi đấu TDTT tự nguyện, rộng khắp nhằm nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần cho mọi tầng lớp nhân dân, hình thành thói quen rèn luyện thân thể thường xuyên.

Tại Thông tư 01/2019/TT-BVHTTDL của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch quy định các tiêu chí đánh giá phong trào TDTT quần chúng [13] gồm:

- Tỷ lệ % số người tập luyện thể dục, thể thao thường xuyên (mỗi tuần ít nhất 3 lần; mỗi lần tập luyện ít nhất 30 phút).

- Tiêu chí số gia đình thể thao (hộ gia đình có tổng số thành viên tập luyện thể dục, thể thao thường xuyên chiếm từ 50% trở lên tổng số thành viên trong gia đình).

- Tiêu chí số cộng tác viên thể dục, thể thao (tỷ lệ phần trăm (%) của tổng số cộng tác viên thể dục, thể thao so với tổng số dân trên địa bàn).

- Tiêu chí số câu lạc bộ thể thao

- Tiêu chí số công trình thể thao

- Tiêu chí số giải thể thao tổ chức hàng năm

#### ***Khái niệm về phong trào TDTT trường học***

Mặc dù cho đến nay chưa có văn bản pháp quy nào trình bày khái niệm về phong trào TDTT trong nhà trường, song trên cơ sở tổng hợp các quan điểm của Đảng, chính sách của Nhà nước [3], [5], [12], [47], [48], [49], [50], [52], [53], [55]... và thực tiễn tổ chức hoạt động trong môi trường giáo dục, phong trào TDTT trong trường học có thể được hiểu là một hệ thống các hoạt động TDTT được tổ chức một cách có mục tiêu, có kế hoạch và diễn ra thường xuyên trong nhà trường, bao gồm cả hoạt động nội khóa và ngoại khóa, dưới sự quản lý của các cơ quan giáo dục và nhà trường. Phong trào này thu hút sự tham gia rộng rãi của HS, sinh viên, không chỉ nhằm nâng cao sức khỏe, phát triển thể chất và hoàn thiện kỹ năng vận động,

mà còn góp phần hình thành thói quen rèn luyện thân thể, giáo dục ý thức, thái độ tích cực trong học tập và cuộc sống, đồng thời tạo nền tảng cho việc phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao, hướng tới mục tiêu giáo dục toàn diện con người.

Tại Chương II, Điều 3, Điều 4 và Điều 5 của Thông tư 48/2020/TT-BGDĐT về quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường của Bộ Giáo dục và Đào tạo [12] đã nêu rõ hoạt động TDTT trong nhà trường gồm các mặt:

- Thành lập, quản lý, phát triển câu lạc bộ các môn thể thao tùy thuộc điều kiện thực tế của nhà trường và nhu cầu, sở thích tập luyện, sức khỏe của HS, sinh viên. Mỗi nhà trường có từ một câu lạc bộ thể thao trở lên hoạt động thường xuyên, nền nếp.

- Thành lập, duy trì tập luyện thường xuyên đội tuyển năng khiếu từng môn thể thao làm nòng cốt cho hoạt động thể thao của nhà trường.

- Tổ chức, duy trì thường xuyên tập thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ;

- Tổ chức ít nhất một năm một hoạt động thi đấu thể thao cho HS, sinh viên, nội dung và hình thức thi đấu phải phù hợp với đặc điểm tâm lý, sinh lý lứa tuổi của người học và điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường; cử HS, sinh viên tham dự các hoạt động thi đấu thể thao trong nước và quốc tế.

Có thể nói phong trào TDTT trong trường học gắn chặt với nội dung hoạt động của TDTT, trong đó có đối tượng tham gia (HS, GV,...), cơ sở vật chất, các môn thể thao, CLB thể thao được tổ chức, các giải thi đấu và thành tích đạt được.

#### ***1.2.4. Khái niệm về hoạt động thể thao ngoại khóa***

Văn bản pháp quy cao nhất - Luật TDTT năm 2006 đã quy định: Hoạt động thể thao trong nhà trường (ở đây được hiểu là thể thao ngoại khóa) là hoạt động tự nguyện của người học, được tổ chức theo phương thức ngoại khóa phù hợp với điều kiện, sở thích, giới tính, lứa tuổi, tình trạng sức khỏe nhằm tạo điều kiện cho người học thực hiện quyền vui chơi, giải trí, phát triển thể lực và phát triển năng khiếu thể thao [40].

Theo Nghị định số 11/2015/NĐ-CP quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường: “Hoạt động thể thao trong nhà trường là hoạt động tự nguyện của HS, SV, được tổ chức theo phương thức ngoại khóa, CLB thể dục, thể thao, nhóm, cá nhân phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và sức khỏe, nhằm hoàn thiện các kỹ

năng vận động, hỗ trợ thực hiện mục tiêu GDTC thông qua các hình thức luyện tập, thi đấu thể thao, tạo điều kiện cho HS, SV thực hiện quyền vui chơi, giải trí, phát triển năng khiếu thể thao; phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu, tài năng thể thao” [52]

Như vậy, có thể hiểu, hoạt động TTNK là hoạt động TDTT tự nguyện là chính, diễn ra theo hình thức tổ chức có người hướng dẫn hoặc tự tập, thường được tiến hành ngoài giờ học chính khóa, phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và sức khỏe của HS, SV.

### ***1.2.5. Khái niệm về hiệu quả, hiệu quả hoạt động, hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa***

#### ***Khái niệm về hiệu quả***

Hiệu quả (Efficiency) được xem là đánh giá kết quả thực hiện của hoạt động ở hiện tại so với kế hoạch dự kiến trước đó [129]. Hiệu quả là khả năng tạo ra kết quả mong muốn hoặc khả năng sản xuất ra sản lượng mong muốn. Hiệu quả chính là thuật ngữ dùng để chỉ mối quan hệ giữa kết quả thực hiện các mục tiêu hoạt động của chủ thể và chi phí mà chủ thể bỏ ra để có kết quả đó trong những điều kiện nhất định.

Ở góc độ lý luận, Nguyễn Văn Hộ (2002) cho rằng: “hiệu quả là mối quan hệ so sánh giữa kết quả đạt được với mục tiêu hoặc yêu cầu ban đầu của hoạt động”. Quan điểm này cung cấp cơ sở khoa học để đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK thông qua việc đối chiếu kết quả rèn luyện thể chất, mức độ tham gia và tác động giáo dục với mục tiêu GDTC của nhà trường [25]

Tiếp cận từ khoa học quản lý giáo dục, Trần Kiểm cho rằng hiệu quả của một hoạt động giáo dục được xác định bởi mức độ đạt mục tiêu trong mối quan hệ với các điều kiện tổ chức và nguồn lực thực hiện. Quan điểm này là cơ sở để nhiều nghiên cứu trong nước xây dựng các tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK dựa trên các nhóm tiêu chí như: kết quả đối với HS, chất lượng tổ chức hoạt động và điều kiện bảo đảm [28]

#### ***Khái niệm về hiệu quả hoạt động:***

Hiệu quả hoạt động (Operational Efficiency (OE)) là một đại lượng đo lường kết quả của một hoạt động trong lĩnh vực nào đó [129].

Hiệu quả hoạt động là một vấn đề phức tạp liên quan các yếu tố: nguồn lực, quá trình tổ chức để tạo ra sản phẩm có chất lượng như mong muốn.

Nguồn lực chính là một sức mạnh bên trong với mỗi tổ chức, nhờ có những nguồn lực khác nhau mà các tổ chức có sự phát triển khác nhau. Có thể hiểu đơn giản nguồn lực chính là nội lực bên trong [128]

**Như vậy:** Các nhà khoa học có những góc nhìn khác nhau về hiệu quả hoạt động. Song về cơ bản có thể hiểu, hiệu quả hoạt động là khả năng sử dụng các nguồn lực của tổ chức thông qua quá trình hoạt động để tạo ra sản phẩm có chất lượng, đáp ứng các nhu cầu của cá nhân, tổ chức thụ hưởng.

***Khái niệm về hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa:***

Đã có một số nghiên cứu trong và ngoài nước liên quan đến hoạt động TTNK trong các bậc học khác nhau như tác giả Phùng Xuân Dũng (2017): “Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội” [18], Nguyễn Thanh Lương (2020): “Nghiên cứu biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho HS THPT, tỉnh Quảng Ngãi” [32], Nguyễn Thu Hồng (2022) “Nghiên cứu lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động Câu lạc bộ Cầu lông của Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2” [24]... Song chưa có tác giả nào đưa ra khái niệm về Hiệu quả hoạt động TTNK. Tuy nhiên các công trình nghiên cứu cũng đã chỉ ra hiệu quả hoạt động TTNK thể hiện ở các mặt nguồn lực đầu vào, quá trình tổ chức, kết quả đầu ra

***1. Nhóm nguồn lực đầu vào (Input)***

Đây là các điều kiện bảo đảm để tổ chức hoạt động TTNK:

- (1) Nhận thức và sự quan tâm của lãnh đạo nhà trường.
- (2) Nguồn nhân lực: Đội ngũ cán bộ quản lý, GV GDTC, huấn luyện viên, cộng tác viên.
- (3) Cơ sở vật chất, trang thiết bị: Sân bãi, nhà tập, dụng cụ thể thao, phương tiện hỗ trợ tập luyện.
- (4) Cơ chế, chính sách: Các quy định, kế hoạch, chương trình phát triển thể thao trường học. Kinh phí từ ngân sách nhà trường, hỗ trợ của Nhà nước, nguồn xã hội hóa.
- (5) Đặc điểm của người học: Nhận thức, thái độ của đối với hoạt động TTNK.

***2. Quá trình tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa***

Quá trình tổ chức hoạt động TTNK trong nhà trường là các bước được triển khai có hệ thống, nhằm đảm bảo hoạt động diễn ra khoa học, hiệu quả và phù hợp

với mục tiêu giáo dục. Xét dưới góc độ khoa học quản lý và GDTC, quá trình này thường bao gồm các giai đoạn cơ bản sau

(1) Công tác lập kế hoạch, tổ chức và điều hành: gồm các công việc như: Ban hành kế hoạch tổ chức thể thao hàng năm; Xây dựng nội dung các môn TTNK phù hợp với lứa tuổi, điều kiện thực tế của nhà trường; Phân công nhiệm vụ cho GV, cán bộ phụ trách, Thành lập câu lạc bộ, đội nhóm thể thao; Tổ chức các buổi tập luyện, thi đấu, giao lưu, Ứng dụng công nghệ thông tin trong quản lý và tổ chức các hoạt động TTNK

(2) Xây dựng nội dung và phương pháp tổ chức hoạt động: Đổi mới phương pháp tổ chức theo hướng hấp dẫn, phù hợp tâm lý HS; Kết hợp giữa rèn luyện thể lực và phát triển kỹ năng, phẩm chất; Giảng dạy kỹ thuật, chiến thuật cơ bản; Hướng dẫn phương pháp tập luyện; Đảm bảo an toàn trong tập luyện và thi đấu; Cá thể hóa hoạt động theo trình độ và năng lực HS;

(3) Đảm bảo điều kiện tổ chức trong quá trình thực hiện: Quản lý, khai thác cơ sở vật chất, trang thiết bị; Sử dụng kinh phí hợp lý, hiệu quả; Đảm bảo an toàn, phòng chống chấn thương;

(4) Động viên, khuyến khích và tuyên truyền: Khen thưởng, ghi nhận thành tích; Tuyên truyền nâng cao nhận thức về vai trò của thể thao; Tạo môi trường thi đua, phong trào sôi nổi; Thu hút sự tham gia của phụ huynh và cộng đồng.

(5) Phối hợp các lực lượng tham gia: Sự phối hợp giữa các đơn vị trong nhà trường; Kết nối với gia đình và các tổ chức xã hội; Huy động nguồn lực bên ngoài (tài trợ, chuyên gia, cơ sở vật chất);

(6) Kiểm tra, giám sát và đánh giá quá trình: Theo dõi mức độ tham gia, tiến độ thực hiện; Đánh giá chất lượng tổ chức hoạt động; Thu thập phản hồi từ HS, GV; Điều chỉnh kịp thời kế hoạch và phương pháp.

### ***3. Kết quả của hoạt động thể thao ngoại khóa (kết quả đầu ra (Output))***

Bao gồm các mặt về

(1) Phát triển phong trào TDTT trong nhà trường: Số lượng HS tham gia hoạt động TTNK, số lượng các CLB thể thao được tổ chức, số lượng các giải đấu được tổ chức, thành tích thi đấu của HS...

(2) Kết quả học tập môn học GDTC

(3) Phát triển thể chất: thể lực, hình thái, chỉ số thành phần cơ thể... của người học.

***Trên cơ sở phân tích đó, luận án đưa ra khái niệm về Hoạt động TTNK như sau:***

*Hiệu quả hoạt động TTNK là phạm trù phản ánh mức độ đạt mục tiêu của hoạt động TTNK thông qua mối quan hệ giữa kết quả đầu ra với nguồn lực đầu vào và quá trình tổ chức thực.*

Tổng thể, hiệu quả hoạt động TTNK được đánh giá không chỉ dựa trên kết quả đầu ra mà còn phải xem xét sự phù hợp, tối ưu của nguồn lực đầu vào và chất lượng tổ chức trong quá trình triển khai. Đây là cơ sở quan trọng để xây dựng hệ thống tiêu chí đánh giá khoa học và toàn diện.

Ngoài ra, hiệu quả TTNK còn gắn với tính bền vững, được thể hiện ở khả năng duy trì sự tham gia lâu dài của người học và mức độ lan tỏa của phong trào thể thao trong nhà trường góp phần phát hiện năng khiếu thể thao. Theo (World Health Organization, 2010), việc duy trì hoạt động thể chất thường xuyên ở lứa tuổi học đường là yếu tố quan trọng để cải thiện sức khỏe cộng đồng trong dài hạn, do đó hiệu quả của TTNK cần được nhìn nhận không chỉ trong ngắn hạn mà còn ở giá trị lâu dài [124].

***Nhận biết giữa kết quả hoạt động TTNK và hiệu quả hoạt động TTNK***

Kết quả hoạt động TTNK là những giá trị đạt được trực tiếp sau quá trình tổ chức hoạt động. Đây là các biểu hiện cụ thể, đo lường được ngay, như: số lượng HS tham gia, số buổi tập luyện, thành tích thi đấu, mức độ cải thiện thể lực, kỹ năng vận động.

Hiệu quả không chỉ nhìn vào “đạt được gì” mà còn xem “đạt được như thế nào” (có tiết kiệm, hợp lý, bền vững hay không). Ví dụ: cùng một kết quả tăng thể lực, nhưng nếu đạt được với chi phí thấp, tổ chức hợp lý, duy trì được lâu dài thì hiệu quả cao hơn.

Tóm lại, kết quả là đầu ra trực tiếp, còn hiệu quả là đánh giá chất lượng của kết quả trong mối quan hệ với mục tiêu và nguồn lực. Hai khái niệm có liên hệ chặt chẽ nhưng không đồng nhất; kết quả là cơ sở để xác định hiệu quả.

### ***1.2.6. Khái niệm về Giải pháp***

Theo từ điển Tiếng Việt định nghĩa “Giải pháp” được hiểu là phương pháp

giải quyết một vấn đề. Ở đây, giải pháp được hiểu là cách thức, là một công cụ dùng để giải quyết những vấn đề đặt ra trong thực tiễn [30]

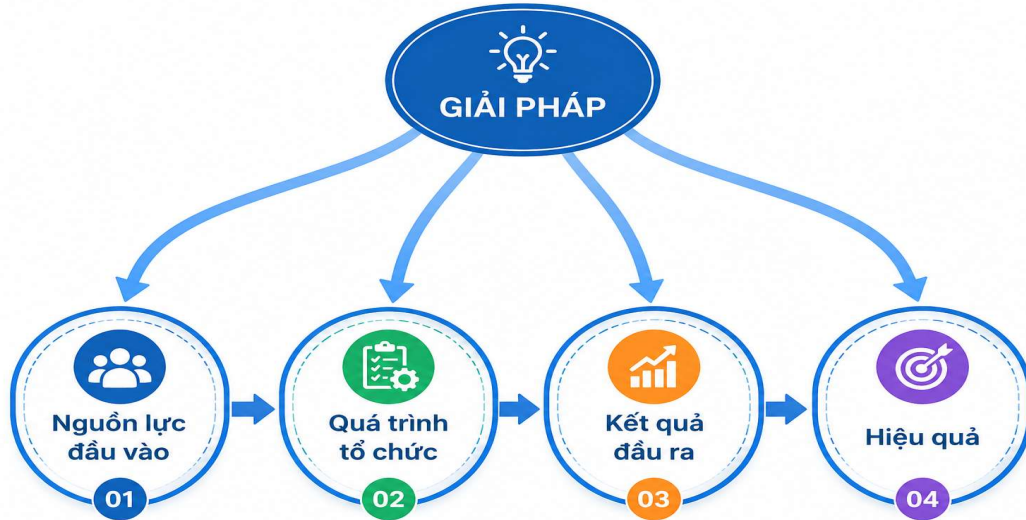
Trong hoạt động quản lý, việc xây dựng giải pháp nhằm xử lý một vấn đề thường được thực hiện trên cơ sở phân tích toàn diện các yếu tố nội tại và ngoại cảnh của tổ chức. Cụ thể, cần đánh giá những điểm mạnh (thành tựu) và điểm yếu (hạn chế) bên trong, đồng thời xem xét các cơ hội và thách thức trong bối cảnh phát triển chung của xã hội ở cả cấp độ quốc gia và quốc tế. Bên cạnh đó, các giải pháp còn phải được định hướng bởi hệ thống quan điểm, mục tiêu tổng thể và mục tiêu cụ thể của vấn đề đặt ra, đặc biệt trong phạm vi quản lý vĩ mô.

Trong lĩnh vực giáo dục, các mối quan hệ giáo dục đều vận động theo những quy luật nhất định. Do đó, giải pháp giáo dục không chỉ là các biện pháp đơn lẻ mà là một hệ thống được xây dựng dựa trên việc nhận diện và vận dụng các quy luật này. Nhiệm vụ của các nhà khoa học và nhà quản lý giáo dục là nghiên cứu, phát hiện và khái quát các quy luật nhằm bảo đảm hiệu quả và thành công của hoạt động giáo dục. Điều này đòi hỏi phải phân tích sâu sắc thực tiễn giáo dục Việt Nam, đồng thời tham khảo kinh nghiệm từ các nền giáo dục tiên tiến trên thế giới, qua đó đề xuất các giải pháp phù hợp với điều kiện trong nước.

Trong thực tiễn, giải pháp thường được nhấn mạnh bằng các thuật ngữ như “đột phá” hoặc “then chốt” nhằm thể hiện vai trò và mức độ ảnh hưởng của chúng. Trong đó, giải pháp mang tính đột phá được hiểu là yếu tố mở đường, tạo tiền đề cho việc triển khai các giải pháp khác; còn giải pháp then chốt là những yếu tố có ý nghĩa quyết định, tác động sâu rộng đến toàn bộ hệ thống vấn đề cần giải quyết.

Như trong các giải pháp Chiến lược phát triển GD 2011-2020, Thủ tướng Chính phủ đã xác định giải pháp *"đổi mới quản lý giáo dục là giải pháp đột phá"*, còn *"phát triển nhà giáo và cán bộ quản lý giáo dục là giải pháp then chốt"*

Trong luận án này sử dụng khái niệm giải pháp với ý nghĩa là cách thức để tác động đến nguồn lực đầu vào, cải thiện hiệu quả tổ chức để nâng cao kết quả đầu ra và hiệu quả hoạt động TTNK (theo hình 1.1).



Hình 1.1. Sự tác động của giải pháp đến Hoạt động TTKN

Như vậy, khái niệm giải pháp mà luận án sử dụng còn là phương thức tổ chức thực hiện gồm có mục đích, nội dung, phương pháp triển khai, đánh giá kết quả.

### 1.3. Những vấn đề lý luận về hoạt động thể thao ngoại khóa trong các trường trung học phổ thông

#### 1.3.1. Vị trí của hoạt động Thể thao ngoại khóa

Hoạt động TTKN là một bộ phận cấu thành quan trọng của TDDT trường học, là con đường trọng yếu để thực hiện mục đích, nhiệm vụ của TDDT trường học. Mặt khác, các buổi tập TTKN có cấu trúc đơn giản, nội dung hẹp hơn so với giờ học chính khóa, đòi hỏi ý thức tự tập luyện, tinh thần độc lập, sáng tạo cao.

Nhiệm vụ cụ thể và nội dung buổi tập TTKN phụ thuộc vào sở thích và hứng thú cá nhân, của những HS có nhu cầu, ham thích tập luyện TDDT trong thời gian nhàn rỗi, thông qua vận động tập luyện giúp phát triển thể chất, nâng cao thành tích thể thao cho HS. Giờ học TTKN có thể sử dụng nhằm củng cố, hoàn thiện các bài học chính khóa, được tiến hành vào giờ tự học của HS, dưới sự hướng dẫn của GV GDTC hoặc tự tập luyện tự do.

Ngoài ra, các hoạt động TTKN của HS trong trường học các cấp còn có: Luyện tập trong các CLB, các đội tuyển từng môn thể thao; Các bài tập thể dục vệ sinh chống mệt mỏi hàng ngày; TDDT buổi sáng; Giờ tự tập luyện; phong trào rèn luyện thân thể... Như buổi tập chính khóa, buổi tập TTKN phải đảm bảo cơ thể dần dần

bước vào hoạt động, tạo điều kiện tốt nhất để thực hiện phần cơ bản và phần kết thúc của buổi tập [23]

Do nội dung hoạt động TTNK có sự khác biệt nên cách tổ chức tập luyện cũng có những đặc trưng riêng. Hoạt động TTNK với sự năng động giúp thu hút đông đảo các cá nhân tham gia tập luyện các môn thể thao yêu thích, rèn luyện thân thể, tham gia cổ vũ phong trào...

Giữa hình thức tập luyện TDDT chính khóa và ngoại khóa có mối liên hệ mật thiết lẫn nhau. Hoạt động TTNK giữ vai trò quan trọng, vị trí bổ sung và củng cố hiệu quả công tác GDTC chính khóa trong nhà trường và góp phần tạo nếp sống vận động và rèn luyện thân thể lành mạnh, sôi nổi, phong phú vui tươi, lạc quan... phòng tránh các tệ nạn xã hội. Việc kết hợp tốt giữa tập luyện GDTC chính khóa với TTNK giúp HS tăng cường thời gian vận động, có sức khỏe tốt, thân hình đẹp và tạo điều kiện nâng cao kết quả học tập môn học GDTC nói riêng và thành tích học tập của HS nói chung.

Theo Nôvicốp A. D, Mátvêép L.P, việc tổ chức GDTC được thực hiện trên các cơ sở luận điểm: Phù hợp với các mục tiêu, nhiệm vụ và nguyên tắc GDTC; Có sự liên hệ, phối hợp chặt chẽ của tất cả các ngành, cơ quan, tổ chức quan tâm trực tiếp đến hoạt động này cũng như của gia đình và xã hội, kế thừa kết quả GDTC trong trường học, giúp cho HS được tăng cường vận động, nâng cao và mở rộng kiến thức, kỹ năng, kỹ xảo TDDT, tổ chức nghỉ ngơi lành mạnh cho HS; Sử dụng các hình thức hoạt động đa dạng, phù hợp với sự ham thích, đặc điểm lứa tuổi và trình độ thể lực của người tập; Thường xuyên dựa trên kỷ luật tự giác, ham thích và lợi ích đối tượng tập luyện; Bảo đảm sự chỉ đạo về phương pháp và việc kiểm tra y học có chất lượng đối với tất cả các hình thức cơ bản về tập luyện TDDT ngoài trường học [37].

Như vậy, trong khâu tổ chức, hướng dẫn Hoạt động TTNK cần nắm rõ đặc điểm phát triển tâm sinh lý của từng lứa tuổi HS, nhu cầu, sở thích tập luyện... các điều kiện cần và đủ để thực hiện công tác này. Ngoài ra cần chú ý một số nguyên tắc cơ bản sau: Phù hợp với xu hướng phát triển chung và đạt hiệu quả thực tiễn; Đáp ứng nhu cầu, sở thích của đối tượng; Tự nguyện, tự giác; Có chương trình, kế hoạch cụ thể và có thể lồng ghép khoa học giữa tập luyện và thi đấu phong trào và

XHH công tác TTNK, đảm bảo tính phổ thông đại chúng.

Tổ chức y tế thế giới (WHO) cũng cảnh báo: “Giảm hoạt động thể chất và chương trình GDTC trong trường học là một xu hướng đáng báo động trên toàn thế giới”. Do đó, tổ chức thêm hoạt động TTNK để thỏa mãn nhu cầu này là điều rất cần thiết. Theo các tác giả A.D.Nôvicôp, L.P.Matvêep: Sự phát triển của khoa học kỹ thuật và lượng thông tin mới ngày càng nhiều làm cho lao động học tập của HS trong trường học các cấp ngày càng trở nên nặng nhọc, căng thẳng [37].

### ***1.3.2. Mục đích tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa***

Tổ chức TTNK cho HS là việc làm thiết thực với các mục đích sau:

#### ***Thỏa mãn nhu cầu vận động của HS***

Trong suốt những năm học phổ thông, HS chỉ được học GDTC chính khóa tương đương 2 tiết/ tuần và 35 tuần/ năm học, trong khi đó thời gian hoạt động TTNK gấp nhiều lần. Vận động là nhu cầu cơ bản nhất của HS trong trường học các cấp, trong đó có HS. Vì thế, phải có đủ sân bãi, phòng tập TDTT là điều kiện không thể thiếu để thành lập một trường học đủ chuẩn. Thỏa mãn nhu cầu vận động cũng là một trong những tiêu chí tiên quyết khi phụ huynh lựa chọn trường học cho con. Tổ chức Y tế thế giới cũng cảnh báo: “Giảm hoạt động thể chất và chương trình GDTC trong trường học là một xu hướng đáng báo động trên toàn thế giới”. Do đó, tổ chức thêm hoạt động TTNK để thỏa mãn nhu cầu này là điều rất cần thiết [122]

#### ***Hình thành chế độ học tập - nghỉ ngơi hợp lý***

Theo A.D.Nôvicôp - L.P.Matvêep: Sự phát triển của khoa học kỹ thuật và lượng thông tin mới ngày càng nhiều làm cho lao động học tập của HS trong trường học các cấp ngày càng trở nên nặng nhọc, căng thẳng. TDTT là phương tiện để hợp lý để giảm tải áp lực học tập, tạo chế độ hoạt động, nghỉ ngơi tích cực, giữ gìn và nâng cao năng lực hoạt động trong tất cả các thời kỳ học tập ở trường [37]

#### ***Tạo môi trường vận động, vui chơi, giải trí lành mạnh, hướng HS vào các hoạt động tích cực, tránh xa các tệ nạn xã hội***

Bước vào thời kỳ hội nhập toàn cầu, kinh tế xã hội phát triển, đời sống xã hội nói chung và HS phổ thông nói riêng càng cao và các điều kiện để thỏa mãn các loại nhu cầu này càng đa dạng. Thực chất họ có những nhu cầu rất lành mạnh và chính đáng như: Nhu cầu được vận động, tập luyện TDTT, vui chơi giải trí...nhưng hiện

nay, do các trường còn nhiều khó khăn về sân bãi, cơ sở vật chất nên chưa thỏa mãn đầy đủ các yêu cầu này. Trong khi đó, môi trường xã hội bên ngoài thì phức tạp và luôn cám dỗ giới trẻ đi chệch hướng. Theo tác giả Lê Châu: “Tình trạng thanh thiếu niên, HS, SV phạm tội có chiều hướng gia tăng. Trong số 24.608 đối tượng phạm tội có 2.333 là đối tượng HS, SV chiếm 9,48%, 2.904 đối tượng phạm tội dưới 18 tuổi, chiếm 11,8%...” [15] Qua đó, dễ nhận thấy việc tạo môi trường TTNK lành mạnh, hướng HS vào các hoạt động tích cực, tránh xa các tệ nạn xã hội là rất quan trọng và vô cùng cấp thiết.

### ***1.3.3. Đặc điểm hoạt động thể thao ngoại khóa***

Đặc điểm hoạt động TTNK trong các trường phổ thông có đầy đủ các đặc điểm của hoạt động TTNK nói chung và được tiếp cận dưới nhiều góc độ: Theo quan điểm của tác giả Nguyễn Toán và Phạm Danh Tồn, các buổi tập TTNK thường có cấu trúc đơn giản và nội dung hẹp hơn so với buổi tập chính khóa. Hình thức tập luyện này đòi hỏi ý thức kỷ luật, tinh thần độc lập và sáng tạo cao. Nhiệm vụ cụ thể và nội dung buổi tập TTNK chủ yếu phụ thuộc vào sở thích và hứng thú cá nhân.

Tác giả Lê Văn Lãm và Phạm Xuân Thành [29] cho rằng: Khi tổ chức hoạt động TTNK cần lưu ý đến các mặt: Tính chất hoạt động mềm hóa giữa bắt buộc và tự nguyện; Nội dung phong phú, linh hoạt không bị hạn chế; Không gian địa điểm tiến hành rộng lớn (trong trường hoặc ngoài trường); Hình thức đa dạng có thể tiến hành theo cá nhân, nhóm, khóa, trường; Thời gian hoạt động có thể tiến hành bất kỳ lúc nào trong ngày tùy theo điều kiện thời gian của HS; Cán bộ, GV đóng vai trò hướng dẫn, tư vấn, định hướng; còn HS phát huy vai trò chủ thể, tích cực chủ động phát huy lòng đam mê, hứng thú TDTT năng khiếu, năng lực sáng tạo của mình; Quy mô hoạt động TTNK thể hiện qua số lượng HS, cán bộ - GV, cán bộ Đoàn, Công đoàn, phụ huynh HS cùng tham gia. Số môn thể thao tổ chức được cho HS tập luyện, số giải thi đấu tham gia các cấp trong năm...

Với đa số HS trong các trường phổ thông, hoạt động TTNK có tính phổ cập, chủ yếu biết chơi một môn thể thao nào đó để rèn luyện sức khỏe là đã tốt rồi. Nhưng trong số hàng ngàn đến hàng vạn HS, sẽ có những em có năng khiếu đặc biệt nổi trội thì đây chính là những nhân tố tích cực để hình thành nên các đội tuyển, đội tiêu biểu thể thao của trường. TTNK vừa bổ sung kiến thức thực hành cho giờ chính

khóa nhưng nó cũng có những đặc thù riêng mà GDTC chính khóa không có được. TTNK cùng với GDTC chính khóa hình thành nên một thể thống nhất của TĐTT trường học.

#### ***1.3.4. Nội dung hoạt động thể thao ngoại khóa***

Nội dung hoạt động TTNK đa dạng và phong phú, không bị quy định của chương trình GDTC.

Nội dung hoạt động thể thao ngoại khóa là tổng thể các loại hình vận động và chương trình rèn luyện được tổ chức ngoài giờ học, nhằm phát triển thể chất và kỹ năng cho người học. Nội dung hoạt động TTNK bao gồm:

1) Hoạt động tập luyện thể thao thường xuyên ngoài giờ: Rèn luyện sức khỏe thể chất: Bao gồm các hoạt động như chạy bộ, tập gym, bơi lội, v.v., giúp cải thiện sức khỏe tổng thể; Tạo thói quen tập luyện: Giúp hình thành thói quen rèn luyện thân thể đều đặn.

2) Các CLB thể thao trường học: Tăng cường kỹ năng, sở thích cá nhân: Cung cấp môi trường để phát triển kỹ năng và niềm đam mê với các môn thể thao cụ thể. Mở rộng các mối quan hệ: Giúp kết bạn, mở rộng các mối quan hệ xã hội.

3) Thi đấu thể thao trường học: Nâng cao tinh thần đồng đội: Cần có sự phối hợp, hỗ trợ giữa các thành viên; Học hỏi kinh nghiệm, rèn luyện bản lĩnh: Tham gia thi đấu giúp học hỏi kinh nghiệm từ các đội khác, rèn luyện bản lĩnh thi đấu.

4) Hoạt động thể thao gắn với sự kiện, phong trào: Tăng cường sự tham gia: Thu hút sự tham gia của nhiều người hơn, đặc biệt là những người không thường xuyên tập luyện; Tạo không khí sôi nổi: Mang lại niềm vui, sự gắn kết cho cộng đồng.

5) Hoạt động phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao: Tìm kiếm và đào tạo vận động viên chuyên nghiệp: Giúp phát hiện và bồi dưỡng những tài năng trẻ; Góp phần phát triển nền thể thao nước nhà: Đóng góp vào sự phát triển chung của nền thể thao.

Cụ thể được luận án khái quát hóa theo hình 1.2 như sau:



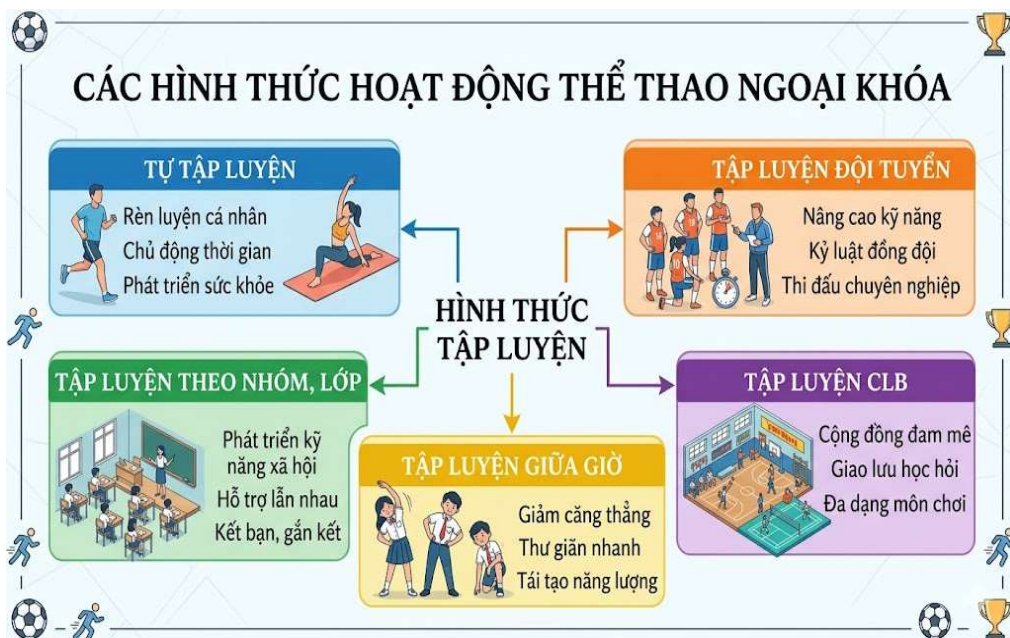
Hình 1.2 Hoạt động Thể thao ngoại khóa

Do nội dung hoạt động TTNK có khác biệt nên cách tổ chức tập luyện có đặc trưng riêng. Hoạt động TTNK với chức năng động viên hấp dẫn nhiều người tham gia tập luyện các môn thể thao yêu thích, rèn luyện thân thể, tham gia cổ vũ phong trào tự tập luyện rèn thân thể. Những hoạt động TTNK có nội dung khác nhau giúp cho HS, SV nắm được nội dung chương trình học tập về TDTT, chuẩn bị cho họ thi đạt chuẩn tiêu chuẩn rèn luyện thân thể, ngoài ra giúp họ hoàn thiện các nội dung thể thao tự chọn. Việc kết hợp tốt giữa tập luyện TDTT chính khóa với ngoại khóa, giúp cho con người vận động có sức khỏe phát triển, có thân hình đẹp và tạo điều kiện nâng cao thành tích học tập của HS, SV [14]

### 1.3.5. Hình thức hoạt động thể thao ngoại khóa

**Hình thức hoạt động TTNK:** Là các phương thức rèn luyện ngoài giờ của cá nhân, tập thể hay theo nhóm nhằm mục đích duy trì và phát triển thể chất. Hình thức hoạt động TTNK trong nhà trường rất đa dạng, phương pháp linh hoạt, có thể tiến hành nhiều cấp độ, quy mô toàn trường, toàn khóa, ngành, lớp hoặc đội tuyển, nhóm và cá nhân nên thỏa mãn nhu cầu khác nhau của HS và được phân thành các hình thức hoạt động TTNK khác nhau.

Các loại hình thức hoạt động TTNK được luận án khái quát như hình 1.2



Hình 1.3. Các hình thức hoạt động thể thao ngoại khóa

Qua hình 1.3 cho thấy 5 hình thức hoạt động thể thao ngoại khóa, bao gồm:

**Tự tập luyện:** HS tự tập luyện thể thao theo nhu cầu cá nhân để nâng cao chất lượng chính khóa của bản thân hoặc tự chơi một số môn thể thao yêu thích. Với loại hình này có cấu trúc khá phức tạp bao gồm người tập có thể tập thể lực chung, thể lực chuyên môn, thể lực cho môn thể thao, thể lực thực dụng. Loại hình này đòi hỏi khá cao ý chí của người tập, cùng sự am hiểu tối thiểu về nguyên tắc, phương pháp tập luyện, tính hệ thống chặt chẽ trong việc xác định nhiệm vụ và lựa chọn bài tập, đòi hỏi nhiều thời gian, tuân thủ chế độ dinh dưỡng cũng như lối sống đặc biệt, với hình thức này thì số SV tập luyện khá đông nhưng không thường xuyên, lâu dài và tập luyện không được khoa học, khó có sự đảm bảo an toàn do đó khó có hiệu quả cao.

**Hình thức tập luyện đội tuyển:** Áp dụng trong giảng dạy, huấn luyện có năng khiếu về một môn thể thao lựa chọn: Điền kinh, thể dục, bóng rổ... với mục đích phát triển các tố chất thể lực, trang bị những tri thức kỹ năng, kỹ xảo vận động, rèn luyện phẩm chất ý chí, tính nhẫn nại tinh thần đồng đội. Các giờ loại này được tiến hành theo phương pháp riêng, đặc biệt chú ý đến định mức lượng vận động và phòng ngừa chấn thương. Hình thức tập luyện buổi sáng: nhằm giúp cho cơ thể thúc đẩy nhanh việc chuyển cơ thể từ trạng thái ể oải vừa ngủ dậy sang trạng thái tỉnh táo, giúp cho cơ thể thích nghi với một ngày làm việc mới, tạo lên cảm giác sảng khoái,

với bầu không khí trong lành, thoáng đãng, đây là hình thức tập luyện rất có lợi cho sức khỏe và dễ tập, ai cũng có thể tham gia. Lợi ích rõ nhất của hình thức này là không khí tập luyện trong lành, môi trường thân thiện, không phân biệt lứa tuổi, giới tính, địa vị xã hội. Địa điểm tập luyện rất đơn giản có thể tận dụng mọi địa hình như sân tập, công viên, sân ký túc xá, đường phố,..

**Hình thức tập luyện CLB:** Đây là hình thức tập luyện TDTT mang tính xã hội, tự nguyện, nhằm thu hút người ham thích TDTT để tập luyện đạt đến mục tiêu của TDTT được thành lập theo trình tự quy định, có cơ sở vật chất hoặc sân bãi tương đối ổn định, được tổ chức hướng dẫn theo kế hoạch. Bản chất của CLB TDTT xét một cách toàn diện được thành lập xuất phát từ nhu cầu, nguyện vọng của những nhóm người để phát huy và hưởng thụ những lợi ích của TDTT, từ đó mục đích của từng người, nhóm người được thỏa mãn, với mục đích của người tập hay nhóm người tập là nâng cao sức khỏe hoặc giải trí, thì hoạt động CLB TDTT phải đảm bảo theo nguyên tắc tự nguyện, tự giác và tích cực.

**Hình thức tập luyện theo nhóm, lớp:** HS được chia thành các nhóm nhỏ với các nhiệm vụ khác biệt phù hợp cho mỗi nhóm. Tập luyện theo nhóm tổ chức thường là các cuộc thi đấu thể thao, các buổi tập nâng cao sức khỏe, các ngày hội TDTT. Chức năng của cuộc thi đấu thể thao rất phong phú. Thi đấu thể thao được tổ chức vì nhiều mục đích khác nhau: tuyên truyền trao đổi kinh nghiệm, củng cố tinh đoàn kết, mở rộng quan hệ giao lưu. Đồng thời, còn là phương pháp GDTC độc đáo.

**Hình thức tập luyện giữa giờ:** Đây là hình thức tập luyện thường tiến hành vào giữa giờ giải lao nhằm giảm mệt mỏi cho người lao động, cho HS và SV sau các giờ học căng thẳng, các bài tập thể dục giữa giờ thường là các bài thể dục tay không, thể dục nhịp điệu, Aerobic có thể sử dụng kết hợp với nhạc, các bài tập này thường có kết cấu đơn giản và trong thời gian ngắn.

**Tóm lại:** Hoạt động TTNK có rất nhiều hình thức khác nhau và được tổ chức vào những khoảng thời gian nhàn rỗi của các HS nó góp phần tạo lên nếp sống mới, lành mạnh, sôi nổi, phong phú, tươi vui, lạc quan loại bỏ được cuộc sống trống rỗng vô vị, lêu lổng của HS trong các giờ nhàn rỗi. Việc lựa chọn được hình thức hoạt động TTNK phù hợp với điều kiện của mỗi HS sẽ giúp con người có sức khỏe vững chắc, có thân hình đẹp và tạo điều kiện nâng cao thành tích học tập [23], [46], [59]

### ***1.3.6. Các yếu tố ảnh hưởng tới hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa***

“Hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa chịu sự chi phối của nhiều yếu tố khác nhau, có thể tiếp cận dưới các góc độ phân loại như yếu tố chủ quan và yếu tố khách quan. Tuy nhiên, trong phạm vi nghiên cứu của luận án, để bảo đảm tính hệ thống và phù hợp với bối cảnh tổ chức hoạt động trong môi trường giáo dục, các yếu tố ảnh hưởng được tiếp cận và phân tích theo hai nhóm cơ bản là yếu tố bên trong nhà trường và yếu tố bên ngoài nhà trường. Cách tiếp cận này không chỉ phản ánh rõ nguồn gốc và phạm vi tác động của từng yếu tố mà còn tạo cơ sở thuận lợi cho việc đề xuất các giải pháp can thiệp phù hợp với thực tiễn.

Trên cơ sở đó, luận án tiến hành trình bày cụ thể các yếu tố ảnh hưởng bên trong và bên ngoài nhà trường.

Trong đó:

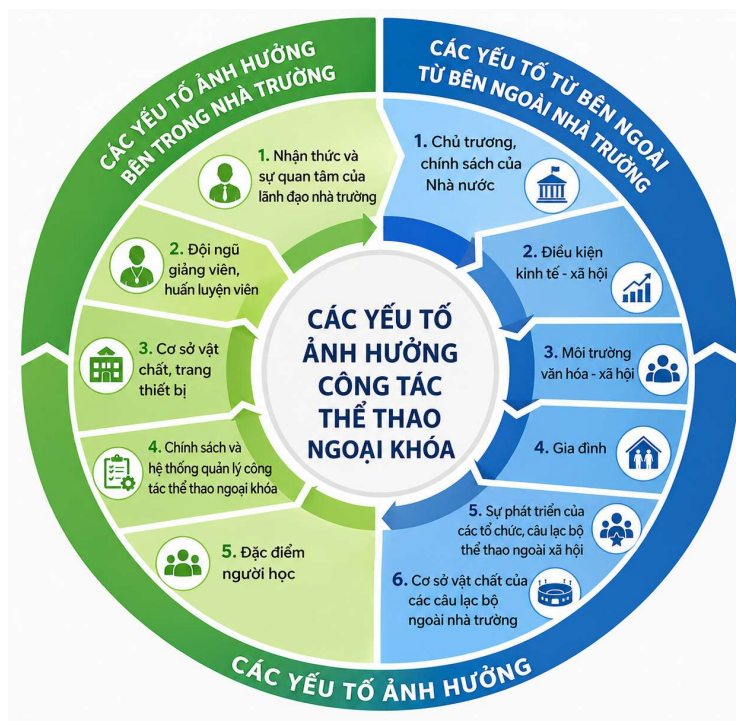
1) Yếu tố bên ngoài nhà trường gồm các yếu tố:

- Chủ trương, chính sách của nhà nước
- Điều kiện kinh tế - xã hội
- Môi trường văn hóa – xã hội
- Gia đình
- Sự phát triển của các CLB thể thao ngoài xã hội
- Cơ sở vật chất của các CLB ngoài nhà trường

2) Yếu tố bên trong nhà trường gồm các yếu tố chính:

- Nhận thức và sự quan tâm của lãnh đạo nhà trường
- Đội ngũ giảng viên, huấn luyện viên
- Cơ sở vật chất, trang thiết bị
- Chính sách và hệ thống quản lý công tác thể thao ngoại khóa
- Đặc điểm người học

Trên cơ sở đó, luận án khái quát và trình bày tại hình 1.4



Hình 1.4 Các yếu tố ảnh hưởng công tác Thể thao ngoại khóa

Dưới đây là nội dung cơ bản của các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa

### ***1.3.6.1. Các yếu tố ảnh hưởng từ bên ngoài nhà trường***

#### ***1. Chủ trương, chính sách của nhà nước***

Yếu tố chủ trương, chính sách của nhà nước là nhóm yếu tố khách quan có vai trò định hướng, điều tiết và bảo đảm cho hoạt động được tổ chức một cách đồng bộ, hiệu quả và bền vững trong nhà trường.

Trong tình hình hiện nay để phát triển TDTT trường học, nhà nước cần có chính sách cụ thể và tăng cường ngân sách để đào tạo, bồi dưỡng GV, hướng dẫn viên TDTT; đầu tư cơ sở vật chất, sân bãi và dụng cụ tập luyện cho hoạt động GDTC trong các trường học từ cấp học mầm non trở lên. Thực hiện mỗi trường đều có GV GDTC và có sân bãi, dụng cụ tập luyện. Nhà nước cần xây dựng và thực hiện các chế độ, chính sách khuyến khích về GDTC đối với trường học cũng như đối với GV, HS. Có thể coi đây là khâu đột phá để phát triển thể thao trường học. Trước hết cần tạo sự chuyển biến mạnh mẽ trong nhận thức của các cấp uỷ đảng, chính quyền các cấp về tầm quan trọng của nhiệm vụ bảo vệ, chăm sóc sức khoẻ thể chất cho trẻ em, nhằm đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng và bảo vệ tổ quốc. Chăm sóc

sức khỏe thể chất cho trẻ em phải được toàn xã hội quan tâm và tham gia một cách tự giác, tích cực. Cần có sự phối hợp thống nhất và đồng bộ giữa các ngành, các cấp, các tổ chức xã hội trong thực hiện chiến lược chăm sóc sức khỏe trẻ em [14]

Theo Lê Quý Phương: Trong mối quan hệ với đời sống kinh tế xã hội, phát triển TDTT là một yêu cầu khách quan, một mặt quan trọng của chính sách xã hội nhằm chăm lo cho con người, phục vụ đắc lực cho những nhiệm vụ phát triển đất nước về mọi mặt: kinh tế, xã hội, văn hoá, quốc phòng. TDTT là phương tiện có hiệu quả và có khả năng thực thi để ngăn chặn tình trạng sa sút về sức khoẻ của nhân dân, đặc biệt là của thế hệ trẻ, từng bước nâng cao thể lực của con người Việt Nam, đáp ứng yêu cầu lao động trong những điều kiện mới và sẵn sàng bảo vệ tổ quốc. Với ý nghĩa đó, phát triển TDTT được coi là nội dung quan trọng của chính sách xã hội. Cương lĩnh của Đảng đã khẳng định: “Chính sách xã hội đúng đắn vì hạnh phúc con người là động lực to lớn phát huy mọi tiềm năng sáng tạo của nhân dân trong sự nghiệp xây dựng chủ nghĩa xã hội”, đồng thời nêu rõ một trong những nội dung quan trọng của chính sách xã hội là “bảo đảm và không ngừng nâng cao đời sống vật chất của mọi thành viên trong xã hội về ăn, ở, đi lại, học tập, nghỉ ngơi, chữa bệnh và nâng cao thể chất” [39]

Theo Trương Anh Tuấn: TDTT trường học là bộ phận cơ bản của nền TDTT nước ta. Quan tâm lãnh đạo công tác TDTT trường học có ý nghĩa chiến lược to lớn, một mặt nhằm thúc đẩy GDTC, nâng cao sức khỏe, thể lực, đời sống văn hóa tinh thần của HS để chủ động chuẩn bị nguồn nhân lực, mặt khác nhằm góp phần phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu, phát triển tài năng thể thao cho đất nước [61]

Một trong những biện pháp để TDTT trường học có thể vượt qua những khó khăn, thách thức là: Nhà nước cần có chính sách phát triển TDTT trường học. Sức khỏe thể chất là cơ sở quan trọng của sức khỏe tâm thần và trí tuệ con người. Vì vậy phát triển TDTT trường học để nâng cao sức khỏe thể chất của trẻ em là một trong những nhiệm vụ ưu tiên của công tác chăm sóc và bồi dưỡng nguồn nhân lực nhằm tính bền vững đất nước và bảo vệ tổ quốc.

## **2. Điều kiện kinh tế - xã hội**

Điều kiện kinh tế – xã hội là một trong những nhóm yếu tố bên ngoài nhà trường có ảnh hưởng sâu sắc đến mức độ tham gia và hiệu quả của hoạt động thể

thao ngoại khóa. Theo cách tiếp cận của mô hình sinh thái xã hội, hành vi tham gia hoạt động thể chất không chỉ phụ thuộc vào cá nhân mà còn chịu tác động mạnh mẽ từ môi trường xã hội và điều kiện sống xung quanh. Điều này cho thấy, hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa cần được nhìn nhận trong mối quan hệ với bối cảnh kinh tế và xã hội rộng lớn hơn [80].

Điều kiện kinh tế – xã hội của địa phương quyết định mức độ đầu tư cho cơ sở vật chất TDDT. Các nghiên cứu cho thấy những trường học và khu vực có điều kiện kinh tế tốt thường có hệ thống cơ sở vật chất đa dạng, quy mô lớn và nhiều chương trình thể thao ngoại khóa hơn. Ngược lại, ở các khu vực khó khăn, sự thiếu hụt sân bãi, dụng cụ và kinh phí tổ chức làm hạn chế đáng kể hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa. Điều này dẫn đến sự chênh lệch rõ rệt về cơ hội phát triển thể chất giữa các nhóm HS theo điều kiện kinh tế – xã hội [105]

### ***3. Môi trường văn hóa – xã hội***

Môi trường xã hội bao gồm cộng đồng dân cư và các điều kiện sống xung quanh có ảnh hưởng lớn đến việc hình thành thói quen và động cơ tham gia thể thao ngoại khóa. Sự hỗ trợ từ những người xung quanh gần gũi với HS được xác định là yếu tố thúc đẩy tích cực việc tham gia hoạt động thể chất của HS hơn [80].

Bên cạnh đó, các yếu tố như an toàn khu dân cư, mức độ đô thị hóa và khả năng tiếp cận không gian thể thao cũng đóng vai trò quan trọng. Những khu vực có môi trường an toàn, có sân bãi và điều kiện sinh hoạt thuận lợi thường có tỷ lệ tham gia thể thao ngoại khóa cao hơn.

Ngoài các yếu tố kinh tế, các giá trị văn hóa và nhận thức xã hội cũng ảnh hưởng đến mức độ tham gia thể thao ngoại khóa. Ở những gia đình và cộng đồng coi trọng TDDT, HS có xu hướng tham gia tích cực hơn. Ngược lại, nếu xã hội đặt nặng thành tích học tập hoặc thiếu nhận thức về vai trò của thể thao, hoạt động ngoại khóa dễ bị xem nhẹ.

Một số nghiên cứu tại Việt Nam cũng chỉ ra rằng yếu tố xã hội như gia đình, bạn bè và môi trường học tập là nhóm yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến việc tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa của người học [97]

### ***4. Yếu tố gia đình***

Gia đình là yếu tố có ảnh hưởng trực tiếp và toàn diện đến hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa của HS. Trước hết, điều kiện kinh tế gia đình quyết định khả năng tiếp cận hoạt động thông qua chi phí, trang thiết bị và cơ hội tham gia; HS từ gia đình có nguồn lực cao tham gia thể thao nhiều hơn rõ rệt so với nhóm thu nhập thấp (Sui & Huang, 2025). [121].

Bên cạnh đó, sự quan tâm và hỗ trợ của cha mẹ đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành động cơ và duy trì thói quen luyện tập; sự đồng hành của cha mẹ có thể làm gia tăng đáng kể mức độ tham gia thể thao của HS (Sui & Huang, 2025). [121].

Ngoài ra, môi trường văn hóa – thể thao trong gia đình và trình độ nhận thức của cha mẹ góp phần định hướng thái độ, hành vi vận động của trẻ; gia đình coi trọng thể thao sẽ thúc đẩy sự tham gia tích cực và bền vững hơn (Li và cộng sự, 2026). [85]

Như vậy, gia đình không chỉ ảnh hưởng đến mức độ tham gia mà còn quyết định chất lượng và hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa của HS.

### ***5. Sự phát triển của các CLB thể thao ngoài xã hội***

Sự phát triển của các câu lạc bộ (CLB) thể thao ngoài xã hội là một yếu tố quan trọng thuộc môi trường bên ngoài nhà trường, có ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa của HS. Trước hết, các CLB thể thao tạo ra hệ sinh thái hỗ trợ cho hoạt động thể thao trong nhà trường, góp phần mở rộng cơ hội tham gia và nâng cao tần suất vận động. Nghiên cứu cho thấy có mối liên hệ tích cực giữa tham gia thể thao ngoại khóa trong trường và tham gia các CLB thể thao cộng đồng (Kokko và cộng sự, 2014) [88].

Bên cạnh đó, việc tham gia các CLB thể thao ngoài xã hội góp phần nâng cao thể lực và năng lực vận động của HS. Nghiên cứu dọc của Golle và cộng sự (2014) chỉ ra rằng trẻ em tham gia CLB thể thao có sự phát triển thể chất tốt hơn rõ rệt so với nhóm không tham gia. Điều này tạo nền tảng quan trọng giúp HS tham gia hiệu quả hơn vào các hoạt động thể thao ngoại khóa trong nhà trường [81].

Ngoài ra, các CLB thể thao còn góp phần tăng cường động cơ và duy trì thói quen vận động. HS tham gia đồng thời cả hoạt động thể thao trong trường và ngoài

xã hội có mức độ hoạt động thể chất và động cơ tham gia cao hơn so với nhóm không tham gia (León và cộng sự, 2014) [99].

Tuy nhiên, sự phát triển không đồng đều của các CLB thể thao giữa các khu vực cũng có thể tạo ra sự chênh lệch về cơ hội tham gia, từ đó ảnh hưởng đến hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa giữa các nhóm HS.

### ***6. Cơ sở vật chất của các CLB ngoài nhà trường***

Cơ sở vật chất của các câu lạc bộ (CLB) thể thao ngoài nhà trường là yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa của HS. Trước hết, chất lượng và khả năng tiếp cận cơ sở vật chất (sân bãi, trang thiết bị, không gian tập luyện) quyết định mức độ tham gia và duy trì hoạt động thể chất. Nghiên cứu cho thấy việc nhận thức và khả năng tiếp cận các cơ sở thể thao gần nơi cư trú có mối liên hệ tích cực với tần suất tham gia và hành vi vận động của người học (Jo và cộng sự, 2025) [87].

Bên cạnh đó, cơ sở vật chất đầy đủ và hiện đại trong các CLB giúp nâng cao chất lượng luyện tập và phát triển thể lực, từ đó tác động gián tiếp đến hiệu quả tham gia hoạt động ngoại khóa trong nhà trường. Kết quả nghiên cứu dọc của Golle và cộng sự (2014) cho thấy HS tham gia CLB thể thao với điều kiện tổ chức tốt có sự phát triển thể lực vượt trội so với nhóm không tham gia [81].

Ngoài ra, sự phân bố không đồng đều về cơ sở vật chất giữa các khu vực cũng tạo ra sự chênh lệch cơ hội tiếp cận, đặc biệt giữa khu vực đô thị và nông thôn, qua đó ảnh hưởng đến hiệu quả chung của hoạt động thể thao ngoại khóa. Điều này cho thấy việc đầu tư và phát triển cơ sở vật chất CLB thể thao ngoài nhà trường là điều kiện quan trọng để nâng cao hiệu quả hoạt động thể thao của HS.

#### ***1.3.6.2. Yếu tố bên trong nhà trường***

##### ***1. Nhận thức và sự quan tâm của lãnh đạo nhà trường***

Nhận thức và sự quan tâm của lãnh đạo nhà trường là yếu tố then chốt bên trong, có ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả tổ chức và phát triển hoạt động thể thao ngoại khóa. Trước hết, lãnh đạo nhà trường giữ vai trò định hướng chiến lược, quyết định mức độ ưu tiên, phân bổ nguồn lực và xây dựng cơ chế tổ chức hoạt động. Nghiên cứu cho thấy khi nhà trường có sự quan tâm và tổ chức tốt các chương trình

thể thao ngoại khóa, tỷ lệ tham gia của HS tăng cao và góp phần nâng cao mức độ hoạt động thể chất cũng như động cơ tham gia (De Meester và cộng sự, 2014) [79].

Bên cạnh đó, sự hỗ trợ của lãnh đạo nhà trường còn tạo điều kiện thuận lợi về môi trường giáo dục tích cực, tăng cường sự phối hợp giữa GV, gia đình và cộng đồng. Các nghiên cứu chỉ ra rằng hoạt động thể thao do nhà trường tổ chức có liên quan đến sự gia tăng hỗ trợ từ GV và môi trường học tập tích cực hơn, từ đó nâng cao hiệu quả toàn diện của HS (Fredricks & Eccles, 2016) [82].

Ngoài ra, nhận thức đúng đắn của lãnh đạo về vai trò của thể thao còn thúc đẩy việc xây dựng chương trình phù hợp, đa dạng hóa nội dung và nâng cao chất lượng tổ chức. Ngược lại, nếu thiếu sự quan tâm hoặc coi nhẹ hoạt động thể thao ngoại khóa, các chương trình dễ mang tính hình thức, thiếu tính bền vững và hiệu quả thấp.

## ***2. Đội ngũ giáo viên, huấn luyện viên***

Trong hoạt động thể thao ngoại khóa, đội ngũ GV, huấn luyện viên giữ vai trò trung tâm, vừa là chủ thể tổ chức, vừa là đối tượng trực tiếp tham gia và thụ hưởng các giá trị mà hoạt động mang lại. Dù có đầy đủ điều kiện về cơ sở vật chất hay cơ chế chính sách, hiệu quả của hoạt động vẫn phụ thuộc chủ yếu vào chất lượng, năng lực và mức độ tham gia của các lực lượng con người liên quan.

Đề TDTT làm tròn vai trò và nhiệm vụ của mình là phục vụ sức khỏe nhân dân, phục vụ sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc, Chủ tịch Hồ Chí Minh rất quan tâm đến đội ngũ cán bộ TDTT. Người cho rằng, để có phong trào TDTT cần phải có đội ngũ cán bộ TDTT, đội ngũ này phải có trình độ chính trị, chuyên môn, nghiệp vụ vững vàng; có phẩm chất đạo đức cách mạng trong sáng, có năng lực công tác tốt. Muốn vậy, cần phải đào tạo, huấn luyện, bồi dưỡng, bởi Người cho rằng, phẩm chất và năng lực của người cán bộ không thể bỗng dưng mà có, mà phải qua huấn luyện, rèn luyện mà nên. “Huấn luyện cán bộ là công việc gốc của Đảng” [26] Thông qua đào tạo, huấn luyện, bồi dưỡng sẽ giúp cho người cán bộ TDTT nâng cao được trình độ chính trị, chuyên môn và năng lực công tác trong hoạt động TTNK tại các trường THPT.

Do đó, đội ngũ GV và huấn luyện viên còn là lực lượng trực tiếp tổ chức và điều hành hoạt động thể thao ngoại khóa, do đó có ảnh hưởng quyết định đến hiệu

quả hoạt động. Trước hết, trình độ chuyên môn và năng lực sư phạm của GV, huấn luyện viên tác động trực tiếp đến chất lượng hướng dẫn, kỹ thuật và sự phát triển thể chất của HS. Nghiên cứu cho thấy sự hỗ trợ của GV GDTC (về chuyên môn, tâm lý và tổ chức) có ảnh hưởng tích cực đến động cơ và mức độ tham gia thể thao ngoại khóa của sinh viên Wenquan Su, Qiang Liu (2025). [119]

Bên cạnh đó, mối quan hệ giữa huấn luyện viên và HS là yếu tố quan trọng trong việc tạo dựng môi trường tập luyện tích cực. HS cảm nhận được sự quan tâm và hỗ trợ từ huấn luyện viên, mức độ gắn kết với hoạt động thể thao và môi trường học đường được nâng cao rõ rệt

Ngoài ra, mô hình “giáo viên – huấn luyện viên” (teacher-coach) cho thấy việc kết hợp vai trò giảng dạy và huấn luyện giúp tăng cường mối quan hệ, động cơ nội tại và sự phát triển toàn diện của HS, đồng thời nâng cao hiệu quả hoạt động ngoại khóa (Camiré, 2021) [93].

Tuy nhiên, nếu đội ngũ GV, huấn luyện viên thiếu chuyên môn, phương pháp tổ chức chưa phù hợp hoặc thiếu sự hỗ trợ từ nhà trường, hoạt động thể thao ngoại khóa dễ mang tính hình thức và kém hiệu quả.

### **3. Cơ sở vật chất, trang thiết bị**

Cơ sở vật chất và trang thiết bị là một trong những yếu tố quan trọng quyết định hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa, bởi đây là điều kiện vật chất trực tiếp bảo đảm cho việc tổ chức và duy trì hoạt động. Trước hết, mức độ đầy đủ và khả năng tiếp cận cơ sở vật chất có ảnh hưởng rõ rệt đến hành vi tham gia thể thao của HS. Nghiên cứu của Limstrand và Rehrer (2008) cho thấy khoảng cách và khả năng tiếp cận các công trình thể thao là yếu tố quan trọng quyết định mức độ sử dụng của thanh thiếu niên [96]

Bên cạnh đó, chất lượng không gian và môi trường tập luyện (sân bãi, công viên, khu vui chơi) có mối liên hệ trực tiếp với cường độ và mức độ hoạt động thể chất. Nghiên cứu của Oreskovic và cộng sự (2015) chỉ ra rằng các không gian như sân chơi, công viên có khả năng thúc đẩy hoạt động thể chất ở mức cao hơn đáng kể so với môi trường trong nhà [104].

Ngoài ra, sự thiếu hụt hoặc không đảm bảo chất lượng cơ sở vật chất có thể làm giảm mức độ tham gia và ảnh hưởng lâu dài đến thói quen vận động. Nghiên

cứ của Black và cộng sự (2019) cho thấy việc học tập trong môi trường thiếu cơ sở vật chất thể thao có liên quan đến sự suy giảm mức độ hoạt động thể chất trong tương lai [75].

Trong bối cảnh Việt Nam, nhiều nghiên cứu cũng chỉ ra rằng hạn chế về sân bãi và trang thiết bị là một trong những rào cản chính đối với việc tổ chức hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa trong nhà trường. Theo Lê Đức Luận: “Chương trình đào tạo tốt phải có cơ sở vật chất đi kèm, trang thiết bị, hạ tầng cơ sở, giảng đường. Các điều kiện phục vụ cho lên lớp hoàn thiện là yêu cầu quan trọng để nâng cao chất lượng giáo dục đại học” [24]. Điều này cho thấy việc đầu tư và cải thiện cơ sở vật chất không chỉ nâng cao mức độ tham gia mà còn góp phần nâng cao chất lượng và hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa.

#### ***4. Chính sách và hệ thống quản lý công tác thể thao ngoại khóa***

Chính sách và hệ thống quản lý công tác thể thao ngoại khóa là yếu tố nền tảng quyết định hiệu quả tổ chức và phát triển hoạt động trong nhà trường. Trước hết, khung chính sách và định hướng quản lý (cấp trường, địa phương, quốc gia) có vai trò định hình mục tiêu, nội dung và hình thức tổ chức hoạt động thể thao. Nghiên cứu cho thấy sự khác biệt về chính sách thể thao trong trường học có thể dẫn đến sự khác biệt đáng kể về mức độ tham gia và cảm nhận gắn kết của HS (Knifsend & Graham, 2019) [91].

Bên cạnh đó, hiệu quả của công tác quản lý (lập kế hoạch, tổ chức, chỉ đạo và kiểm tra) ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng triển khai hoạt động thể thao ngoại khóa. Nghiên cứu của Aflada, Soegiyanto và Nasuka (2022) chỉ ra rằng việc quản lý chặt chẽ theo các chức năng như kế hoạch hóa, tổ chức và đánh giá giúp nâng cao hiệu quả hoạt động và thành tích của HS [69].

Ngoài ra, trong bối cảnh Việt Nam, các nghiên cứu cũng khẳng định rằng việc xây dựng mô hình tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa gắn với quản lý khoa học và sự tham gia của nhiều lực lượng (nhà trường, giáo viên, sinh viên) là yếu tố quan trọng nâng cao hiệu quả hoạt động (Nguyen Thanh Liem và cộng sự, 2026) [101].

Như vậy, chính sách và hệ thống quản lý không chỉ tạo hành lang pháp lý mà còn quyết định tính đồng bộ, bền vững và hiệu quả của hoạt động thể thao ngoại khóa trong nhà trường.

### **5. Đặc điểm người học**

Đặc điểm người học là yếu tố chủ quan có ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa, thông qua các khía cạnh như động cơ, năng lực, sở thích và đặc điểm tâm – sinh lý. Trước hết, động cơ và thái độ đối với hoạt động thể chất đóng vai trò quyết định mức độ tham gia và duy trì luyện tập. Theo Edward L. Deci và Richard M. Ryan, động cơ nội tại là yếu tố cốt lõi thúc đẩy hành vi tham gia thể thao bền vững (Deci & Ryan, 2000) [78].

Bên cạnh đó, đặc điểm cá nhân như giới tính, độ tuổi, năng lực thể chất và kinh nghiệm vận động có ảnh hưởng đáng kể đến mức độ tham gia hoạt động thể thao. Nghiên cứu của Sallis và cộng sự (2000) chỉ ra rằng mức độ hoạt động thể chất của thanh thiếu niên chịu tác động bởi các đặc điểm cá nhân và sinh học, trong đó thể lực và sự tự tin vận động là yếu tố quan trọng [110].

Ngoài ra, nhận thức, sở thích và phong cách cá nhân cũng quyết định sự lựa chọn và mức độ gắn bó với hoạt động thể thao ngoại khóa. Các nghiên cứu trong nước cho thấy đặc điểm người học như hứng thú, khả năng nhận thức và kinh nghiệm trước đó có ảnh hưởng rõ rệt đến mức độ tham gia và hiệu quả hoạt động học tập nói chung.

Như vậy, đặc điểm người học không chỉ ảnh hưởng đến mức độ tham gia mà còn quyết định chất lượng và hiệu quả của hoạt động TTNK, đòi hỏi quá trình tổ chức phải phù hợp với nhu cầu, năng lực và đặc điểm tâm lý của HS.

#### **1.3.7. Đánh giá hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa**

##### **1.3.7.1. Phương pháp đánh giá hiệu quả hoạt động Thể thao ngoại khóa**

Đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK là quá trình sử dụng các phương pháp khoa học nhằm xác định mức độ đạt được kết quả, mục tiêu của hoạt động, chương trình hoặc giải pháp trong mối quan hệ với kết quả, nguồn lực và tác động xã hội. Trong nghiên cứu khoa học, hiệu quả thường được đánh giá thông qua sự kết hợp nhiều phương pháp, bảo đảm tính khách quan, toàn diện và khả năng kiểm chứng.

##### **1. Phương pháp đánh giá dựa trên mục tiêu (Goal-based evaluation)**

Đây là phương pháp được sử dụng phổ biến nhất, trong đó hiệu quả được xác định thông qua mức độ hoàn thành các mục tiêu đã đề ra. Theo Tyler, R. W. (1949). *Basic principles of curriculum and instruction*. University of Chicago Press, hiệu

quả của một hoạt động được phản ánh thông qua sự thay đổi của đối tượng thụ hưởng so với mục tiêu ban đầu [116]

Phương pháp này yêu cầu mục tiêu phải được xác định rõ ràng, có khả năng đo lường và so sánh trước – sau khi triển khai hoạt động. Trong thực tiễn giáo dục và TDTT, đánh giá dựa trên mục tiêu thường được thực hiện thông qua so sánh các chỉ tiêu chuyên môn, kết quả học tập, thể lực hoặc thành tích thi đấu trước và sau can thiệp.

### ***2. Phương pháp so sánh trước – sau (Pre-test/Post-test)***

Phương pháp này đánh giá hiệu quả thông qua sự thay đổi của các chỉ số nghiên cứu theo thời gian, bằng cách đo lường các biến số trước khi triển khai hoạt động và sau khi kết thúc. Hiệu quả được xác định dựa trên mức độ cải thiện hoặc thay đổi có ý nghĩa thống kê.

Trong nghiên cứu thực nghiệm, phương pháp này thường được kết hợp với thiết kế đối chứng, giúp làm rõ vai trò tác động của giải pháp hoặc chương trình nghiên cứu. Đây là phương pháp có tính khoa học cao, phù hợp với các nghiên cứu trong GDTC và huấn luyện thể thao.

### ***3. Phương pháp đánh giá chi phí - lợi ích (Cost-Benefit Analysis)***

Đánh giá hiệu quả theo phương pháp chi phí – lợi ích dựa trên mối quan hệ giữa kết quả đạt được và nguồn lực đầu tư. Theo Samuelson, P. A., và Nordhaus, W. D. (2010). *Economics*. McGraw-Hill, một hoạt động được coi là hiệu quả khi lợi ích thu được tương xứng hoặc vượt trội so với chi phí đã bỏ ra.

Trong giáo dục và TDTT, phương pháp này không chỉ xem xét chi phí tài chính mà còn tính đến nguồn lực con người, thời gian, cơ sở vật chất và tác động xã hội, giúp đánh giá hiệu quả một cách thực tế và khả thi.

### ***4. Phương pháp đánh giá theo hệ thống chỉ tiêu (Indicator-based evaluation)***

Phương pháp này sử dụng hệ thống các chỉ tiêu định lượng và định tính để đánh giá hiệu quả hoạt động. Các chỉ tiêu được xây dựng trên cơ sở mục tiêu nghiên cứu, đặc điểm đối tượng và điều kiện thực tiễn.

Theo Trần Kiểm (2006), *Khoa học quản lý giáo dục – Một số vấn đề lý luận và thực tiễn*, Nhà xuất bản Giáo dục, việc đánh giá hiệu quả cần dựa trên hệ thống

chỉ tiêu phản ánh đầy đủ đầu vào, quá trình và đầu ra của hoạt động, qua đó bảo đảm tính toàn diện và khách quan [28]

Bên cạnh các phương pháp định lượng, đánh giá định tính đóng vai trò quan trọng trong việc làm rõ bản chất, nguyên nhân và tác động xã hội của hiệu quả hoạt động. Phương pháp này thường được thực hiện thông qua phỏng vấn sâu, thảo luận nhóm, quan sát và phân tích tài liệu.

Theo Sen, A. (1999). *Development as freedom*. Oxford University Press, hiệu quả không chỉ thể hiện ở kết quả đo lường được mà còn ở mức độ mở rộng năng lực, cơ hội và sự phát triển bền vững của con người, do đó cần được tiếp cận bằng các phương pháp định tính bổ trợ [113]

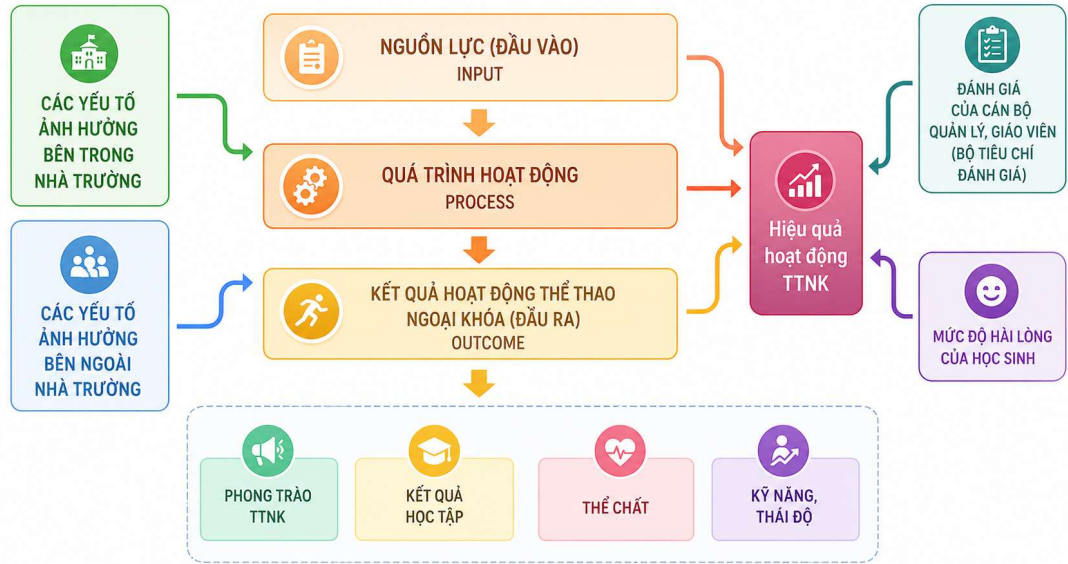
### ***5. Phương pháp đánh giá tổng hợp***

Trong nghiên cứu hiện đại, đánh giá hiệu quả thường được thực hiện bằng phương pháp tổng hợp, kết hợp giữa định lượng và định tính, giữa đánh giá mục tiêu, so sánh và chi phí – lợi ích. Cách tiếp cận này giúp khắc phục hạn chế của từng phương pháp riêng lẻ, đồng thời nâng cao độ tin cậy và giá trị ứng dụng của kết quả nghiên cứu.

**Nhận xét chung:** Có thể khẳng định rằng, không có một phương pháp đơn lẻ nào phản ánh đầy đủ hiệu quả hoạt động thể thao ngoài khóa. Việc lựa chọn và kết hợp các phương pháp đánh giá cần căn cứ vào nguồn lực đầu vào, quá trình hoạt động và kết quả đầu ra, trên cơ sở đó xác định hiệu quả giữa đầu vào và đầu ra dưới sự đánh giá của cán bộ quản lý và sự hài lòng của HS. Trong các nghiên cứu về giáo dục và TDTT, xu hướng chung là sử dụng thiết kế thực nghiệm – so sánh – đánh giá đa chỉ tiêu, nhằm bảo đảm tính khoa học, khách quan và khả năng ứng dụng của kết quả nghiên cứu.

#### ***1.3.7.2. Mô hình đánh giá hiệu quả hoạt động thể thao ngoài khóa***

Từ kết quả nghiên cứu về khái niệm, phương pháp đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK, luận án xác định mô hình đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK như sau:



Hình 1.5. Mô hình đánh giá hiệu quả hoạt động hoạt động TTNK

Trong nghiên cứu về hoạt động TTNK, việc phân biệt rõ giữa “kết quả” và “hiệu quả” có ý nghĩa quan trọng cả về phương diện lý luận và phương pháp luận, nhằm bảo đảm tính chính xác trong đo lường và tránh hiện tượng chông chéo biến số. Kết quả hoạt động TTNK được hiểu là những sản phẩm đầu ra trực tiếp đạt được sau quá trình tổ chức, phản ánh bằng các chỉ báo cụ thể và có thể định lượng như phong trào TDTT (mức độ tham gia của HS, tần suất luyện tập), kết quả học tập, sự cải thiện về thể chất, kỹ năng vận động hoặc kỹ năng xã hội. Đây là những biểu hiện mang tính khách quan, cho phép mô tả thực trạng và mức độ đạt được của hoạt động trong những điều kiện tổ chức nhất định. Ngược lại, hiệu quả hoạt động TTNK không chỉ dừng lại ở việc ghi nhận các kết quả đạt được, mà còn phản ánh mức độ phù hợp, giá trị và ý nghĩa của các kết quả đó trong mối quan hệ với mục tiêu giáo dục, nhu cầu của người học và nguồn lực được huy động. Nói cách khác, hiệu quả là sự đánh giá tổng hợp ở cấp độ cao hơn, bao hàm cả yếu tố định lượng và định tính, thể hiện qua mức độ hài lòng của HS, sự kỳ vọng của các nhà quản lý, GV, cũng như mức độ đạt được các mục tiêu phát triển toàn diện.

Mối quan hệ giữa hai khái niệm này mang tính kế thừa và bổ sung, trong đó kết quả là cơ sở trực tiếp để hình thành các đánh giá về hiệu quả, còn hiệu quả là sự phản ánh chất lượng của kết quả trong một bối cảnh cụ thể. Tuy nhiên, trong thực tiễn nghiên cứu, sự chông chéo giữa hai khái niệm thường xảy ra khi các chỉ báo đo

lường không được phân định rõ ràng, dẫn đến việc một số biến quan sát đồng thời phản ánh cả kết quả và hiệu quả, làm giảm giá trị phân biệt của thang đo. Để khắc phục vấn đề này, cần thiết phải xây dựng hệ thống chỉ báo theo hướng tách biệt về bản chất và cấp độ đo lường, trong đó nhóm chỉ báo về kết quả tập trung vào các biểu hiện hành vi và thành tích có thể quan sát trực tiếp, còn nhóm chỉ báo về hiệu quả tập trung vào nhận thức, đánh giá và mức độ thỏa mãn của người học, của nhà quản lý. Đồng thời, trong mô hình nghiên cứu, kết quả nên được xác định là biến trung gian phản ánh đầu ra của quá trình tổ chức, trong khi hiệu quả đóng vai trò là biến phụ thuộc tổng hợp, chịu ảnh hưởng gián tiếp thông qua các kết quả đạt được. Cách tiếp cận này không chỉ giúp đảm bảo tính logic của mô hình mà còn tạo điều kiện thuận lợi cho việc kiểm định giá trị phân biệt giữa các khái niệm thông qua các kỹ thuật phân tích thống kê hiện đại như phân tích nhân tố khám phá (EFA), phân tích nhân tố khẳng định (CFA) và mô hình cấu trúc tuyến tính (SEM).

Từ cấu trúc mô hình trên cho thấy:

Mô hình đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK trong nhà trường được xây dựng trên cơ sở tiếp cận hệ thống, kế thừa logic đầu vào  $\rightarrow$  quá trình  $\rightarrow$  đầu ra (Input – Process – Outcome) và mở rộng theo hướng đánh giá tổng hợp hiệu quả. Theo đó, hoạt động TTNK không chỉ được xem xét ở kết quả đạt được, mà còn đặt trong mối quan hệ với nguồn lực sử dụng, quá trình tổ chức thực hiện và các yếu tố tác động từ môi trường bên trong và bên ngoài nhà trường.

Cụ thể, nguồn lực đầu vào bao gồm các điều kiện đảm bảo như đội ngũ GV, cơ sở vật chất, chương trình tổ chức và cơ chế chính sách. Các nguồn lực này chịu ảnh hưởng đồng thời của các yếu tố bên ngoài (chính sách vĩ mô, điều kiện kinh tế - xã hội, gia đình) và các yếu tố bên trong nhà trường (nhận thức của HS, năng lực quản lý, văn hóa nhà trường). Trên nền tảng đó, quá trình hoạt động được triển khai thông qua việc tổ chức các nội dung tập luyện, thi đấu và các hình thức TTNK phù hợp.

Kết quả của quá trình này được phản ánh thông qua các chỉ báo đầu ra, bao gồm: nhận thức và thái độ của HS đối với hoạt động thể chất; mức độ tham gia; kết quả học tập; sự phát triển thể chất; và kỹ năng, thành tích thể thao. Đây là những biểu hiện trực tiếp của kết quả hoạt động TTNK.

Tuy nhiên, mô hình không dừng lại ở việc đo lường kết quả, mà tiếp tục tích hợp các thành tố đánh giá nhằm xác định hiệu quả hoạt động. Hiệu quả được xem xét thông qua sự kết hợp giữa kết quả đạt được với đánh giá của cán bộ quản lý, GV (theo bộ tiêu chí cụ thể) và mức độ hài lòng của HS. Cách tiếp cận này cho phép phản ánh đầy đủ cả khía cạnh định lượng và định tính, đảm bảo đánh giá toàn diện về chất lượng và giá trị của hoạt động.

Như vậy, mô hình không chỉ làm rõ mối quan hệ nhân – quả giữa các thành tố trong hệ thống hoạt động TTNK, mà còn tạo cơ sở khoa học cho việc xây dựng bộ tiêu chí đánh giá hiệu quả theo hướng khách quan, đa chiều và phù hợp với thực tiễn giáo dục hiện nay.

***Các tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK thông qua sự đánh giá của cán bộ quản lý và giáo viên***

Các tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK trong trường phổ thông – cơ sở tài liệu trích dẫn cụ thể:

***Các tài liệu ở Việt Nam***

Cho đến nay, Bộ Giáo dục và Đào tạo chưa ban hành một bộ tiêu chí độc lập chuyên biệt để đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK trong trường phổ thông. Tuy nhiên, các tiêu chí đánh giá hiệu quả của hoạt động này đã được lồng ghép và thể hiện rõ trong các văn bản quản lý giáo dục chính thức.

Cụ thể, Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018) [8] xác định mục tiêu của GDPT là phát triển toàn diện HS về phẩm chất và năng lực, trong đó GDTC có nhiệm vụ phát triển thể lực, kỹ năng vận động và hình thành thói quen rèn luyện thể thao thường xuyên. Những yêu cầu cần đạt này là căn cứ trực tiếp để đánh giá hiệu quả của các hoạt động thể thao trong nhà trường, bao gồm cả hoạt động TTNK, thông qua mức độ tham gia, sự tiến bộ thể chất và thái độ tích cực của HS đối với hoạt động thể thao.

Bên cạnh đó, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã đưa các tiêu chí liên quan đến hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp, điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi tập luyện và các hoạt động giáo dục toàn diện vào hệ thống tiêu chuẩn đánh giá nhà trường. Trong khuôn khổ này, hiệu quả hoạt động TTNK được xem xét thông qua mức độ đáp ứng

mục tiêu giáo dục và điều kiện bảo đảm thực hiện, chứ không tách thành một tiêu chí riêng biệt [9]

### *Ở các tài liệu quốc tế*

Ở phạm vi quốc tế, mặc dù không tồn tại một bộ tiêu chí thống nhất áp dụng chung cho mọi quốc gia, song nhiều tổ chức uy tín đã xây dựng các khung và hướng dẫn chính thức để đánh giá chất lượng và hiệu quả hoạt động thể chất, thể thao trong trường học, trong đó bao gồm cả hoạt động TTNK.

UNESCO (2015) [92] đã đề xuất các tiêu chí đánh giá chất lượng và hiệu quả của GDTC và thể thao trường học, bao gồm: mức độ tiếp cận và tham gia của HS, chất lượng chương trình và tổ chức hoạt động, tác động đến sức khỏe, kỹ năng sống và sự hòa nhập xã hội. Các tiêu chí này được UNESCO sử dụng như căn cứ đánh giá hiệu quả hoạt động thể thao trong và ngoài giờ học chính khóa.

Từ góc độ sức khỏe cộng đồng, Tổ chức y tế thế giới WHO đưa ra các chỉ báo đánh giá hiệu quả hoạt động thể chất dựa trên tần suất, cường độ, thời lượng hoạt động và tác động đến sức khỏe thể chất, tinh thần của trẻ em và thanh thiếu niên. Những chỉ báo này thường được sử dụng trong nghiên cứu đánh giá các chương trình thể thao trường học, trong đó có hoạt động TTNK [123]

Từ các văn bản và công trình nghiên cứu trong nước, quốc tế nêu trên có thể khẳng định rằng: Hoạt động TTNK trong trường phổ thông đã được đánh giá gián tiếp thông qua các khung, nhóm và các tiêu chí do Bộ Giáo dục và Đào tạo Việt Nam, UNESCO, Tổ chức Y tế Thế giới và các hiệp hội GDTC xây dựng. Luận án tổng hợp được các nhóm tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK

### **1. Tiêu chí đánh giá về mức độ tham gia và phong trào hoạt động TTNK**

1. Tỷ lệ HS tham gia hoạt động TTNK
2. Tính thường xuyên tham gia
3. Sự đa dạng hình thức
4. Phạm vi lan tỏa phong trào

### **2. Tiêu chí đánh giá về các điều kiện đảm bảo tổ chức hoạt động TTNK**

1. Công tác chỉ đạo, quản lý
2. Đội ngũ hướng dẫn

3. Cơ sở vật chất – trang thiết bị
4. Kinh phí và nguồn lực hỗ trợ

### 3. Tiêu chí đánh giá về kết quả thể chất, kỹ năng và thái độ của HS

1. Phát triển thể lực
2. Kỹ năng vận động, kỹ thuật
3. Thái độ và ý thức tập luyện
4. Sức khỏe và thể trạng

### 4. Tiêu chí đánh giá về hiệu quả giáo dục và tính bền vững

1. Hình thành thói quen vận động
2. Góp phần giáo dục toàn diện
3. Phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu
4. Tính ổn định và duy trì hoạt động

Trên cơ sở đó, luận án khái quát theo hình 1.6 như sau:



Hình 1.6 Tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK

Mô hình “Mối liên hệ các tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK” được xây dựng theo hướng tiếp cận hệ thống và liên kết đa chiều, phản ánh đầy đủ mối quan hệ giữa điều kiện đảm bảo – quá trình tham gia – kết quả đạt được – hiệu quả giáo dục và tính bền vững. Cấu trúc mô hình gồm bốn nhóm tiêu chí chính (I, II,

III, IV), có mối quan hệ chặt chẽ, tác động qua lại lẫn nhau theo cả chiều thuận và chiều phản hồi.

Trước hết, nhóm tiêu chí I – Mức độ tham gia và phong trào hoạt động TTNK đóng vai trò là chỉ báo ban đầu phản ánh quy mô và sức lan tỏa của hoạt động. Các tiêu chí như tỷ lệ HS tham gia, tính thường xuyên, sự đa dạng hình thức và phạm vi lan tỏa cho thấy mức độ hấp dẫn và khả năng thu hút của chương trình. Đây là điều kiện cần để hình thành thói quen vận động và tạo nền tảng cho các tác động sâu hơn. Tuy nhiên, mức độ tham gia cao chưa đồng nghĩa với hiệu quả cao nếu thiếu sự đảm bảo về chất lượng tổ chức.

Tiếp theo, nhóm tiêu chí II – Điều kiện đảm bảo tổ chức hoạt động TTNK giữ vai trò nền tảng, quyết định chất lượng triển khai hoạt động. Nhóm này bao gồm các yếu tố như công tác quản lý, đội ngũ GV/hướng dẫn, cơ sở vật chất và nguồn kinh phí. Đây là các yếu tố thuộc “đầu vào”, tạo điều kiện để hoạt động diễn ra một cách có hệ thống, an toàn và hiệu quả. Sự đầy đủ và đồng bộ của các điều kiện này có ảnh hưởng trực tiếp đến cả mức độ tham gia (nhóm I) và chất lượng kết quả đạt được (nhóm III).

Trên cơ sở đó, nhóm tiêu chí III – Kết quả thể chất, kỹ năng và thái độ của HS phản ánh trực tiếp “đầu ra” của hoạt động TTNK. Các chỉ báo như sự phát triển thể lực, kỹ năng vận động, thái độ – ý thức tập luyện và sức khỏe thể chất là những minh chứng cụ thể cho tác động của hoạt động. Đây là nhóm tiêu chí trung tâm, thể hiện giá trị giáo dục cốt lõi của TTNK, đồng thời là cầu nối chuyển hóa từ “hoạt động” sang “hiệu quả”.

Cuối cùng, nhóm tiêu chí IV – Hiệu quả giáo dục và tính bền vững là cấp độ đánh giá cao nhất của mô hình. Nhóm này không chỉ xem xét kết quả trước mắt mà còn đánh giá tác động lâu dài của hoạt động TTNK, bao gồm: hình thành thói quen vận động, góp phần phát triển toàn diện, phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu, nâng cao kết quả học tập và đảm bảo tính ổn định, duy trì hoạt động. Đây chính là biểu hiện của hiệu quả thực chất, gắn với giá trị giáo dục bền vững.

Như vậy, mô hình không chỉ phản ánh chuỗi logic tuyến tính mà còn thể hiện cơ chế vòng lặp đảm bảo tính động và khả năng điều chỉnh của hệ thống hoạt động TTNK. Tổng thể, mô hình có ý nghĩa quan trọng trong cả nghiên cứu và thực tiễn:

(i) cung cấp khung lý thuyết để xây dựng bộ tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK; (ii) giúp các nhà quản lý nhận diện rõ các yếu tố trọng tâm cần can thiệp; và (iii) định hướng nâng cao chất lượng hoạt động theo hướng toàn diện, hiệu quả và bền vững.

#### **1.4. Đặc điểm giải phẫu, tâm - sinh lý HS THPT**

##### ***1.4.1. Đặc điểm giải phẫu***

*Đặc điểm về hình thái:* Sự phát triển cơ thể của thiếu niên diễn ra mạnh mẽ nhưng không cân đối, trong đó có sự nhảy vọt về chiều cao và sự phát dục.

Chiều cao của độ tuổi này tăng lên một cách đột ngột, hàng năm có thể tăng từ 5-6cm; trọng lượng cơ thể hàng năm tăng từ 2,4 tới 6kg... là những yếu tố đặc biệt trong sự phát triển của trẻ lứa tuổi THPT.

Xương chân và tay dài nhanh nhưng cơ phát triển chậm hơn và lồng ngực phát triển chậm nên đầu tuổi thiếu niên thường có thân hình dài, hơi gầy và ít nhiều không cân đối.

*Đặc điểm về cơ, xương:* Hệ xương đang diễn ra quá trình cốt hóa về hình thái, làm cho thiếu niên lớn lên rất nhanh, xương sọ phần mặt phát triển mạnh. Ở các HS gái đang diễn ra quá trình hoàn thiện các mảnh của xương chậu (chứa đựng chức năng làm mẹ sau này) và kết thúc vào tuổi 20-21; Xương sống phát triển chậm hơn so với nhịp độ lớn lên về chiều cao thân thể.

*Hệ cơ:* Sự tăng khối lượng các bắp thịt và lực của cơ bắp diễn ra mạnh nhất vào cuối thời kỳ dậy thì khiến các HS khỏe ra rõ rệt. Đặc điểm này cho phép vào những năm cuối của HS THPT, có thể tác động các bài tập sức mạnh với cường độ lớn hơn [22]

*Đặc điểm phát triển các tổ chất vận động:* Các tổ chất thể lực có thể chia làm 5 loại: Sức mạnh, sức nhanh, sức bền, năng lực phối hợp vận động và mềm dẻo (độ linh hoạt các khớp). Sự thay đổi các tổ chất thể lực trên dựa trên cơ sở sự phát triển hình thái cơ năng. Sự thay đổi không ngừng theo lứa tuổi và có tính làn sóng, tính giai đoạn. Sức mạnh cơ có quan hệ mật thiết với sự phát triển của tổ chức xương cơ, sự phát triển của hệ thống dây chằng khớp, nó còn được quyết định bởi năng lực khống chế điều hoà các cơ. Sợi cơ tương đối mạnh, hàm lượng các chất đạm của cơ còn ít, sự điều tiết của hệ thần kinh đối với cơ chưa hoàn thiện, hoạt động các cơ

chưa nhịp nhàng, do đó sức mạnh cơ còn yếu.

Đặc điểm giải phẫu của cơ thể HS lứa tuổi 15-18 có sự biến đổi mạnh mẽ theo hướng phát triển nhanh nhưng không đồng đều giữa các bộ phận, cơ quan trọng cơ thể. Trong hướng dẫn hoạt động TTNK cho HS THPT cần chú ý tránh những bài tập tác động nhiều tới cột sống của các HS; chú ý phát triển năng lực tốc độ, sức bền ưa khí, khả năng phối hợp vận động và năng lực mềm dẻo cũng như chú ý tạo không khí vui vẻ cho các HS trong quá trình tập luyện [22]

#### **1.4.2. Đặc điểm sinh lý**

Về chức năng sinh lý và hệ thống cơ quan trong cơ thể ở lứa tuổi này quá trình hưng phấn vẫn chiếm ưu thế so với quá trình ức chế. Tuy nhiên, sự phối hợp động tác ở lứa tuổi này chưa cao, động tác cứng, hơi vụng về nên trong quá trình hướng dẫn tập luyện, người GV phải kiên trì hướng dẫn và tạo không khí thoải mái cho người tập. Mặc dù các biểu hiện trên có tính tạm thời, song vẫn cần được chú ý trong quá trình tập luyện. Cụ thể:

*Đặc điểm về hệ thần kinh:* Sự phát triển của hệ thần kinh không cân đối. Sự phát triển của hệ thống tín hiệu thứ nhất và tín hiệu thứ hai, giữa hưng phấn và ức chế cũng diễn ra mất cân đối theo hướng hưng phấn mạnh hơn ức chế.

*Đặc điểm về hệ tuần hoàn:* Trong các hoạt động tối đa, nhịp tim của các HS tăng trưởng với tỷ lệ tương đối thấp, chứng tỏ cơ thể các HS có tiềm năng hoạt động thấp hơn so với người lớn.

Hệ tim mạch phát triển không cân đối. Thể tích tim tăng nhanh, tim to hơn, hoạt động mạnh hơn, trong khi đường kính của các mạch máu lại phát triển chậm hơn dẫn đến sự rối loạn tạm thời của tuần hoàn máu. Do đó thiếu niên thường bị mệt mỏi, chóng mặt, nhức đầu, huyết áp tăng... khi phải làm việc quá sức hoặc làm việc trong thời gian kéo dài.

*Đặc điểm về hô hấp:* HS THPT thở nhanh và không ổn định, thở nông và có tỷ lệ thở ra hít vào bằng nhau. Tần số hô hấp sẽ được giảm xuống dần khi đến tuổi trưởng thành 12 - 18 lần/phút. Dung tích sống cũng nhỏ hơn người lớn. Tuy nhiên về dung tích sống trên trọng lượng cơ thể thì các HS có chỉ số cao hơn người lớn. Các HS 15 - 18 tuổi có dung tích sống tương đối; trung bình là 120ml/1 kg trọng lượng trong khi người lớn là 80ml/1kg trọng lượng.

*Đặc điểm về quá trình trao đổi chất:* Về quá trình trao đổi chất và năng lượng là quá trình đồng hoá chiếm ưu thế so với quá trình dị hoá. Sự tiêu hao năng lượng trong hoạt động thể lực cũng phụ thuộc vào lứa tuổi. Trong cùng một hoạt động, trẻ em tiêu hao nhiều năng lượng hơn so với người lớn.

Cùng với lứa tuổi, tính hiệu quả trong hoạt động cơ bắp tăng lên, giá trị năng lượng của hoạt động giảm đi.

### **1.4.3. Đặc điểm tâm lý**

*Đặc điểm phát triển quá trình nhận thức:* Bao gồm: Sự phát triển tri giác; sự phát triển trí nhớ; sự phát triển chú ý; sự phát triển tư duy; sự phát triển khả năng tưởng tượng và ngôn ngữ:

*Đặc điểm phát triển nhân cách:* Bao gồm: Sự hình thành tự ý thức, đạo đức, tình cảm của HS THPT

*Hoạt động giao tiếp của HS THPT:* Giao tiếp là hoạt động chủ đạo ở lứa tuổi thanh thiếu niên. Giao tiếp của thanh thiếu niên là một hoạt động đặc biệt. Qua đó, các HS thực hiện ý muốn làm người lớn, lĩnh hội các chuẩn mực đạo đức xã hội của các mối quan hệ. Lứa tuổi thanh thiếu niên có những thay đổi rất cơ bản trong giao tiếp của các HS với người lớn và với bạn ngang hàng. Giao tiếp với bạn chiếm vị trí quan trọng trong đời sống và có ý nghĩa thiết thực đối với sự phát triển nhân cách của thiếu niên.

HS lứa tuổi 15–18, tương ứng với bậc THPT, đang trong giai đoạn phát triển mạnh mẽ về tâm sinh lý, nhân cách và định hướng giá trị sống. Những đặc điểm tâm lý đặc thù của lứa tuổi này có ảnh hưởng trực tiếp đến thái độ, động cơ và mức độ tham gia các hoạt động TTNK trong nhà trường. Do đó, việc phân tích mối quan hệ giữa đặc điểm tâm lý lứa tuổi và thực trạng hoạt động TTNK của HS THPT có ý nghĩa quan trọng trong việc đề xuất các giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC hiện nay.

Về mặt nhận thức, HS THPT đã hình thành tư duy logic và khả năng nhận thức tương đối đầy đủ về vai trò của hoạt động TDTT đối với sức khỏe và sự phát triển cá nhân. Tuy nhiên, trong thực tế, nhận thức đúng chưa luôn chuyển hóa thành hành vi tập luyện thường xuyên. Nguyên nhân chủ yếu xuất phát từ áp lực học tập, định hướng thi cử nặng về kiến thức văn hóa, khiến nhiều HS xem nhẹ hoạt động

TTNK. Điều này cho thấy động cơ tập luyện của HS THPT hiện nay còn mang tính bị động, thiếu tính bền vững và chưa xuất phát từ nhu cầu tự thân.

Xét về mặt tâm lý – cảm xúc, HS lứa tuổi 15–18 có nhu cầu cao trong việc giao tiếp, khẳng định bản thân và tìm kiếm sự công nhận từ tập thể. Đây là cơ sở tâm lý thuận lợi để tổ chức các hoạt động TTNK mang tính tập thể, thi đua và giao lưu. Tuy nhiên, khảo sát thực trạng tại nhiều trường THPT địa phương cho thấy các hoạt động TTNK chưa được tổ chức thường xuyên, nội dung còn đơn điệu, chủ yếu tập trung vào một số môn truyền thống, chưa đáp ứng được nhu cầu và sở thích đa dạng của HS. Hệ quả là mức độ hứng thú và động cơ tham gia tập luyện của HS còn hạn chế.

Bên cạnh đó, đặc điểm nổi bật của lứa tuổi này là nhu cầu tự khẳng định cái “tôi” và mong muốn được lựa chọn, được quyết định. Khi các hoạt động TTNK được tổ chức theo hình thức áp đặt, thiếu linh hoạt, HS dễ nảy sinh tâm lý đối phó hoặc tham gia mang tính hình thức. Ngược lại, những mô hình TTNK cho phép HS chủ động lựa chọn môn tập, thời gian và hình thức tham gia sẽ góp phần nâng cao động cơ nội tại, thúc đẩy tính tự giác và duy trì thói quen tập luyện lâu dài.

Về phương diện xã hội, nhóm bạn học có ảnh hưởng sâu sắc đến hành vi và thói quen sinh hoạt của HS THPT. Trong bối cảnh đó, TTNK không chỉ là phương tiện rèn luyện thể lực mà còn là môi trường thuận lợi để giáo dục các phẩm chất tâm lý – xã hội như tinh thần hợp tác, ý thức kỷ luật, trách nhiệm cá nhân và khả năng kiểm soát cảm xúc. Tuy nhiên, thực trạng tại một số địa phương cho thấy cơ sở vật chất phục vụ hoạt động TTNK còn hạn chế, đội ngũ GV hướng dẫn chưa được bố trí hợp lý, dẫn đến việc tổ chức hoạt động thiếu tính liên tục và hiệu quả.

Ngoài ra, áp lực học tập và định hướng thi đại học ở bậc THPT khiến nhiều HS ưu tiên thời gian cho các môn văn hóa, làm giảm quỹ thời gian dành cho hoạt động thể thao. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến thể lực mà còn tác động tiêu cực đến trạng thái tâm lý, làm gia tăng căng thẳng và mệt mỏi học đường. Trong khi đó, nếu được tổ chức khoa học, hoạt động TTNK có thể trở thành yếu tố điều hòa tâm lý, góp phần nâng cao hiệu quả học tập và chất lượng đời sống tinh thần của HS [56]

Từ những phân tích trên có thể khẳng định rằng, đặc điểm tâm lý lứa tuổi 15–18 vừa là nền tảng, vừa là yếu tố chi phối trực tiếp động cơ và mức độ tham gia

TTNK của HS THPT. Việc đổi mới nội dung, hình thức tổ chức hoạt động TTNK theo hướng phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi, gắn với nhu cầu, sở thích và điều kiện thực tiễn của HS địa phương là yêu cầu cấp thiết nhằm nâng cao hiệu quả GDTC và giáo dục toàn diện trong các trường THPT hiện nay.

## **1.5. Một số công trình nghiên cứu liên quan**

### ***1.5.1. Công trình nghiên cứu trong nước***

Về đề tài nghiên cứu có liên quan, nghiên cứu này chủ yếu tìm hiểu các công trình nghiên cứu là luận án tiến sĩ quản lý giáo dục, luận án tiến sĩ giáo dục học và luận án tiến sĩ khoa học giáo dục. Cụ thể như sau:

Về công trình nghiên cứu của tác giả Vũ Đức Văn (2008), *Nghiên cứu một số giải pháp nâng cao chất lượng GDTC cho HS trung học cơ sở của thành phố Hải Phòng*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TĐTT Hà Nội [66] Kết quả nghiên cứu của tác giả bước đầu đã lựa chọn và đem vào ứng dụng 02 nhóm giải pháp sư phạm trong thực tiễn công tác GDTC ở các trường trung học cơ sở Hải Phòng. Kết quả ứng dụng nhóm giải pháp lựa chọn và sử dụng các phương pháp, hình thức tổ chức dạy học theo hướng tích cực hóa hoạt động học tập của HS đã tác động hiệu quả đến thái độ học tập và trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu. So sánh đối chiếu với vấn đề nghiên cứu của luận án đặt ra cho thấy sự cần thiết phải xây dựng được giải pháp nhằm nâng cao chất lượng đào tạo cho SV ngành GDTC, trường Đại học Hùng Vương. Điều này có tác động rất lớn đến việc đảm bảo chất lượng, nguồn cán bộ được đào tạo để bổ sung cho các trường trong hệ thống giáo dục quốc dân.

Về công trình nghiên cứu của tác giả Nguyễn Văn Thời (2011) [45], tác giả đã đánh giá được thực trạng các vấn đề liên quan đến tổ chức dạy học tự chọn theo chủ đề cơ bản trong các trường trung học cơ sở; Tổ chức dạy học tự chọn theo chủ đề cơ bản dành cho HS học lực trung bình và dưới trung bình ở môn GDTC trong các trường trung học cơ sở. Từ kết quả nghiên cứu của tác giả, chúng tôi cho rằng việc ứng dụng các giải pháp nhằm nâng cao chất lượng đào tạo môn chuyên sâu cho SV ngành GDTC trường Đại học Hùng Vương cần áp dụng được thực tiễn công tác GDTC trong các trường trung học cơ sở.

Công trình nghiên cứu của tác giả Võ Văn Vũ (2015) [67], Luận án tiến sĩ

khoa học giáo dục, Viện khoa học TDTT Hà Nội. Kết quả nghiên cứu của tác giả đã rút ra được 03 kết luận và 02 kiến nghị. Đồng thời tác giả đã lựa chọn được 05 giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC và hoạt động thể thao trong trường THPT ở Đà Nẵng: (1) Đổi mới nội dung, chương trình môn GDTC theo hướng tăng giờ tự học; (2) Đổi mới hoạt động dạy học chính khóa GDTC tự chọn theo chủ đề đáp ứng; (3) Xây dựng mô hình CLB TDTT trường học theo hướng xã hội hóa; (4) Tăng cường đầu tư cơ sở vật chất TDTT trong nhà trường; (5) Đẩy mạnh hoạt động tuyên truyền, nâng cao nhận thức về vai trò, giá trị của TDTT trường học trong đời sống. Trong đó tác giả đã lựa chọn hai trong năm giải pháp để tổ chức thực nghiệm trong dạy học GDTC và hoạt động thể thao trong trường THPT ở Đà Nẵng. Kết quả bước đầu cho thấy các giải pháp khi được áp dụng đã đạt được hiệu quả (giải pháp về thiết kế nội dung GDTC và xây dựng mô hình CLB). Tuy nhiên, việc vận dụng các giải pháp đó nhằm nâng cao chất lượng đào tạo cho SV khối sư phạm chuyên khoa Nghệ thuật và TDTT trường đại học Tây Bắc cần phải có sự đánh giá đầy đủ.

Ngoài ra còn nhiều công trình nghiên cứu khác của các tác giả như: Nguyễn Ngọc Kim Anh (2013), “*Nghiên cứu phát triển TDTT quần chúng xã, bản vùng đồng bào dân tộc thiểu số Tây Bắc*”, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện khoa học TDTT Hà Nội [1]; Lê Trường Sơn Chấn Hải (2012), “*Đổi mới chương trình GDTC cho SV các trường đại học sư phạm vùng trung bắc theo hướng bồi dưỡng nghiệp vụ tổ chức hoạt động TDTT trường học*”, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện khoa học TDTT Hà Nội [21]

Đối với các trường phổ thông thì muốn nâng cao hiệu quả công tác GDTC cần đòi hỏi có sự quan tâm từ các cấp, từ việc kiện toàn tổ chức bộ máy thực hiện công tác GDTC, việc hoàn thiện hệ thống nội dung chương trình giảng dạy, các điều kiện tốt để HS tham gia học tập cũng như hoạt động TTNK. Trong lĩnh vực này có sự đóng góp rất quan trọng của các tác giả: Tiêu biểu có luận án Hoàng Công Dân (2005), *Nghiên cứu phát triển thể chất cho HS các trường Phổ thông dân tộc nội trú khu vực Miền Núi phía Bắc, từ 15-17 tuổi [17]*, là một công trình có giá trị thực tiễn cao trong đánh giá thể chất, nghiên cứu đồng thời đã kết hợp đưa các môn thể thao dân tộc và trò chơi dân vào hoạt động TTNK trong trường học nhằm phát triển thể chất cho HS.

Nhóm công trình nghiên cứu cải tiến, đổi mới nâng cao hiệu quả GDTC và HĐTT trong nhà trường cũng được nhiều nhà khoa học và cán bộ nghiên cứu quan tâm. Năm 2008, Vũ Đức Văn với luận án “*Nghiên cứu một số giải pháp nâng cao chất lượng GDTC cho HS Trung học cơ sở của thành phố Hải Phòng*” [66] đã lựa chọn và ứng dụng hai giải pháp sư phạm vào thực tiễn GDTC ở các trường THCS Hải Phòng là đổi mới khâu chuẩn bị của GV và lựa chọn phương pháp, hình thức dạy học theo hướng tích cực hóa.

Các kết quả nghiên cứu trên của các tác giả đều là những tư liệu hết sức đáng quý trong lĩnh vực GDTC cho HS, phù hợp với điều kiện thực tế và đáp ứng nhu cầu của HS hiện nay. Tuy nhiên các kết quả nghiên cứu trên mới chỉ đưa ra được các hình thức, mô hình tập luyện TĐTT trong các trường đặc thù có cơ sở vật chất phục vụ cho công tác GDTC, còn đối với các trường tại các tỉnh, thành Miền Núi, vùng sâu vùng xa khác nhau thì chưa phù hợp khi áp dụng các hình thức tổ chức tập luyện mà kết quả các tác giả đã đưa ra.

Chất lượng GDTC là sự phù hợp với mục tiêu GDTC, là kết quả tổng hợp của quá trình GDTC, phản ánh trong các phẩm chất và năng lực, đặc biệt là các năng lực thể chất của người học, phù hợp với mục tiêu GDTC cho từng cấp học, bậc học và ngành nghề đào tạo. Chất lượng GDTC trong trường phổ thông phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố, trong đó một vài yếu tố đóng vai trò quan trọng như: nhận thức của HS; năng lực của đội ngũ cán bộ GV; phương pháp giảng dạy; cơ sở vật chất, dụng cụ phục vụ giảng dạy, học tập... Để nâng cao chất lượng hoạt động TTNK các trường THPT thành phố Thái Nguyên, trước hết cần đánh giá đúng thực trạng chất lượng công tác GDTC của Nhà trường trên cơ sở đó xác định các giải pháp khả thi, phù hợp với điều kiện thực tiễn.

### ***1.5.2. Công trình nghiên cứu nước ngoài***

Việc nghiên cứu về công tác TTNK đã được rất nhiều chuyên gia và huấn luyện viên quan tâm và được rất nhiều trường đang đưa vào triển khai thực hiện. Sau đây là vài nét khái quát về một số công trình nghiên cứu ở trong và ngoài nước liên quan gần với vấn đề nghiên cứu của luận án:

Trong tài liệu “Vai trò của hoạt động TTNK” của Riman Demond tác giả đã trình bày và phân tích về vai trò tích cực của hoạt động TTNK đối với mặt thể chất

và tinh thần của người tập, đặc biệt tác giả đã đưa ra được một số biện pháp nhằm thu hút người tập, phát huy được tính tự giác tích cực và chủ động của người tập, từ đó nâng cao hiệu quả trong công tác GDTC.

Hoạt động TTNK đã được nhiều quốc gia nghiên cứu như một bộ phận quan trọng của giáo dục toàn diện và là yếu tố góp phần hình thành lối sống lành mạnh cho HS. Các công trình quốc tế cho thấy hoạt động này không chỉ nâng cao thể lực mà còn có ảnh hưởng sâu rộng đến sức khỏe tinh thần, kết quả học tập và năng lực xã hội của người học.

Hoạt động TTNK từ lâu được xem là một phần quan trọng trong giáo dục toàn diện HS và SV trên thế giới. Các nghiên cứu ở châu Âu và châu Á đã cung cấp nhiều bằng chứng về vai trò, ảnh hưởng và các yếu tố liên quan đến việc tổ chức và tham gia các hoạt động này.

Tại châu Âu, các nhà nghiên cứu quan tâm nhiều đến thực trạng tham gia, các yếu tố nhân khẩu và kết quả học thuật liên quan đến hoạt động TTNK. Gracia-Marco và cộng sự (2010) trong The AVENA Study đã phân tích mức độ tham gia TTNK ở thanh thiếu niên Tây Ban Nha và liên hệ với các yếu tố nhân khẩu như tuổi tác, giới tính và trình độ học vấn của cha mẹ. Nghiên cứu này cho thấy rõ sự khác biệt giới tính: nam giới tham gia TTNK nhiều hơn nữ giới, và mức độ tham gia chịu ảnh hưởng bởi điều kiện xã hội-gia đình (Gracia-Marco, Tomàs, & Vicente-Rodríguez, 2010) [83]

Các nghiên cứu khác cũng khảo sát ảnh hưởng của TTNK lên kết quả học tập. Ví dụ, Muñoz-Bullón, Sanchez-Bueno, và Vos-Saz (2017) phân tích mối liên hệ giữa tham gia thể thao và hiệu quả học tập ở bậc đại học tại Tây Ban Nha, kết luận rằng việc tham gia thường xuyên các hoạt động TTNK có liên quan tích cực đến điểm số học tập của SV (Muñoz-Bullón, Sanchez-Bueno, & Vos-Saz, 2017) [95]

Một số nghiên cứu khác ở châu Âu còn mở rộng phân tích các khía cạnh xã hội như hành vi, kỹ năng sống và mối liên hệ với các hoạt động thể thao. Nghiên cứu của Park, Chiu và Won (2017) ở Hàn Quốc, mặc dù thuộc khu vực châu Á nhưng tương tự về mặt phương pháp, chỉ ra rằng TTNK có ảnh hưởng đến sự thay đổi hành vi hiếu động giảm dần theo tuổi và có sự khác biệt theo giới tính (Park, Chiu & Won, 2017) [106]

Trong khu vực châu Á, HS và SV cũng là nhóm đối tượng được nghiên cứu rộng rãi, đặc biệt là ở các quốc gia như Trung Quốc, Malaysia và Nhật Bản. Một nghiên cứu mới của Ke D. Zhang và cộng sự (2025) ở Trung Quốc thiết kế thử nghiệm ngẫu nhiên phân nhóm để đánh giá ảnh hưởng của các can thiệp kỹ năng TTNK lên thể chất và phát triển não bộ HS trung học, thể hiện xu hướng nghiên cứu hiện đại nhằm đánh giá một cách nghiêm ngặt các kết quả sức khỏe và giáo dục từ hoạt động TTNK [89]

Các nghiên cứu khác liên quan đến khu vực Đông Nam Á cũng chỉ ra mức độ quan tâm trong HS đối với hoạt động TTNK. Một nghiên cứu ở Malaysia nhằm khảo sát sự quan tâm của HS trung học đến các hoạt động TTNK cho thấy mức độ tham gia liên quan đến động lực và môi trường giáo dục (Aizat, 2024) [71]

Một số nghiên cứu tổng quan hệ thống cũng bắt đầu xuất hiện, như nghiên cứu của Zarazaga-Peláez và cộng sự (2024) phân tích mối liên hệ giữa hoạt động thể dục ngoại khóa và kết quả học tập ở HS từ 3–16 tuổi trên toàn cầu, cho thấy nhiều nghiên cứu ủng hộ mối liên hệ tích cực giữa TTNK và thành tích học tập cũng như các kỹ năng phát triển khác [126]

**Tóm lại,** các công trình nghiên cứu ở nước ngoài đều thống nhất rằng TTNK là thành tố quan trọng trong giáo dục hiện đại. Hoạt động này mang lại lợi ích toàn diện về thể chất, tinh thần, học thuật và xã hội cho HS. Đồng thời, sự thành công của chương trình phụ thuộc lớn vào công tác quản lý, đầu tư cơ sở vật chất, đội ngũ GV và sự phối hợp giữa nhà trường, gia đình và cộng đồng. Những kết luận này là cơ sở quan trọng để tham chiếu và vận dụng vào việc nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK tại Việt Nam nói chung và tại các trường THPT nói riêng. Ngoài ra, các nghiên cứu trong và ngoài nước về lợi ích thể chất của hoạt động thể thao ở HS đều nhất quán trong nhận định rằng việc tham gia thể thao đều đặn mang lại lợi ích rõ rệt cho sức khỏe thể chất.

### **Nhận xét chương 1**

Luận án đã hệ thống hóa tương đối đầy đủ cơ sở lý luận và thực tiễn liên quan đến vấn đề nghiên cứu.

Trước hết, chương 1 đã làm rõ quan điểm, chủ trương của Đảng và Nhà nước về GDTC và thể thao trường học trong giai đoạn hiện nay, qua đó khẳng định vai

trò, vị trí quan trọng của hoạt động TDDT trong nhà trường trong chiến lược phát triển con người toàn diện. Đồng thời, việc phân tích các định hướng, chính sách cụ thể của Thành phố Thái Nguyên đã giúp làm rõ bối cảnh thực tiễn và cơ sở định hướng cho việc triển khai các hoạt động TTNK tại địa phương.

Bên cạnh đó, chương này đã hệ thống hóa tương đối đầy đủ các khái niệm liên quan như GDTC, TTNK, thể chất, thể lực, phong trào TDDT, hiệu quả hoạt động TTNK và giải pháp. Việc làm rõ nội hàm các khái niệm này góp phần thống nhất cách tiếp cận, tạo nền tảng lý luận vững chắc cho các nội dung đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK. Các vấn đề về hoạt động TTNK trong nhà trường được trình bày toàn diện từ vai trò, mục đích, đặc điểm, nội dung, hình thức tổ chức đến các yếu tố ảnh hưởng và cách thức đánh giá hiệu quả, qua đó cho thấy tính hệ thống và logic trong cấu trúc nghiên cứu.

Ngoài ra, chương đã phân tích tương đối đầy đủ đặc điểm giải phẫu, sinh lý và tâm lý của HS THPT – đối tượng nghiên cứu trực tiếp của luận án – làm cơ sở khoa học cho việc lựa chọn nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức hoạt động TTNK phù hợp. Việc tổng quan các công trình nghiên cứu trong và ngoài nước giúp làm rõ xu hướng nghiên cứu, những kết quả đã đạt được cũng như những khoảng trống cần tiếp tục nghiên cứu, từ đó khẳng định tính cần thiết, tính mới và hướng tiếp cận của đề tài.

Nhìn chung, Chương 1 đã xây dựng được nền tảng lý luận và thực tiễn tương đối đầy đủ, có hệ thống, tạo cơ sở khoa học vững chắc cho việc triển khai các nội dung nghiên cứu ở các chương tiếp theo, đồng thời khẳng định tính cấp thiết và ý nghĩa khoa học – thực tiễn của luận án.

## **CHƯƠNG 2. ĐỐI TƯỢNG, PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Đối tượng nghiên cứu**

#### ***2.1.1. Đối tượng chủ thể***

Các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên.

#### ***2.1.2. Khách thể nghiên cứu***

Khách thể nghiên cứu

- Khách thể khảo sát thực trạng công tác TTNK
- + 45 chuyên gia, cán bộ quản lý TDDT, GV giảng dạy môn GDTC của các trường (trong đó 15 chuyên gia, 30 cán bộ, GV TDDT).
- + 11459 HS được khảo sát thống kê kết quả học tập môn học GDTC.
- + 2065 HS 10 trường THPT thành phố Thái Nguyên được kiểm tra thể chất, phỏng vấn về hoạt động tham gia hoạt động TTNK (trong đó có 1112 HS nam, 953 HS nữ ở 03 khối 10, 11 và 12).
- + 300 HS tham gia CLB TTNK của trường THPT Chu Văn An.

### **2.2. Phương pháp nghiên cứu**

#### ***2.2.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu***

Phương pháp này nhằm thu thập tổng hợp các nguồn thông tin trong và ngoài nước đã được công bố trên sách và tạp chí... Trong luận án này, phân tích các nguồn tài liệu liên quan đến các vấn đề sau:

- Các nghị quyết, chỉ thị, quyết định, đề án... của Đảng, Chính phủ, của Bộ Giáo dục và Đào tạo và Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch về công tác GDTC và Thể thao trường học.
- Các tài liệu về khoa học cơ bản như giải phẫu, sinh cơ, sinh hóa, toán thống kê đo lường...
- Các tài liệu về khoa học kế cận như Y học, Tâm lý học,... Các tài liệu về khoa học cơ sở như Lý luận và Phương pháp GDTC, Tâm lý học TDDT, Sinh lý học TDDT, các tư liệu về nghiên cứu thực trạng công tác GDTC và hoạt động thể thao trong các Trường THPT, có thể đánh giá được tình hình phát triển phong trào TDDT trong trường, nhu cầu hoạt động TTNK của HS. Từ đó lựa chọn ra các giải pháp phù hợp với hoạt động TTNK của HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên.

### ***2.2.2. Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm***

Phương pháp này được sử dụng nhằm thu thập các thông tin liên quan đến vấn đề nghiên cứu. Nội dung chủ yếu tập chung vào hai vấn đề sau: Sử dụng phương pháp phỏng vấn trực tiếp và phương pháp phỏng vấn bằng phiếu hỏi đối với các nhà khoa học, chuyên gia, nhà quản lý giáo dục, GV GDTC và HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên nhằm đánh giá:

- Lựa chọn các chỉ số thành phần cơ thể
- Thực trạng phong trào TDTT của các nhà trường.
- Thực trạng hoạt động TTNK của HS: Sở thích tập luyện và nhu cầu tập luyện ngoại khoá các môn thể thao tự chọn của HS.
- Lựa chọn giải pháp nâng cao chất lượng hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên.

### ***2.2.3. Phương pháp quan sát sư phạm***

Phương pháp quan sát sư phạm là một phương pháp quan trọng nghiên cứu về khoa học sư phạm và các lĩnh vực nghiên cứu khác. Đặc điểm nổi bật của phương pháp quan sát sư phạm được sử dụng trong luận án là người nghiên cứu tiếp cận trực tiếp với thực tế khách quan, như đối tượng thực nghiệm, nắm bắt các vấn đề nghiên cứu trong thực tiễn và trong khi tiến hành thực nghiệm.

Trong đề tài này chúng tôi sử dụng phương pháp quan sát sư phạm để khảo sát thực trạng GDTC, TTNK, chấm điểm kỹ năng thực hành, đánh giá kết quả học tập của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Đánh giá các điều kiện đảm bảo, cơ sở vật chất, sân bãi và phương pháp tổ chức giảng dạy TTNK.

### ***2.2.4. Phương pháp kiểm tra sư phạm***

Đề tài sử dụng các test được lựa chọn từ tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS, SV theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT, ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT. Kết quả của phương pháp này là cơ sở cho việc đánh giá trình độ thể lực, kiểm tra đánh giá năng lực vận động, nhu cầu và tính tích cực của HS để phát hiện thực trạng đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK của HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên.

Cụ thể tiến hành các test sau:

#### **Test 1. Bật xa tại chỗ (cm)**

- Yêu cầu dụng cụ: Thảm cao su giảm chấn, kích thước 1 x 3 m (nếu không có thảm có thể thực hiện trên nền đất, cát mềm). Đặt một thước đo dài làm bằng thanh hợp kim hoặc bằng gỗ kích thước 3 x 0,3m trên mặt phẳng nằm ngang và ghim chặt xuống thảm (nền đất, cát mềm), tránh xô dịch trong quá trình kiểm tra.

- Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra đứng hai chân mở rộng tự nhiên, ngón chân đặt sát mép vạch giới hạn; khi bật nhảy và khi tiếp đất, hai chân tiến hành cùng lúc. Thực hiện hai lần nhảy.

- Cách tính thành tích: Kết quả đo được tính bằng độ dài từ vạch xuất phát đến vệt cuối cùng của gót bàn chân (vạch dấu chân trên thảm). Lấy kết quả lần cao nhất. Đơn vị tính là cm.

### **Test 2. Chạy 30m xuất phát cao (s)**

- Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đồng hồ bấm giây; đường chạy thẳng có chiều dài ít nhất 40m, chiều rộng ít nhất 2m. Kẻ vạch xuất phát và vạch đích, đặt cọc tiêu bằng nhựa hoặc bằng cờ hiệu ở hai đầu đường chạy. Sau đích có khoảng trống ít nhất 10m để giảm tốc độ sau khi về đích.

- Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Thực hiện một lần

- Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100 giây.

### **Test 3. Chạy con thoi 4 x 10m (s)**

- Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy có kích thước 10 x 1,2m bằng phẳng, không trơn, bốn góc có vật chuẩn để quay đầu, hai đầu đường chạy có khoảng trống ít nhất là 2m. Dụng cụ gồm đồng hồ bấm giây, thước đo dài, bốn vật chuẩn đánh dấu bốn góc đường chạy.

- Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Khi chạy đến vạch 10m, chỉ cần một chân chạm vạch, nhanh chóng quay 180 độ chạy trở về vạch xuất phát và sau khi chân lại chạm vạch xuất phát thì lại quay trở lại. Thực hiện lặp lại cho đến hết quãng đường, tổng số bốn lần 10m với ba lần quay. Quay theo chiều trái hay phải là do thói quen của từng người. Thực hiện một lần.

- Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100 giây.

#### **Test 4. Chạy tùy sức 5 phút (m)**

- Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy dài ít nhất 52m, rộng ít nhất 2m, hai đầu kẻ hai đường giới hạn, phía ngoài hai đầu giới hạn có khoảng trống ít nhất 1m để chạy quay vòng. Giữa hai đầu đường chạy (tìm đường) đặt vật chuẩn để quay vòng. Trên đoạn 50m đánh dấu từng đoạn 5m để xác định phần lẻ quãng đường ( $\pm 5m$ ) sau khi hết thời gian chạy. Thiết bị đo gồm có đồng hồ bấm dây, số đeo và tích - kê ghi số ứng với mỗi số đeo.

- Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao (tay cầm một tích – kê tương ứng với số đeo ở ngực). Khi chạy hết đoạn đường 50m, vòng (bên trái) qua vật chuẩn và chạy lặp lại trong thời gian 5 phút. Khi hết giờ, người được kiểm tra lập tức thả tích - kê của mình xuống ngay nơi chân tiếp đất. Thực hiện một lần.

- Cách tính thành tích: đơn vị đo quãng đường chạy được là mét.

#### **2.2.5. Phương pháp kiểm tra y học**

Nhằm mục đích kiểm tra đối tượng nghiên cứu trên thiết bị InBody với các nội dung đã được thiết kế trong tính năng của máy. Kết quả của phương pháp này là cơ sở cho việc xác định và đánh giá cấu tạo, thành phần cơ thể của đối tượng nghiên cứu.

Máy InBody giúp GV và HS theo dõi tiến độ thay đổi của các thành phần trong cơ thể, điều mà những chiếc cân và thước đo bình thường không thể làm được. Khi bước lên máy, trong vòng một phút, một dòng năng lượng điện an toàn được truyền qua cơ thể. Sau đó, mức độ phản kháng của cơ thể với dòng năng lượng này sẽ cho phép máy tính toán được thành phần các chất trong cơ thể. Đây cũng là cách mà các nhà địa chất sử dụng dòng điện để xác định vị trí khoáng sản dưới lòng đất và trầm tích dầu mỏ. Kết quả là một phân tích chi tiết sẽ được in ra để thông báo các thành phần trong cơ thể. Máy có thể dự báo chính xác lượng các chất cần có trong cơ thể, và sẽ so sánh chỉ tiêu này với mức độ thực tế, sau đó sẽ cung cấp thông tin về khoảng cách giữa hiện tại và mức độ hoàn hảo mà người tập cần hướng đến.

Máy InBody có thể phát hiện mật độ xương qua tính toán lượng chất khoáng trong cơ thể. Máy InBody không những xác định được lượng mỡ và cho biết tỷ lệ phần trăm mỡ lý tưởng nhất cho cơ thể mà còn có thể phân biệt chất béo nội tạng.

Toàn bộ kết quả về các thành phần trong cơ thể được tự động in ra bằng thiết bị chuyên dụng được kết nối trực tiếp với máy đo. Các chuyên gia về TDDT, chuyên gia dinh dưỡng và y học TDDT sẽ đưa ra những lời khuyên chi tiết và tư vấn những cách để có thể cải thiện sức khỏe, bổ sung dinh dưỡng và mức độ tập luyện phù hợp cho từng đối tượng cụ thể.

***Các chỉ số đo được trên thiết bị InBody***

- + Tổng lượng nước (kg): Total Body Water (TBW).
- + Tổng lượng chất đạm (kg): Protein.
- + Tổng lượng khoáng xương (kg): Mineral.
- + Tổng lượng chất béo (kg): Body Fat Mass (BFM).
- + Trọng lượng (kg): Weight.
- + Tổng lượng cơ xương (kg): Skeletal Muscle Mass (SMM)
- + Chỉ số khối cơ thể (kg/cm<sup>2</sup>): Body Mass Index (BMI).
- + Tỷ lệ chất béo (%): Percent Body Fat (PBF).
- + Tỷ lệ eo - hông: Waist-Hip Ratio (WHR).
- + Trọng lượng tay phải (kg): Right Arm.
- + Trọng lượng tay trái (kg): Left Arm.
- + Trọng lượng thân mình (kg): Trunk.
- + Trọng lượng chân phải (kg): Right Leg.
- + Trọng lượng chân trái (kg): Left Leg.

***Quy trình sử dụng thiết bị Inbody***

- Bật nguồn.
- Kiểm tra các thông số đảm bảo cho hoạt động của máy: nguồn điện, nhiệt độ cho phép.
- Người được kiểm tra mặc quần ngắn, áo cộc, tháo bỏ tư trang như giày, dép, đồ trang sức, điện thoại... đứng cân bằng trên máy ở tư thế chuẩn, hai tay nắm cán cầm.
- Nhập thông tin cá nhân của người được kiểm tra vào máy.
- Sau khi kiểm tra, phần mềm máy sẽ tự động lưu trữ và đăng xuất kết quả ra phiếu in các chỉ số về thành phần cơ thể của từng đối tượng với đơn vị đo và hàng số tham chiếu.

### ***2.2.6. Phương pháp phân tích SWOT***

Phân tích SWOT là một trong những phương pháp nghiên cứu tổng hợp được sử dụng phổ biến trong khoa học giáo dục, quản lý và TDDT nhằm đánh giá toàn diện các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển của một hoạt động hoặc một hệ thống cụ thể. SWOT là viết tắt của bốn yếu tố: Strengths (điểm mạnh), Weaknesses (điểm yếu), Opportunities (cơ hội) và Threats (thách thức). Phương pháp này cho phép nhận diện đồng thời các yếu tố nội tại và ngoại cảnh, từ đó làm cơ sở khoa học cho việc đề xuất các giải pháp phù hợp và khả thi.

Trong luận án này, việc vận dụng phân tích SWOT có ý nghĩa quan trọng. Hoạt động TTNK trong nhà trường phổ thông chịu sự tác động tổng hợp của nhiều yếu tố như chủ trương, chính sách giáo dục; điều kiện cơ sở vật chất – trang thiết bị; đội ngũ GV; đặc điểm tâm sinh lý HS; cũng như điều kiện kinh tế – xã hội và định hướng phát triển giáo dục của địa phương. Do đó, nếu chỉ đánh giá đơn lẻ từng yếu tố sẽ khó phản ánh đầy đủ thực trạng và chưa đủ cơ sở để xây dựng hệ thống giải pháp có tính khả thi cao.

Về mặt lý luận, phân tích SWOT trong đề tài được sử dụng nhằm làm rõ bốn nhóm yếu tố cơ bản. Thứ nhất, điểm mạnh (Strengths) phản ánh những lợi thế nội tại của hoạt động TTNK tại các trường THPT thành phố Thái Nguyên, như sự quan tâm của ngành giáo dục địa phương đối với GDTC, đội ngũ GV GDTC cơ bản đáp ứng yêu cầu giảng dạy, phong trào thể thao trường học từng bước được hình thành, HS có nhu cầu rèn luyện thể chất ngày càng cao. Đây là những tiền đề quan trọng tạo điều kiện thuận lợi cho việc tổ chức và phát triển các hoạt động TTNK trong nhà trường.

Thứ hai, điểm yếu (Weaknesses) thể hiện những hạn chế còn tồn tại trong quá trình tổ chức hoạt động TTNK, như thời lượng dành cho hoạt động ngoại khóa còn hạn chế, nội dung và hình thức tổ chức chưa phong phú, cơ sở vật chất và trang thiết bị thể thao ở một số trường chưa đáp ứng yêu cầu, kinh phí đầu tư còn hạn chế, công tác tổ chức và quản lý hoạt động ngoại khóa chưa đồng bộ. Những hạn chế này là nguyên nhân trực tiếp ảnh hưởng đến hiệu quả và tính bền vững của phong trào thể thao trường học.

Thứ ba, cơ hội (Opportunities) xuất phát từ các yếu tố môi trường bên ngoài, đặc biệt là các chủ trương, chính sách của Đảng và Nhà nước về phát triển GDTC, nâng cao tầm vóc, thể lực HS; sự quan tâm ngày càng lớn của xã hội đối với sức khỏe học đường; xu hướng đổi mới giáo dục theo hướng phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực người học; cùng với sự phát triển của khoa học – công nghệ hỗ trợ cho công tác tổ chức, quản lý và huấn luyện thể thao. Đây là những điều kiện thuận lợi để mở rộng và nâng cao chất lượng hoạt động TTNK trong các trường THPT.

Thứ tư, thách thức (Threats) là những yếu tố bất lợi tác động từ môi trường bên ngoài như áp lực học tập văn hóa ngày càng lớn khiến HS ít thời gian tham gia thể thao, sự cạnh tranh của các hình thức giải trí hiện đại, nhận thức chưa đầy đủ của một bộ phận phụ huynh và HS về vai trò của TTNK, cũng như sự chênh lệch về điều kiện cơ sở vật chất giữa các trường trong cùng địa bàn thành phố. Những yếu tố này nếu không được nhận diện và có giải pháp phù hợp sẽ làm giảm hiệu quả tổ chức hoạt động TTNK.

Trên cơ sở phân tích SWOT, đề tài định hướng xây dựng hệ thống giải pháp theo các nhóm chiến lược cơ bản: (1) phát huy điểm mạnh để tận dụng cơ hội nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK; (2) sử dụng điểm mạnh để hạn chế những tác động tiêu cực từ các thách thức; (3) khắc phục những điểm yếu thông qua việc tận dụng các cơ hội phát triển; và (4) giảm thiểu điểm yếu, phòng tránh các nguy cơ ảnh hưởng đến sự phát triển bền vững của hoạt động TTNK trong nhà trường.

Như vậy, việc vận dụng phương pháp phân tích SWOT trong đề tài không chỉ có ý nghĩa về mặt phương pháp luận mà còn là cơ sở khoa học quan trọng để đánh giá thực trạng, xác định đúng vấn đề cần giải quyết và đề xuất các giải pháp phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT trên địa bàn thành phố Thái Nguyên trong giai đoạn hiện nay.

### ***2.2.7. Phương pháp thực nghiệm sư phạm***

Thực nghiệm sư phạm là phương pháp nghiên cứu được đưa vào quá trình GDTC. Những nhân tố mới cần nghiên cứu và làm sáng tỏ tính ưu việt của chúng trước những nhân tố và tác động khác. Là phương pháp nghiên cứu mà trong đó hiện tượng và điều kiện thực hiện chịu sự tác động, kiểm tra trực tiếp và có chủ định của nhà nghiên cứu. Mục đích thực nghiệm nhằm ứng dụng các giải pháp được lựa

chọn để nâng cao chất lượng hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên.

Hình thức thực nghiệm được tiến hành theo hình thức thực nghiệm tự đối chiếu, khách thể thực nghiệm được kiểm tra đánh giá ở thời điểm trước và sau thực nghiệm thông qua 02 nhóm giải pháp của luận án đã nghiên cứu.

### 2.2.8. Phương pháp toán học thống kê

Sau khi kiểm tra thu thập các số liệu trước và sau thực nghiệm, luận án tiến hành xử lý số liệu bằng phương pháp toán học thống kê. Các thông số đặc trưng được quan tâm trong đề tài này là:  $\bar{x}$ ,  $\sigma^2$ , t, w.

1. Giá trị trung bình:  $\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n m_i x_i}{n}$  (Với  $n \geq 30$ )

2. Phương sai:  $\delta_x^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n-1}$  (Với  $n \geq 30$ )

3. Tính t quan sát:  $t = \frac{\bar{x}_A - \bar{x}_B}{\sqrt{\frac{\delta^2}{n_A} + \frac{\delta^2}{n_B}}}$

Trong đó:  $\delta^2 = \frac{\sum (x - \bar{x}_A)^2 + \sum (x - \bar{x}_B)^2}{n_A + n_B - 2}$

4. Tính t tự đối chiếu:  $t = \frac{\bar{x}_d}{\frac{\sigma_d}{\sqrt{n}}}$

5. Nhịp độ tăng trưởng:  $W = \frac{100 \times (V_2 - V_1)}{0,5 \times (V_1 + V_2)} \%$

Trong đó : W: Nhịp độ tăng trưởng tính bằng %.

$V_1$ : Chỉ số trung bình lần kiểm tra lần thứ nhất.

$V_2$ : Chỉ số trung bình lần kiểm tra lần thứ hai.

6. Công thức lựa chọn mẫu:

Việc lựa chọn cơ mẫu thực hiện theo phương pháp chọn mẫu của Slovin và

Yamane

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Với tổng cỡ mẫu  $N$ :  $n$  = cỡ mẫu cần thiết.  $N$  là tổng cỡ mẫu,  $e$  là sai số.

$N$  (cỡ mẫu) = 11.459

- Sai số mong muốn:
- 1% đến  $e=0.01$
- 2% đến  $e=0.02$
- 3% đến  $e=0.03$
- 5% đến  $e=0.05$
- 10% đến  $e=0.10$

Với cách tính nhanh:

Sai số	Cỡ mẫu cần	Sai số	Cỡ mẫu cần
0.01 (1%)	5339	0.06 (6%)	271
0.02 (2%)	2050	0.07 (7%)	201
0.03 (3%)	1013	0.08 (8%)	154
0.04 (4%)	593	0.09 (9%)	122
0.05 (5%)	386	0.10 (10%)	99

Như vậy, cỡ mẫu của đề tài là 2065 với sai số khoảng 2% hoàn toàn đảm bảo độ tin cậy cao trong nghiên cứu khoa học giáo dục – xã hội.

## 2.3. Phạm vi, đối tượng nghiên cứu

### 2.3.1. Phạm vi nghiên cứu

- Các yếu tố ảnh hưởng bên trong nhà trường đến hoạt động TTNK của HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên.

- Thực nghiệm các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS trường THPT Chu Văn An, thành phố Nguyên, tỉnh Thái Nguyên.

### 2.3.2. Thời gian nghiên cứu

Luận án tiến hành nghiên cứu từ tháng 3 năm 2021 đến tháng 5 năm 2024. Được chia thành 3 giai đoạn:

**Giai đoạn chuẩn bị:** Từ tháng 3/2021 tới tháng 11/2021

Lựa chọn vấn đề nghiên cứu, tham khảo ý kiến các chuyên gia, mời GV hướng dẫn, xây dựng đề cương nghiên cứu, bảo vệ đề cương nghiên cứu trước hội đồng khoa học, chỉnh sửa và hoàn thiện đề cương nghiên cứu.

**Giai đoạn cơ bản:** Từ tháng 12/2021 tới tháng 5/2024.

Thu thập các tài liệu tham khảo có liên quan, viết tổng quan cơ sở lý luận của luận án.

Nghiên cứu thực trạng các điều kiện tự nhiên, kinh tế và xã hội ảnh hưởng tới việc phát triển phong trào TDTT cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên.

Thực trạng công tác GDTC cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên (Gồm các mặt: Cơ sở vật chất, đội ngũ GV, chương trình GDTC chính khóa; Hoạt động TTNK...).

Thực trạng trình độ thể lực của HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên.

Lựa chọn và xây dựng nội dung các giải pháp phát triển phong trào TDTT cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên.

Xây dựng kế hoạch, ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả.

Viết và bảo vệ 2 chuyên đề luận án; Hoàn thành báo cáo khoa học tổng quan của luận án

Đăng tải các bài báo khoa học công bố kết quả nghiên cứu luận án

Thu thập, xử lý số liệu và viết từng phần kết quả nghiên cứu luận án.

**Giai đoạn kết thúc:** Từ tháng 5/2024 tới tháng 12/2024

Xử lý các số liệu nghiên cứu; Viết, chỉnh sửa và hoàn thiện luận án; Xin ý kiến các chuyên gia về kết quả nghiên cứu luận án; Hoàn thiện thủ tục bảo vệ và bảo vệ luận án cấp cơ sở.

### **2.3.3 Địa điểm nghiên cứu**

Đề tài được nghiên cứu tại Viện Văn hóa, Nghệ thuật, Thể thao và Du lịch Việt Nam và các trường THPT thành phố Thái Nguyên.

### CHƯƠNG 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

#### 3.1. Đánh giá hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa của các trường trung học phổ thông thành phố Thái Nguyên.

##### 3.1.1. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng bên trong nhà trường của hoạt động thể thao ngoại khóa các trường trung học phổ thông thành phố Thái Nguyên (yếu tố đầu vào)

Trên cơ sở phân tích phân tích lý luận và thực tiễn những vấn đề về đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK tại mục 1.3 của luận án, trong phạm vi nghiên cứu, luận án chỉ giới hạn yếu tố ảnh hưởng bên trong nhà trường, đây được xem là yếu tố ảnh hưởng trực tiếp đến hoạt động TTNK trong nhà trường.

##### 3.1.1.1. Nhận thức và sự quan tâm của lãnh đạo nhà trường

Nhận thức và sự quan tâm của lãnh đạo nhà trường thể hiện ở các góc độ sự quan tâm, tính kịp thời, mức độ tham gia trực tiếp, mức độ thường xuyên trong chỉ đạo và sự hỗ trợ khuyến khích của lãnh đạo nhà trường đối với hoạt động TTNK. Luận án tiến hành phỏng vấn các cán bộ, GV của 30 trường THPT thành phố Thái Nguyên, kết quả trình bày tại bảng 3.1

**Bảng 3.1. Nhận thức và sự quan tâm của lãnh đạo các trường trung học phổ thông thành phố Thái Nguyên (n=30)**

TT	Nội dung	Trung bình	Đánh giá
1	Mức độ quan tâm hoạt động TTNK đối với giáo dục toàn diện của lãnh đạo nhà trường	3,90	Tốt
2	Tính kịp thời trong chỉ đạo, định hướng hoạt động TTNK của lãnh đạo nhà trường	3,83	Tốt
3	Mức độ tham gia trực tiếp của lãnh đạo nhà trường trong hoạt động TTNK	3,67	Tốt
4	Mức độ thường xuyên chỉ đạo, định hướng hoạt động TTNK	3,87	Tốt
5	Sự hỗ trợ và khuyến khích của lãnh đạo nhà trường đối với hoạt động TTNK	3,93	Tốt
	<b>Trung bình</b>	<b>3,84</b>	<b>Tốt</b>

Bảng 3.1. Kết quả cho thấy điểm trung bình chung đạt 3,84, được xếp loại Tốt, qua đó khẳng định lãnh đạo nhà trường đã có sự quan tâm tích cực và tương đối toàn diện đối với hoạt động TTNK trong giáo dục HS.

Xét theo từng tiêu chí cụ thể, tiêu chí “Sự hỗ trợ và khuyến khích của lãnh đạo nhà trường đối với hoạt động TTNK” đạt điểm trung bình cao nhất (3,93), cho thấy lãnh đạo các trường không chỉ dừng lại ở nhận thức mà còn thể hiện sự quan tâm thông qua hành động cụ thể như tạo điều kiện, động viên và khuyến khích GV, HS tham gia hoạt động. Đây là yếu tố quan trọng góp phần thúc đẩy sự phát triển bền vững của TTNK trong nhà trường.

Tiêu chí “Mức độ quan tâm hoạt động TTNK đối với giáo dục toàn diện của lãnh đạo nhà trường” cũng đạt mức cao (3,90), cho thấy đa số lãnh đạo đã nhận thức rõ vai trò của TTNK trong việc phát triển thể chất, nhân cách và kỹ năng xã hội cho HS. Sự đánh giá cao ở tiêu chí này là cơ sở để TTNK được tích hợp vào định hướng giáo dục toàn diện, phù hợp với mục tiêu đổi mới giáo dục hiện nay.

Bên cạnh đó, các tiêu chí liên quan đến công tác chỉ đạo như “Mức độ thường xuyên chỉ đạo, định hướng hoạt động TTNK” (3,87) và “Tính kịp thời trong chỉ đạo, định hướng hoạt động TTNK” (3,83) đều đạt mức tốt. Điều này phản ánh hoạt động TTNK đã nhận được sự chỉ đạo tương đối đều đặn và kịp thời từ phía lãnh đạo nhà trường, góp phần đảm bảo hoạt động được triển khai có định hướng, tránh tình trạng tự phát hoặc thiếu kiểm soát.

Tuy nhiên, tiêu chí có điểm trung bình thấp nhất là “Mức độ tham gia trực tiếp của lãnh đạo nhà trường trong hoạt động TTNK” (3,67), mặc dù vẫn ở mức tốt. Kết quả này cho thấy sự tham gia trực tiếp của lãnh đạo (như dự, theo dõi, chỉ đạo tại chỗ các hoạt động) còn chưa thực sự nổi bật so với các khía cạnh khác. Đây có thể là hạn chế nhất định, bởi sự tham gia trực tiếp của lãnh đạo có ý nghĩa quan trọng trong việc tạo động lực, nâng cao tinh thần và tính lan tỏa của hoạt động TTNK.

Như vậy, kết quả phân tích cho thấy lãnh đạo các trường THPT tại thành phố Thái Nguyên đã có nhận thức đúng đắn và sự quan tâm khá đầy đủ đối với hoạt động TTNK, đặc biệt ở khía cạnh hỗ trợ và định hướng.

### 3.1.1.2. Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy môn giáo dục thể chất

Quá trình nghiên cứu đã tiến hành khảo sát đội ngũ GV môn GDTC tại các trường THPT thành phố thông qua tổng hợp báo cáo công tác GDTC hàng năm của các trường lên Sở GD&ĐT thành phố Thái Nguyên.

**Bảng 3.2. Đội ngũ giáo viên GDTC cấp THPT trong Thành phố Thái Nguyên**

TT	Tên trường	Số lượng giáo viên (n=39)					Trình độ			
		Tổng	Nam	%	Nữ	%	Đại học	Tỉ lệ%	Sau đại học	Tỉ lệ %
1	THPT Khánh Hoà	3	2	66,67	1	33,33	3	100	0	0
2	THPT Chuyên	6	5	83,33	1	16,67	5	83,33	1	16,67
3	THPT Lương Ngọc Quyến	6	3	50,00	3	50,00	6	100	0	0
4	THPT Ngô Quyền	4	4	100	0	0,00	4	100	0	0
5	THPT Gang Thép	4	2	50,00	2	50,00	4	100	0	0
6	THPT Chu Văn An	3	1	33,33	2	66,67	2	66,67	1	33,33
7	THPT Dương Tự Minh	4	2	50,00	2	50,00	4	100	0	0
8	PT DTNT Thái Nguyên	3	2	66,67	1	33,33	2	66,67	1	33,33
9	THPT Thái Nguyên	2	1	50,00	1	50,00	2	100	0	0
10	THPT Đào Duy Từ	4	2	50,00	2	50,00	4	100	0	0
	<b>Tổng</b>	<b>39</b>	<b>24</b>	<b>61,54</b>	<b>15</b>	<b>38,46</b>	<b>36</b>	<b>92,31</b>	<b>3</b>	<b>7,69</b>

Bảng 3.2 cho thấy: Về số lượng GV: Số GV giảng dạy GDTC tại các trường THPT trên toàn thành phố là 39 GV. Trong đó, 24 GV nam (chiếm 61,54%), 15 GV nữ (chiếm 38,46%).

Về trình độ chuyên môn của đội ngũ GV: Số GV có trình độ Đại học là 36 GV (chiếm tỉ lệ 92,31%) và sau Đại học là 3 GV (chiếm tỉ lệ 7,69%) tương đương với 100% GV đều đạt chuẩn và trên chuẩn.

Như vậy có thể thấy rằng, số lượng GV GDTC hiện tại về cơ bản đã đảm bảo để phục vụ cho công tác GDTC trong các nhà trường THPT Thành phố Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên.

### 3.1.1.3. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác giảng dạy môn Giáo dục thể chất và thể thao ngoài khóa tại các trường trung học phổ thông Thành phố Thái Nguyên

Tổng hợp các báo cáo công tác GDTC hàng năm của các trường đến Sở

GD&ĐT thành phố Thái Nguyên cho thấy số liệu chi tiết về cơ sở vật chất tại các trường THPT Thành phố (xem bảng 3.3).

**Bảng 3.3. Cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy môn GDTC tại các trường trung học phổ thông Thành phố Thái Nguyên**

Stt	Sân bãi/dụng cụ	Số lượng	Hiện trạng sử dụng		
			Tốt	Trung bình	Kém
1	Nhà tập	8	2	4	2
2	Bàn bóng bàn	9	7	2	0
3	Sân đá cầu	26	16	8	2
4	Sân cầu lông	26	16	8	2
5	Thảm tập võ, Erobic..	2	2	0	0
6	Sân bóng chuyền	22	12	8	2
7	Sân bóng rổ	10	3	5	2
8	Sân bóng đá Mini	4	4	0	0
9	Sân bóng đá 11 người	2	2	0	0
10	Hố nhảy xa (hố cát),	10	5	4	1
11	Đệm nhảy cao	20	6	10	4
12	Bể bơi	1	1	0	0
13	Đường chạy 80m	10	4	6	0
14	Đường chạy 100m	10	4	6	0

Kết quả bảng 3.3 cho thấy: Hiện nay tại các trường THPT thành phố Thái Nguyên vẫn còn nhiều bất cập, thể hiện qua sự phân bố và chất lượng sử dụng các trang thiết bị phục vụ GDTC. Kết quả khảo sát về cơ sở vật chất phục vụ GDTC tại các trường THPT thành phố Thái Nguyên cho thấy có sự chênh lệch về số lượng và chất lượng của từng loại sân bãi, dụng cụ.

*Về số lượng và chất lượng sân bãi, dụng cụ thể thao*

Các hạng mục có số lượng nhiều nhất bao gồm sân đá cầu (26 sân), sân cầu lông (26 sân) và sân bóng chuyền (22 sân). Trong đó, 16 sân đá cầu và sân cầu lông được đánh giá ở mức tốt, còn lại phần lớn đạt trung bình (8 sân), chỉ có 2 sân ở mức kém. Bàn bóng bàn có 9 bàn, trong đó 7 bàn được đánh giá tốt và 2 bàn ở mức trung bình, cho thấy chất lượng khá đồng đều và đảm bảo cho hoạt động giảng dạy.

Đáng chú ý, nhà tập có 8 công trình nhưng chỉ 2 công trình đạt mức tốt, trong khi có đến 4 công trình ở mức trung bình và 2 công trình kém, cho thấy sự cần thiết phải cải thiện chất lượng.

Một số công trình có số lượng hạn chế như sân bóng đá 11 người (2 sân), bể

boi (1 bể), dù được đánh giá tốt nhưng chưa đủ đáp ứng nhu cầu học tập và rèn luyện của HS.

#### *Tình trạng chất lượng cơ sở vật chất*

Các công trình có tỷ lệ chất lượng tốt cao nhất bao gồm sân bóng đá Mini (4/4 tốt), thảm tập võ (2/2 tốt), sân bóng đá 11 người (2/2 tốt), bể bơi (1/1 tốt), cho thấy những hạng mục này đang được duy trì ở trạng thái tốt.

Một số hạng mục có tình trạng sử dụng không đồng đều, chẳng hạn như đệm nhảy cao (20 chiếc), trong đó chỉ có 6 chiếc đạt tốt, 10 chiếc trung bình và 4 chiếc kém, phản ánh sự xuống cấp cần được cải thiện. Đường chạy 80m và 100m đều có 10 đường, với 4 đường tốt, 6 đường trung bình, cho thấy mức độ sử dụng khá đồng đều nhưng vẫn cần nâng cấp để cải thiện chất lượng.

Như vậy có thể thấy cơ sở vật chất phục vụ GDTC tại các trường THPT thành phố Thái Nguyên có sự phân bổ tương đối đầy đủ về số lượng nhưng chất lượng chưa đồng đều. Một số công trình như sân đá cầu, sân cầu lông, sân bóng chuyền có số lượng nhiều nhưng chất lượng phân hóa rõ rệt. Trong khi đó, các hạng mục quan trọng như bể bơi, sân bóng đá 11 người dù đạt chất lượng tốt nhưng số lượng quá ít, chưa đủ phục vụ nhu cầu. Đặc biệt, tình trạng xuống cấp của các hạng mục như nhà tập, đệm nhảy cao, đường chạy cần có giải pháp nâng cấp nhằm đảm bảo điều kiện học tập tốt nhất cho HS. Việc đầu tư nâng cao chất lượng cơ sở vật chất GDTC sẽ góp phần thúc đẩy hiệu quả GDTC và nâng cao thể lực cho HS THPT tại thành phố Thái Nguyên.

#### **3.1.1.4. Chính sách và hệ thống quản lý công tác thể thao ngoại khóa**

Luận án tiến hành phỏng vấn 30 cán bộ, GV GDTC của 10 trường THPT thành phố Thái Nguyên về đánh giá chính sách và hệ thống quản lý công tác quản lý TTNK. Kết quả trình bày ở bảng 3.4

Bảng 3.4 cho thấy công tác chính sách và hệ thống quản lý TTNK tại các trường THPT TP. Thái Nguyên đạt điểm trung bình 3,70 (mức Tốt), phản ánh nền tảng quản lý tương đối đầy đủ và ổn định. Trong đó, chủ trương, định hướng phát triển TTNK được đánh giá cao nhất với 4,23 (Rất tốt), cho thấy nhà trường đã có định hướng rõ ràng và coi trọng vai trò của hoạt động TTNK.

**Bảng 3.4. Đánh giá chính sách và hệ thống quản lý TTNK tại 10 trường trung học phổ thông thành phố Thái Nguyên (n=30)**

STT	Nội dung đánh giá	Trung bình	Đánh giá
1	Chủ trương, định hướng phát triển TTNK của nhà trường	4,23	Rất tốt
2	Mức độ ban hành Quy chế, quy định, văn bản quản lý TTNK	3,83	Tốt
3	Cơ cấu tổ chức quản lý được phân công rõ ràng	3,93	Tốt
4	Cơ chế phối hợp giữa các bộ phận	4,00	Tốt
	<b>Trung bình</b>	3.70	Tốt

Các nội dung còn lại đều ở mức Tốt, với cơ chế phối hợp giữa các bộ phận đạt 4,00, cơ cấu tổ chức quản lý đạt 3,93, và mức độ ban hành quy chế, văn bản đạt 3,83. Điều này cho thấy hệ thống quản lý đã được hình thành tương đối đồng bộ, đặc biệt ở khâu phối hợp. Tuy nhiên, việc ban hành văn bản quản lý có điểm thấp nhất (3,83), cho thấy vẫn còn hạn chế nhất định về tính đầy đủ hoặc cập nhật của hệ thống quy định.

Nhìn chung, các trường đã có định hướng tốt và bước đầu hoàn thiện hệ thống quản lý TTNK, nhưng cần tiếp tục nâng cao chất lượng ban hành và thực thi các quy chế nhằm đảm bảo tính thống nhất và hiệu quả trong tổ chức hoạt động.

#### **3.1.1.5. Nhận thức, thái độ của HS đối với hoạt động TTNK**

Để đánh giá rõ hơn về hoạt động TTNK của HS, luận án tiến hành phỏng vấn nhận thức, mức độ, động cơ và nhu cầu tham gia TTNK của HS. Kết quả trình bày từ bảng 3.5 đến 3.8.

Bảng 3.5 phản ánh khá nhận thức của HS về hoạt động TTNK thông qua ba khía cạnh cơ bản với tổng số 2.065 phiếu khảo sát cho mỗi nội dung. Trước hết, đối với mức độ quan trọng của hoạt động TTNK, số HS lựa chọn mức 5 và 4 chiếm tỷ lệ áp đảo (2.023/2.065 lượt), điểm trung bình đạt 4,48 và tỷ lệ đánh giá tích cực lên tới 89,5%. Kết quả này cho thấy đa số HS nhận thức rõ vai trò quan trọng của hoạt động TTNK trong đời sống học đường, hầu như không có ý kiến đánh giá ở mức thấp (mức 1 và 2 bằng 0).

**Bảng 3.5. Kết quả phỏng vấn nhận thức, thái độ về hoạt động TTNK của HS (n=2065)**

TT	Nhận thức về hoạt động TTNK của HS	5	4	3	2	1	Tổng	TB	Tỉ lệ %
1	Mức độ quan trọng của hoạt động TTNK	1025	998	42	0	0	2065	4,48	89,5
2	Nhận thức về TDDT có tác dụng với sức khỏe và việc học	1652	368	45	0	0	2065	4,78	95,6
3	Tự đánh về thái độ tham gia hoạt động TTNK của bản thân	656	872	524	6	7	2065	4,05	81,0

Ở nội dung nhận thức về tác dụng của TDDT đối với sức khỏe và việc học, kết quả còn nổi bật hơn khi số lượt đánh giá mức 5 chiếm ưu thế tuyệt đối (1.652 lượt), điểm trung bình đạt 4,78 – cao nhất trong ba nội dung khảo sát, cùng tỷ lệ tích cực 95,6%. Điều này khẳng định nhận thức của HS về lợi ích toàn diện của TDDT, không chỉ đối với sức khỏe thể chất mà còn đối với hiệu quả học tập, là rất cao và khá đồng thuận.

Trong khi đó, tự đánh giá về thái độ hoạt động TTNK của bản thân tuy vẫn đạt mức khá tốt nhưng thấp hơn hai nội dung trên. Điểm trung bình đạt 4,05, tỷ lệ tích cực là 81,0%, và xuất hiện một số ít HS tự đánh giá ở mức thấp (mức 1 và 2). Phân bố này cho thấy có sự chênh lệch nhất định giữa nhận thức và hành vi: mặc dù HS hiểu rõ tầm quan trọng và tác dụng của TTNK, song thái độ và mức độ sẵn sàng, tích cực tham gia tập luyện của một bộ phận HS vẫn chưa tương xứng.

Bảng 3.6 phản ánh động cơ tham gia hoạt động TTNK của HS theo giới tính. Kết quả cho thấy các động cơ tham gia tập luyện của HS khá đa dạng, song tập trung chủ yếu vào những yếu tố liên quan đến sở thích cá nhân và lợi ích sức khỏe.

Trước hết, yêu thích TDDT là động cơ nổi trội nhất ở cả nam và nữ. Tỷ lệ HS nữ lựa chọn động cơ này (66,92%) cao hơn so với nam (61,00%), cho thấy yếu tố hứng thú, niềm yêu thích cá nhân đóng vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy HS tham gia tập luyện, đặc biệt ở HS nữ.

**Bảng 3.6 Động cơ tham gia tập luyện Thể thao Ngoại khóa  
(câu hỏi nhiều lựa chọn)**

TT	Động cơ tham gia hoạt động TTNK (câu hỏi nhiều lựa chọn)	Nam (n=923)		Nữ (n=798)		$\chi^2$
		n	%	n	%	
1	Yêu thích TDTT	563	61,00	534	66,92	<b>6.38</b>
2	Nhận thức được tác dụng của TTNK với sức khỏe	545	59,05	502	62,91	
3	Củng cố và tăng cường sức khỏe	366	39,65	322	40,35	
4	Để có cơ thể cân đối, hài hòa	234	25,35	256	32,08	
5	Để chữa bệnh	2	0,22	3	0,38	
6	Để giao lưu với bạn học	456	49,40	387	48,50	
7	Bạn học vận động tham gia	122	13,22	112	14,04	
8	Bắt buộc phải học môn GDTC	56	6,07	45	5,64	

Tiếp theo, nhận thức được tác dụng của TTNK đối với sức khỏe cũng là một động cơ rất phổ biến, với 59,05% HS nam và 62,91% HS nữ lựa chọn. Kết quả này phù hợp với mức độ nhận thức cao của HS đã thể hiện, đồng thời khẳng định mối liên hệ chặt chẽ giữa nhận thức và động cơ tham gia tập luyện.

Động cơ củng cố và tăng cường sức khỏe được khoảng 40% HS ở cả hai giới lựa chọn (39,65% nam và 40,35% nữ), cho thấy nhu cầu rèn luyện nhằm nâng cao thể lực và phòng ngừa suy giảm sức khỏe là một mục tiêu thực tế và khá phổ biến của HS.

Ở nhóm động cơ liên quan đến hình thể và thẩm mỹ, tỷ lệ HS nữ (32,08%) cao hơn so với nam (25,35%). Điều này phản ánh sự khác biệt nhất định về nhu cầu và mối quan tâm giữa hai giới, trong đó HS nữ quan tâm nhiều hơn đến việc duy trì vóc dáng cân đối, hài hòa thông qua tập luyện thể thao.

Các động cơ mang tính xã hội như “để giao lưu với bạn học” cũng chiếm tỷ lệ khá cao, với gần một nửa số HS ở cả hai giới lựa chọn (49,40% nam và 48,50% nữ). Trong khi đó, động cơ “bạn học vận động tham gia” chỉ chiếm tỷ lệ thấp hơn (khoảng 13–14%), cho thấy vai trò của bạn học chủ yếu mang tính hỗ trợ, khích lệ hơn là yếu tố quyết định trực tiếp.

Những động cơ mang tính bắt buộc hoặc thụ động, như “bắt buộc phải học môn GDTC” hay “để chữa bệnh”, chiếm tỷ lệ rất thấp (dưới 6% và dưới 1%), chứng tỏ phần lớn HS tham gia hoạt động TTNK xuất phát từ nhu cầu tự thân và động cơ

tích cực, hơn là do áp lực hay yêu cầu bắt buộc.

Giá trị kiểm định  $\chi^2 = 6,38$  cho thấy có sự khác biệt nhất định về cơ cấu động cơ tham gia hoạt động TTNK giữa HS nam và nữ, trong đó sự khác biệt thể hiện rõ hơn ở các động cơ liên quan đến hình thể và sở thích cá nhân. Kết quả này gợi ý rằng khi xây dựng và tổ chức các hoạt động TTNK, cần chú ý đến sự đa dạng về động cơ, đồng thời có những hình thức, nội dung tập luyện phù hợp với đặc điểm và nhu cầu khác nhau của HS nam và nữ nhằm nâng cao hiệu quả thu hút và duy trì sự tham gia lâu dài.

**Bảng 3.7. Nhu cầu hình thức, thời điểm và người hướng dẫn hoạt động TTNK của HS THPT thành phố Thái Nguyên**

Nội dung		Tổng (nam và nữ)	Nam		Nữ		$\chi^2$
			n	%	n	%	
Nhu cầu tham gia hoạt động TTNK (n=1112)	Có	1721	923	83,00	798	83,74	9.12
	Không	344	189	17,00	155	16,26	
Nhu cầu hình thức tham gia tập luyện (Nam=923, nữ=798)	Đội tuyển	215	120	13,00	95	11,90	2.56
	Nhóm, lớp	114	55	5,96	59	7,39	
	CLB thể thao	1330	712	77,14	618	77,44	
	Tự tập	62	36	3,90	26	3,26	
Nhu cầu về thời điểm tham gia tập luyện (Nam=923, nữ=798)	Buổi sáng sớm	27	12	1,30	15	1,88	4.61
	Giờ nghỉ giữa các tiết học	0	0	0,00	0	0,00	
	Buổi chiều	1626	866	93,82	760	95,24	
	Buổi tối	68	45	4,88	23	2,88	
Nhu cầu tập luyện có người hướng dẫn (Nam=923, nữ=798)	Không có hướng dẫn	68	45	4,88	23	2,88	3.44
	Có hướng dẫn	1606	859	93,07	747	93,61	
	Kết hợp	47	19	2,06	28	3,51	

Bảng 3.7 phản ánh khá toàn diện nhu cầu tập luyện TDTT của HS trên các phương diện: nhu cầu tham gia, hình thức tập luyện, thời điểm tập luyện và nhu cầu có người hướng dẫn, đồng thời so sánh theo giới tính.

Trước hết, xét về nhu cầu tham gia hoạt động TTNK, kết quả cho thấy đa số HS có nhu cầu tham gia, chiếm 1.721/2.065 HS (khoảng 83,34%). Tỷ lệ HS nữ (83,74%) có nhu cầu tham gia cao hơn so với nam (83,00%). Giá trị kiểm định  $\chi^2 =$

9,12 cho thấy sự khác biệt về nhu cầu tham gia tập luyện giữa nam và nữ là có ý nghĩa, phản ánh HS nữ có xu hướng mong muốn tham gia hoạt động TTNK nhiều hơn so với HS nam.

Về nhu cầu hình thức tham gia tập luyện, hình thức được lựa chọn nhiều nhất là CLB thể thao, với 77,14% HS nam và 77,44% HS nữ. Các hình thức khác như tham gia đội tuyển, tập theo nhóm/lớp hoặc tự tập chiếm tỷ lệ thấp hơn đáng kể. Sự phân bố khá tương đồng giữa hai giới, và giá trị  $\chi^2 = 2,56$  cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về hình thức tập luyện mà HS nam và nữ mong muốn. Điều này cho thấy mô hình CLB thể thao là hình thức phù hợp và có sức hấp dẫn chung đối với HS.

Xét về nhu cầu thời điểm tham gia tập luyện, buổi chiều là thời gian được lựa chọn áp đảo, đặc biệt ở HS nữ với tỷ lệ lên tới 95,24%, trong khi HS nam là 82,01%. Các thời điểm khác như buổi sáng sớm và buổi tối chỉ chiếm tỷ lệ rất thấp, và không có HS nào lựa chọn thời gian giờ nghỉ giữa các tiết học. Giá trị  $\chi^2 = 4,61$  cho thấy không có sự khác biệt nhất định giữa nam và nữ.

Đối với nhu cầu tập luyện có người hướng dẫn, đa số HS mong muốn được tập luyện có hướng dẫn, với tỷ lệ rất cao ở HS nữ (95,16%) và khá cao ở HS nam (93,82%). Ngược lại, nhu cầu tập luyện không có hướng dẫn hoặc kết hợp các hình thức chỉ chiếm tỷ lệ nhỏ. Giá trị  $\chi^2 = 3,44$  cho thấy không sự khác biệt giữa hai giới ở nội dung.

**Như vậy,** kết quả trên cho thấy, nhu cầu hoạt động TTNK của HS là khá cao, với ưu tiên rõ rệt cho hình thức CLB, tập luyện vào buổi chiều và có người hướng dẫn. Đây là những căn cứ thực tiễn quan trọng để đề xuất các giải pháp tổ chức hoạt động TTNK theo hướng linh hoạt về thời gian, đa dạng về hình thức và tăng cường vai trò hướng dẫn chuyên môn nhằm đáp ứng tốt hơn nhu cầu của HS.

Thực trạng nhu cầu tập luyện các môn thể thao trình bày tại bảng 3.8

Bảng 3.8 cho thấy nhu cầu tập luyện các môn thể thao tự chọn ngoài khóa (TTNK) của HS THPT thành phố Thái Nguyên có sự phân hóa khá rõ giữa các môn và giữa hai giới. Xét về tổng thể, môn có nhu cầu cao nhất là bóng rổ với 266 lượt lựa chọn, tiếp theo là cầu lông (247 lượt), bóng đá (211 lượt) và bóng chuyền hơi (160 lượt). Các môn có số lượng HS lựa chọn thấp gồm kéo co (10 lượt), đẩy gậy

(6 lượt) và không có HS nào lựa chọn nhóm “các môn thể thao khác”.

Ở nhóm HS nam ( $n = 923$ ), môn được lựa chọn nhiều nhất là bóng đá với 146 HS, chiếm 15,82%, tiếp theo là bóng rổ với 135 HS (14,63%) và cầu lông với 112 HS (12,13%). Các môn có tỷ lệ thấp nhất ở nam là kéo co (1,08%) và đẩy gậy (0,65%). Đáng chú ý, môn cờ tướng chỉ có nam tham gia với 22 HS, chiếm 2,38%, trong khi nữ hoàn toàn không lựa chọn môn này.

**Bảng 3.8. Kết quả phỏng vấn về nhu cầu tập các môn TTNK của HS THPT thành phố Thái Nguyên**

TT	Nhu cầu tập các môn thể thao	Tổng	Nam (n=923)		Nữ (n=798)	
			n	%	n	%
1	Bóng đá	211	146	15,82	65	8,15
2	Bóng chuyền da	154	98	10,62	56	7,02
3	Bóng chuyền hơi	160	82	8,88	78	9,77
4	Bơi lội	130	68	7,37	62	7,77
5	Đá cầu	99	43	4,66	56	7,02
6	Cờ vua	63	32	3,47	31	3,88
7	Cờ tướng	22	22	2,38	0	0,00
8	Thể dục	60	15	1,63	45	5,64
9	Bóng bàn	62	27	2,93	35	4,39
10	Bóng rổ	266	135	14,63	131	16,42
11	Cầu lông	247	112	12,13	135	16,92
12	Điền kinh	114	58	6,28	56	7,02
13	Võ thuật	117	69	7,48	48	6,02
14	Kéo co	10	10	1,08	0	0
15	Đẩy gậy	6	6	0,65	0	0
16	Các môn thể thao khác	0	0	0	0	0

Ở nhóm HS nữ ( $n = 798$ ), nhu cầu tập trung nhiều nhất ở cầu lông với 135 HS, chiếm 16,92%, tiếp theo là bóng rổ với 131 HS (16,42%) và bóng chuyền hơi với 78 HS (9,77%). Một số môn có tỷ lệ nữ tham gia khá thấp hoặc không có, như kéo co và đẩy gậy đều không có HS nữ tham gia (0%). Ngược lại, các môn như thể dục (5,64%), bóng bàn (4,39%) và cờ vua (3,88%) lại có tỷ lệ nữ cao hơn nam.

So sánh giữa hai giới cho thấy HS nam có xu hướng lựa chọn các môn mang tính đối kháng và vận động mạnh như bóng đá, bóng rổ, võ thuật; trong khi HS nữ

ưu tiên các môn có tính mềm dẻo, phối hợp và phù hợp thể lực như cầu lông, bóng chuyền hơi và thể dục. Kết quả này phản ánh rõ đặc điểm giới tính trong nhu cầu tham gia hoạt động TTNK của HS THPT tại thành phố Thái Nguyên, đồng thời là cơ sở quan trọng để nhà trường định hướng tổ chức các câu lạc bộ và hoạt động thể thao phù hợp với nhu cầu thực tế của HS.

### **3.1.2. Thực trạng tổ chức hoạt động Giáo dục thể chất và Thể thao ngoại khóa của các trường trung học phổ thông thành phố Thái Nguyên**

#### **3.1.2.1. Thực trạng tổ chức chương trình GDTC 2018**

Môn học GDTC tại các trường THPT Thành phố Thái Nguyên được áp dụng theo Thông tư số 32/2020/TT-BGDĐT ngày 15/9/2020 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT, hướng dẫn xây dựng và tổ chức thực hiện kế hoạch giáo dục của trường trung học cơ sở, trường THPT và trường phổ thông có nhiều cấp học [11]

Căn cứ theo quy định tại Điều 2 Thông tư số 32/2020/TT-BGDĐT, năm học 2022-2023 sẽ áp dụng chương trình GDPT mới 2018 đối với HS lớp 10 và năm học 2023 - 2024 sẽ áp dụng với lớp 11. Còn lại lớp 12 sẽ được áp dụng chương trình GDPT 2018 vào năm học 2024-2025 [11]

Căn cứ vào Quyết định số 996/QĐ-UBND, ngày 6 tháng 5 năm 2022 của UBND Thành phố Thái Nguyên về việc “*Phê duyệt danh mục sách giáo khoa lớp 3, lớp 7, lớp 10 và bổ sung danh mục sách giáo khoa lớp 2 sử dụng trong các cơ sở GDPT Thành phố Thái Nguyên*” [65]

Căn cứ vào Quyết định số 895/QĐ-UBND, ngày 21/4/2023 của UBND Thành phố Thái Nguyên về việc “*Phê duyệt danh mục sách giáo khoa lớp 4, lớp 8, lớp 11 và bổ sung danh mục sách giáo khoa môn Lịch sử lớp 10 sử dụng trong các cơ sở GDPT thành phố Thái Nguyên*”

Căn cứ kế hoạch năm học và lựa chọn của các Nhà trường. Sở GD&ĐT thành phố Thái Nguyên phê duyệt cho khối lớp 10 và khối lớp 11 sử dụng 2 bộ sách Cánh diều của Nhà xuất bản Đại học Sư phạm và bộ sách Kết nối tri thức với cuộc sống của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam vào chương trình giảng dạy. Nội dung chương trình giảng dạy môn GDTC trong các trường THPT ở Thành phố Thái Nguyên:

*\*Đối với Khối lớp 10:*

+ Kiến thức chung: Sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...)

và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

+ Thể thao tự chọn: Bóng đá, Bóng rổ, Đá cầu, Cầu lông, Bóng chuyền.

*\*Đối với Khối lớp 11:*

+ Kiến thức chung: Sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...)

và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

+ Thể thao tự chọn: Bóng đá, Bóng rổ, Đá cầu, Cầu lông, Bóng chuyền.

*\*Đối với Khối lớp 12:*

Thể dục nhịp điệu; Chạy tiếp sức, nhảy xa, Bóng chuyền; chạy bền; đá cầu; cầu lông; bóng rổ...

Tổng số giờ học chính khóa môn GDTC trong một năm học là 35 tuần đối với HS cả 3 khối lớp 10, 11, 12 tương ứng 35 tuần x 2 tiết thực hiện 70 tiết học. Trong đó, học kỳ I: 18 tuần x 2 tiết thực hiện 36 tiết học; Học kỳ II: 17 tuần x 2 tiết thực hiện 34 tiết học.

Từ quá trình nghiên cứu thực tiễn, chúng tôi có một số nhận xét về công tác giảng dạy môn học GDTC tại các trường THPT thành phố Thái Nguyên như sau:

Các môn thể thao tự chọn có sự đa dạng: HS được lựa chọn nhiều môn thể thao khác nhau tùy theo sở thích và năng lực, từ bóng đá, bóng rổ, đến cầu lông. Điều này khuyến khích HS tham gia các hoạt động thể chất một cách hứng thú và phù hợp với khả năng của mình.

Tính phù hợp với khung chương trình: Chương trình giảng dạy được sắp xếp với 70 tiết học cho mỗi năm học, chia đều giữa hai học kỳ. Cấu trúc này đảm bảo HS có đủ thời gian để tiếp thu và rèn luyện các kỹ năng thể chất cần thiết.

Ngoài các hoạt động thể thao, chương trình còn nhấn mạnh việc sử dụng các yếu tố tự nhiên như ánh sáng, nước, không khí và dinh dưỡng để phát triển sức khỏe toàn diện cho HS. Điều này giúp nâng cao nhận thức của HS về việc duy trì một lối sống lành mạnh và cân bằng.

Mỗi khối lớp có nội dung phù hợp với lứa tuổi và trình độ của HS. Điều này đảm bảo sự phát triển liên tục và toàn diện của HS qua từng năm học

### **3.1.2.2. Thực trạng tổ chức hoạt động TTNK của các Trường**

Luận án tiến hành phỏng vấn các các bộ quản lý của các trường về đánh giá tổ chức hoạt động của các trường trong hoạt động tổ chức TTNK (xem bảng 3.9).

Bảng 3.9 cho thấy thực trạng tổ chức hoạt động TTNK tại các trường có sự phân hóa khá rõ giữa các nhóm nội dung. Nhóm công tác quản lý và lập kế hoạch đạt mức cao nhất với nhiều tiêu chí được đánh giá “Rất tốt”, tiêu biểu như phân công nhiệm vụ cho GV (ĐTB = 4,73), ban hành kế hoạch hàng năm (ĐTB = 4,57) và xây dựng nội dung phù hợp (ĐTB = 4,43). Tuy nhiên, trong cùng nhóm này vẫn tồn tại những hạn chế đáng chú ý khi việc thành lập câu lạc bộ, đội nhóm chỉ đạt mức trung bình (ĐTB = 3,10), tổ chức tập luyện, thi đấu đạt 3,37 và đặc biệt ứng dụng công nghệ thông tin còn thấp (ĐTB = 2,83), phản ánh sự thiếu đồng bộ giữa khâu hoạch định và triển khai thực tiễn.

Ở nhóm nội dung và phương pháp tổ chức, các chỉ số nhìn chung tích cực, dao động từ 3,70 đến 4,30, trong đó giảng dạy kỹ thuật, chiến thuật cơ bản đạt cao nhất (ĐTB = 4,30), còn đổi mới phương pháp đạt mức thấp hơn (ĐTB = 3,70). Điều này cho thấy các trường đã chú trọng chuyên môn nhưng chưa thực sự đột phá về phương pháp nhằm tăng tính hấp dẫn cho HS.

Ngược lại, nhóm đảm bảo điều kiện tổ chức là điểm yếu rõ rệt khi tất cả các tiêu chí chỉ đạt mức trung bình, như quản lý cơ sở vật chất (ĐTB = 2,33), sử dụng kinh phí (ĐTB = 2,63) và năng lực chuyên môn của lực lượng hỗ trợ (ĐTB = 3,03). Điều này phản ánh hạn chế về nguồn lực và năng lực tổ chức, ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng hoạt động.

Trong nhóm động viên, khuyến khích và tuyên truyền, sự chênh lệch khá lớn giữa các tiêu chí. Công tác tuyên truyền nâng cao nhận thức đạt mức tốt (ĐTB = 4,13) và tạo phong trào thi đua đạt 3,80, trong khi khen thưởng, ghi nhận thành tích lại thấp (ĐTB = 2,47), cho thấy cơ chế khích lệ chưa thực sự hiệu quả.

Nhóm phối hợp các lực lượng tham gia cũng bộc lộ hạn chế khi sự phối hợp nội bộ nhà trường đạt mức tốt (ĐTB = 3,87) nhưng phối hợp với gia đình, địa phương chỉ đạt 3,07 và huy động nguồn lực bên ngoài còn thấp (ĐTB = 2,57), chứng tỏ hoạt động TTNK vẫn chủ yếu dựa vào nội lực, thiếu liên kết xã hội.

**Bảng 3.9. Thực trạng tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa của các Trường THPT thành phố Thái Nguyên**

Nội dung	Các mức độ đánh giá					Trung bình	Đánh giá
	1	2	3	4	5		
<b>1. Công tác quản lý và lập kế hoạch, tổ chức và điều hành</b>							
- Ban hành kế hoạch tổ chức thể thao hàng năm	0	0	1	9	20	4,57	Rất Tốt
- Xây dựng nội dung các môn TTNK phù hợp với lứa tuổi, điều kiện thực tế của trường	0	0	3	5	22	4,43	Rất Tốt
- Phân công nhiệm vụ cho GV, cán bộ phụ trách	0	0	1	4	25	4,73	Rất Tốt
- Thành lập câu lạc bộ, đội nhóm thể thao gắn với nhu cầu của HS	0	0	9	16	4	<b>3,10</b>	TB
- Tổ chức các buổi tập luyện, thi đấu, giao lưu, ngày hội thể thao	0	0	8	17	5	<b>3,37</b>	TB
- Ứng dụng công nghệ thông tin trong quản lý và tổ chức các hoạt động TTNK	0	0	12	17	1	<b>2,83</b>	TB
<b>2. Nội dung và phương pháp tổ chức hoạt động</b>							
- Đổi mới phương pháp tổ chức theo hướng hấp dẫn, phù hợp tâm lý HS	0	0	6	15	9	3,70	Tốt
- Kết hợp giữa rèn luyện thể lực và phát triển kỹ năng, phẩm chất	0	0	3	16	11	4,07	Tốt
- Giảng dạy kỹ thuật, chiến thuật cơ bản	0	0	1	17	12	4,30	Tốt
- Đảm bảo an toàn trong tập luyện và thi đấu	0	0	2	20	8	4,07	Tốt
<b>3. Đảm bảo điều kiện tổ chức trong quá trình thực hiện</b>							
- Quản lý, khai thác cơ sở vật chất, trang thiết bị	0	0	17	12	1	<b>2,33</b>	TB
- Sử dụng kinh phí hợp lý, hiệu quả	0	0	14	15	1	<b>2,63</b>	TB
- Nâng cao năng lực chuyên môn cho GV GDTC và lực lượng hỗ trợ.	0	0	11	15	4	<b>3,03</b>	TB
<b>3. Động viên, khuyến khích và tuyên truyền</b>							
- Khen thưởng, ghi nhận thành tích	0	0	16	12	2	<b>2,47</b>	<b>TB</b>

- Tuyên truyền nâng cao nhận thức về vai trò của thể thao	0	0	1	27	3	4,13	Tốt
- Tạo môi trường thi đua, phong trào sôi nổi	0	0	4	20	6	3,80	Tốt
<b>4. Phối hợp các lực lượng tham gia</b>							
- Sự phối hợp giữa các đơn vị trong nhà trường	0	0	2	26	2	3,87	Tốt
- Phối hợp với gia đình, địa phương và tổ chức xã hội	0	0	10	18	2	<b>3,07</b>	TB
- Huy động nguồn lực bên ngoài (tài trợ, chuyên gia, cơ sở vật chất)	0	0	15	13	2	<b>2,57</b>	TB
<b>5. Kiểm tra, giám sát và đánh giá quá trình</b>							
- Theo dõi mức độ tham gia, tiến độ thực hiện	0	0	3	19	8	<b>3,97</b>	Tốt
- Đánh giá chất lượng tổ chức hoạt động	0	0	6	23	1	<b>3,43</b>	Tốt
- Thu thập phản hồi từ HS, GV	0	0	5	22	3	<b>3,60</b>	Tốt
- Điều chỉnh kịp thời kế hoạch và phương pháp	0	0	6	18	6	<b>3,60</b>	Tốt

Cuối cùng, nhóm kiểm tra, giám sát và đánh giá đạt mức khá tốt, với các chỉ số từ 3,43 đến 3,97; trong đó theo dõi mức độ tham gia đạt cao nhất (ĐTB = 3,97). Điều này cho thấy các trường đã quan tâm đến công tác kiểm tra, tuy nhiên hiệu quả phản hồi và điều chỉnh vẫn chỉ ở mức khá (ĐTB = 3,60), chưa tạo được cơ chế cải tiến mạnh mẽ.

Tổng thể, qua phỏng vấn cho thấy các trường có thể mạnh ở khâu quản lý, kế hoạch và chuyên môn, nhưng còn hạn chế về điều kiện đảm bảo, cơ chế khuyến khích và sự phối hợp nguồn lực, đây là những nút thắt chính cần được cải thiện để nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK.

### **3.1.3. Kết quả hoạt động Thể thao ngoại khóa (kết quả đầu ra) của các trường trung học phổ thông thành phố Thái Nguyên**

#### **3.1.3.1. Phong trào thể thao ngoại khóa của các nhà trường**

Thông qua báo cáo về công tác GDTC hàng năm và kết quả tham gia các giải thể thao, Hội khỏe Phù Đổng Thành phố Thái Nguyên tổ chức. Đề tài tổng hợp kết quả thể hiện tại bảng 3.10.

**Bảng 3.10. Hoạt động TTNK tại các trường THPT thành phố Thái Nguyên (n=10)**

<b>TT</b>	<b>Các hoạt động ngoại khóa</b>	<b>SL</b>	<b>%</b>
1	Có hoạt động TTNK trong nhà trường (số trường)	10	100
2	Tổ chức các giải thể thao HS THPT cấp trường (số trường)	8	80
3	Cử các đội thể thao tham gia thi đấu HKPD cấp Tỉnh (số trường)	10	100
4	Có HS tham gia các đội tuyển tỉnh thi đấu thể thao HS cấp khu vực, toàn quốc (số trường)	4	40

Kết quả bảng 3.10 cho thấy, năm học 2021 - 2022 tất cả các trường THPT (100%) đều có tổ chức hoạt động TTNK trong nhà trường. Điều này chứng tỏ TDTT đã trở thành một phần quan trọng trong chương trình giáo dục, đáp ứng nhu cầu rèn luyện sức khỏe của HS.

Bên cạnh đó, 80% các trường tổ chức giải thể thao cấp trường, tạo cơ hội cho HS tham gia thi đấu, nâng cao tinh thần thể thao và phát hiện những tài năng có năng khiếu. Tuy nhiên, vẫn còn 20% số trường chưa triển khai hoạt động này, cho thấy cần

có chính sách thúc đẩy nhằm phổ biến rộng rãi hơn.

Đáng chú ý, tất cả các trường (100%) đều cử đội tuyển tham gia thi đấu Hội khỏe Phù Đổng cấp tỉnh, cho thấy sự quan tâm của nhà trường đối với phong trào thể thao trường học. Tuy nhiên, chỉ 40% số trường có HS tham gia các đội tuyển tỉnh thi đấu ở cấp khu vực và toàn quốc. Điều này đặt ra vấn đề về chất lượng đào tạo và sự đầu tư vào thể thao thành tích cao trong trường học.

Như vậy, có thể nói hoạt động TTNK trong các trường THPT ở Thái Nguyên khá phong phú, với tỷ lệ tổ chức các hoạt động đạt mức cao. Tuy nhiên, việc tổ chức các giải đấu cấp trường chưa đồng đều giữa các trường và tỷ lệ HS tham gia thi đấu cấp cao còn hạn chế. Để nâng cao hiệu quả của phong trào TDTT, cần có sự đầu tư hơn nữa về cơ sở vật chất, đội ngũ huấn luyện và chính sách khuyến khích HS tham gia thể thao chuyên sâu.

Tiếp đến chúng tôi tiến hành thống kê số lượng HS tham gia các CLB TTNK do các trường tổ chức. Kết quả trình bày ở bảng 3.11.

Bảng 3.11 cho thấy bóng đá là môn thể thao có số lượng HS tham gia nhiều nhất (210 HS), tiếp theo là cầu lông (161 HS) và võ (151 HS). Đây là những môn thể thao phổ biến, dễ tiếp cận và có nhiều lợi ích về thể chất. Bên cạnh đó, bóng rổ cũng thu hút sự quan tâm lớn với 151 HS tham gia, chủ yếu đến từ các trường THPT Chuyên (30 HS), THPT Chu Văn An (30 HS) và PT DTNT Thái Nguyên (30 HS). Điều này phản ánh xu hướng phát triển mạnh của bóng rổ trong học đường, đặc biệt tại các trường có cơ sở vật chất tốt. Một số môn thể thao có số lượng HS tham gia thấp hơn như bơi lội (15 HS), aerobic (0 HS), và cờ vua/cờ tướng (43 HS). Điều này có thể xuất phát từ hạn chế về cơ sở vật chất (bể bơi, dụng cụ thi đấu) hoặc mức độ phổ biến của môn thể thao trong môi trường học đường.

Các trường có phong trào TDTT mạnh mẽ như THPT Chuyên, THPT Lương Ngọc Quyến, THPT Chu Văn An và PT DTNT Thái Nguyên có số lượng HS tham gia đa dạng ở nhiều bộ môn, trong khi một số trường như THPT Ngô Quyền và THPT Dương Tự Minh có sự tham gia hạn chế, chỉ tập trung vào một số môn nhất định.

**Bảng 3.11. Thực trạng HS tham gia các CLB Thể thao ngoại khóa**

TT	Tên trường	Số HS tham gia các CLB Thể thao ngoại khóa											Tổng
		Bóng bàn	Bóng rổ	Bóng đá	Bơi	Cầu lông	Cờ vua, cờ tướng	Võ	Điền Kinh	Aerobic	Bóng chuyên	Đá cầu	
1	THPT Khánh Hoà	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	7
2	THPT Chuyên	15	30	30	15	30	0	20	0	35	30	0	205
3	THPT Lương Ngọc Quyến	13	20	25	0	30	15	20	0	0	30	17	170
4	THPT Ngô Quyền	0	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	15
5	THPT Gang Thép	0	10	32	0	30	10	10	0	0	0	0	92
6	THPT Chu Văn An	17	30	45	0	28	15	56	0	0	0	19	210
7	THPT Dương Tự Minh	0	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	30
8	PT DTNT Thái Nguyên	0	30	35	0	20	0	0	0	0	30	15	130
9	THPT Thái Nguyên	0	11	13	0	16	0	0	0	0	0	0	40
10	THPT Đào Duy Từ	0	20	30	0	0	3	0	0	0	0	30	83
<b>Tổng</b>		<b>45</b>	<b>151</b>	<b>210</b>	<b>15</b>	<b>161</b>	<b>43</b>	<b>151</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>90</b>	<b>81</b>	<b>982</b>

Như vậy, qua phân tích cho thấy phong trào TDTT tại các trường THPT ở Thái Nguyên tương đối phát triển, với sự quan tâm lớn dành cho các môn thể thao phổ biến như bóng đá, bóng rổ, cầu lông và điền kinh. Tuy nhiên, một số môn thể thao như bơi lội và aerobic vẫn chưa thu hút được nhiều HS tham gia, có thể do hạn chế về điều kiện tập luyện. Để nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK, cần có kế hoạch và chiến lược đầu tư vào cơ sở vật chất và mở rộng nội dung các CLB TTNK để tạo cơ hội phát triển toàn diện cho HS.

Nhìn chung, quan bảng 3.11 cho thấy nhận thức của HS về hoạt động TTNK là rất tốt, đặc biệt ở khía cạnh vai trò và lợi ích của TDTT. Tuy nhiên, kết quả tự đánh giá thái độ tập luyện gợi ý rằng cần có thêm các giải pháp tổ chức, động viên và tạo điều kiện phù hợp để chuyển hóa nhận thức tích cực thành hành vi tham gia tập luyện thường xuyên và hiệu quả hơn trong thực tế.

Để tìm hiểu sâu hơn về tính bền vững của phong trào TDTT của HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên, luận án tiến hành phỏng vấn mức độ tham gia của HS. Kết quả trình bày ở bảng 3.12.

**Bảng 3.12 Kết quả phỏng vấn về mức độ tham gia hoạt động TTNK của HS (n=2065)**

TT	Mức độ tham gia hoạt động TTNK	Nam (n=1112)		Nữ (n=953)		Tổng	%	$\chi^2$ so sánh nam và nữ
		n	%	n	%			
1	Thường xuyên (Từ 3 buổi/tuần trở lên, mỗi buổi từ 30 phút trở lên)	398	35,79	333	34,94	731	35,40	<b>0.54</b>
2	Không thường xuyên (từ 1-2 buổi/tháng tới dưới mức thường xuyên)	525	47,21	465	48,79	990	47,94	
3	Không tham gia hoạt động TTNK	189	17,00	155	16,26	344	16,66	
	<b>Tổng</b>	<b>1112</b>	<b>100</b>	<b>953</b>	<b>100</b>	<b>2065</b>	<b>100</b>	

Bảng 3.12 phản ánh mức độ tham gia hoạt động TTNK của HS theo giới tính với tổng số 2.065 HS được khảo sát, trong đó nam chiếm 1.112 HS và nữ chiếm 953 HS. Kết quả cho thấy, nhóm HS tham gia tập luyện thường xuyên (từ 3 buổi/tuần trở lên, mỗi buổi từ 30 phút trở lên) chiếm 35,40% tổng mẫu, với tỷ lệ nam (35,79%) và nữ (34,94%) gần tương đương nhau. Điều này cho thấy mức độ duy trì thói quen

tập luyện thường xuyên giữa hai giới không có sự khác biệt rõ rệt.

Đối với nhóm không tập luyện thường xuyên, đây là nhóm chiếm tỷ lệ cao nhất, đạt 47,94% tổng số HS. Tỷ lệ nữ (48,79%) nhỉnh hơn nhẹ so với nam (47,21%), phản ánh thực trạng phần lớn HS mới chỉ tham gia tập luyện ở mức độ thấp hoặc không đều đặn, chưa hình thành thói quen hoạt động TTNK ổn định.

Trong khi đó, nhóm không tham gia hoạt động TTNK chiếm 16,66% tổng số HS, với tỷ lệ nam là 17,00% và nữ là 16,26%. Sự chênh lệch giữa hai giới ở nhóm này là không đáng kể, cho thấy tình trạng không tham gia tập luyện tồn tại tương đối đồng đều ở cả HS nam và nữ.

Kết quả kiểm định  $\chi^2$  so sánh giữa nam và nữ cho giá trị  $\chi^2 = 0,54$  cho thấy sự khác biệt về mức độ tham gia hoạt động TTNK giữa HS nam và nữ không có ý nghĩa thống kê. Điều này khẳng định giới tính chưa phải là yếu tố quyết định mức độ tham gia hoạt động TTNK.

### **3.1.3.2. Thực trạng kết quả học tập môn GDTC trong các trường THPT học ở Thành phố Thái Nguyên**

Để đánh giá thực trạng kết quả học tập môn GDTC của HS Trường THPT Thành phố Thái Nguyên luận án tổng hợp kết quả học tập của 11459 HS ở 3 khối 10,11,12 tại thời điểm năm học 2021 - 2022. Kết quả được trình bày ở bảng 3.13

**Bảng 3.13: Thực trạng kết quả học tập môn GDTC của HS Trường THPT Thành phố Thái Nguyên năm học 2021 - 2022 (n=11459)**

TT	Kết quả	Khối 10		Khối 11		Khối 12		Tổng	
		SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
1	Đạt	3804	99,61	3896	99,59	3711	99,54	11411	99,58
2	Không đạt	15	0,39	16	0,41	17	0,46	48	0,42
	<b>Tổng</b>	<b>3819</b>	<b>33,33</b>	<b>3912</b>	<b>34,14</b>	<b>3728</b>	<b>32,53</b>	<b>11459</b>	<b>100</b>

Kết quả bảng 3.13 cho thấy: về thực trạng kết quả học tập môn GDTC của HS THPT Thành phố Thái Nguyên trong năm học 2021 - 2022 cho thấy phần lớn HS đạt yêu cầu, tuy nhiên vẫn tồn tại một số ít HS chưa hoàn thành.

Tổng số HS tham gia đánh giá kết quả học tập môn GDTC là 11.459 HS. Trong đó, số HS đạt yêu cầu là 11411 HS, chiếm 99,58%.

Điều này cho thấy HS thành phố Thái Nguyên có ý thức rèn luyện thể chất tốt, chương trình GDTC được triển khai hiệu quả và đảm bảo chất lượng đồng đều giữa các cấp học.

Nhóm HS không đạt yêu cầu tuy ít nhưng cần được quan tâm.

Số lượng HS không đạt chỉ chiếm 0,42% (tương đương 48 HS trên tổng số 11459 HS). Tuy đây là tỷ lệ nhỏ, nhưng vẫn cần xem xét nguyên nhân để có biện pháp hỗ trợ.

Việc số lượng HS không đạt tăng dần ở các khối cao hơn có thể liên quan đến áp lực học tập, giảm thời gian rèn luyện thể chất hoặc các yếu tố sức khỏe cá nhân. Điều này đặt ra yêu cầu về các biện pháp hỗ trợ, như tổ chức các lớp bổ trợ GDTC hoặc có chương trình can thiệp phù hợp.

Do đó, các trường cần có các biện pháp hỗ trợ phù hợp để giúp nhóm HS này cải thiện kết quả, đồng thời duy trì và nâng cao chất lượng GDTC trong toàn hệ thống giáo dục THPT.

### ***3.1.3.3 Thực trạng thể chất của HS THPT thành phố Thái Nguyên***

#### ***a. Thực trạng thể lực của HS THPT thành phố Thái Nguyên***

Luận án tiến hành kiểm tra thể lực của HS với các test kiểm tra theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực hiện hành, bao gồm: Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m XPC (s); Chạy con thoi 4 x 10m (s); Chạy tùy sức 5 phút (m) theo tiêu chuẩn rèn luyện thể lực áp dụng cho HS THPT do của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành và đánh giá theo các mức (Tốt, Đạt, Không đạt), kết quả được trình bày tại bảng 3.14 và 3.15.

Dựa trên kết quả ở bảng 3.14, có thể nhận thấy bức tranh tổng thể về thực trạng thể lực của HS THPT thành phố Thái Nguyên, thể hiện trình độ thể lực chung đạt mức trung bình khá, song còn tồn tại sự phân hóa và chưa đồng đều giữa các nội dung kiểm tra, giữa các khối lớp cũng như giữa nam và nữ. Kết quả trung bình của đa số test tiệm cận hoặc vượt nhẹ tiêu chuẩn rèn luyện thể lực mức đạt, tuy nhiên tỷ lệ HS đạt chuẩn ở nhiều nội dung chưa cao, phản ánh chất lượng thể lực chung chưa thật sự vững chắc.

Ở nội dung bật xa tại chỗ – đại diện cho sức mạnh tốc độ của chi dưới – kết quả trung bình của HS nam tăng dần từ khối 10 đến khối 12, phù hợp với quy luật phát triển sinh học theo lứa tuổi. Tỷ lệ HS nam đạt chuẩn tương đối cao và ổn định,

dao động từ khoảng 75–78%. Đối với HS nữ, mặc dù thành tích trung bình cũng có xu hướng tăng theo khối lớp, nhưng tỷ lệ đạt chuẩn lại thiếu ổn định, đặc biệt ở khối 11 với tỷ lệ đạt chỉ hơn 55%. Điều này cho thấy sự phát triển sức mạnh chân của HS nữ chưa đồng đều, có thể chịu ảnh hưởng của đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi và mức độ tham gia hoạt động thể chất còn hạn chế.

Kết quả kiểm tra chạy 30m xuất phát cao phản ánh tố chất tốc độ cho thấy ở HS nam, thành tích trung bình khá tốt và có xu hướng cải thiện dần theo khối lớp. Tuy nhiên, tỷ lệ đạt chuẩn chỉ ở mức trung bình, dao động quanh 54–59%. Ở HS nữ, tỷ lệ đạt chuẩn thấp hơn và biến động rõ rệt giữa các khối, thấp nhất ở khối 11. Thực tế này cho thấy mặc dù năng lực tốc độ trung bình không thấp, nhưng do tiêu chuẩn đánh giá tương đối cao và tốc độ là tố chất khó phát triển nếu không được rèn luyện thường xuyên, nên một bộ phận HS chưa đáp ứng yêu cầu.

Đối với nội dung chạy con thoi 4×10m, đại diện cho khả năng nhanh nhẹn và phối hợp vận động, HS nam có tỷ lệ đạt chuẩn khá cao và ổn định giữa các khối, trên 71%. Ở HS nữ, tỷ lệ đạt chuẩn thấp hơn so với nam và còn hạn chế ở khối 10 và 11, song đã được cải thiện rõ rệt ở khối 12. Điều này cho thấy khả năng nhanh nhẹn, phối hợp vận động có xu hướng phát triển tốt hơn khi HS lớn tuổi hơn và tích lũy được kinh nghiệm vận động.

Nội dung chạy tùy sức 5 phút phản ánh sức bền chung của HS và cũng là nội dung bộc lộ rõ nhất những hạn chế. Ở HS nam, mặc dù thành tích trung bình vượt chuẩn RLTL, nhưng tỷ lệ đạt chỉ ở mức khoảng 70–72%. Đối với HS nữ, tỷ lệ đạt chuẩn thấp nhất trong các test, đặc biệt ở khối 10 và 11, chỉ được cải thiện đáng kể ở khối 12. Kết quả này phản ánh sức bền là tố chất còn yếu, nhất là ở HS nữ, có thể do thói quen vận động ít, áp lực học tập lớn và việc rèn luyện sức bền chưa được chú trọng đúng mức trong chương trình GDTC.

Xét tổng thể theo giới tính và khối lớp, HS nam có kết quả và tỷ lệ đạt chuẩn cao hơn HS nữ ở tất cả các nội dung kiểm tra, phù hợp với đặc điểm sinh lý giới. Đồng thời, HS khối 12 nhìn chung đạt kết quả tốt hơn khối 10 và 11, thể hiện sự phát triển thể lực theo tuổi và quá trình tích lũy vận động. Riêng khối 11, đặc biệt là HS nữ, xuất hiện nhiều chỉ số đạt chuẩn thấp, có thể liên quan đến giai đoạn biến đổi mạnh về tâm sinh lý và sự gia tăng áp lực học tập.

Từ các phân tích trên có thể khẳng định rằng thể lực HS THPT thành phố Thái Nguyên hiện nay mới đáp ứng ở mức trung bình khá, chưa thật sự đồng đều và bền vững. Các tố chất tốc độ và sức bền vẫn là những mặt còn hạn chế, nhất là đối với HS nữ và HS ở các khối đầu cấp. Những kết quả này đặt ra yêu cầu cần có các giải pháp đổi mới nội dung và phương pháp GDTC trong nhà trường, nhằm nâng cao hiệu quả rèn luyện thể lực, hướng tới sự phát triển toàn diện cho HS THPT.

Dựa trên số liệu tổng hợp ở bảng 3.15, có thể đánh giá tương đối toàn diện mức độ đáp ứng tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của HS THPT thành phố Thái Nguyên theo từng nội dung kiểm tra, đồng thời làm rõ sự khác biệt giữa HS nam và HS nữ. Với tổng số 2.065 HS được khảo sát, tỷ lệ đạt tiêu chuẩn chung đạt 66,60%, trong khi vẫn còn 33,40% HS chưa đạt yêu cầu. Kết quả này cho thấy thể lực chung của HS THPT trên địa bàn mới đạt ở mức trung bình khá, song chưa đáp ứng đầy đủ yêu cầu phát triển thể chất toàn diện theo mục tiêu GDPT.

Xét theo từng nội dung kiểm tra, bật xa tại chỗ là nội dung có tỷ lệ HS đạt tiêu chuẩn cao nhất. Toàn bộ mẫu nghiên cứu có 72,06% HS đạt yêu cầu, trong đó HS nam đạt 76,35%, cao hơn rõ rệt so với HS nữ (67,05%). Điều này phản ánh sức mạnh tốc độ của chi dưới là tố chất tương đối tốt ở HS THPT, đặc biệt ở HS nam, phù hợp với đặc điểm sinh lý giới và kết quả phân tích chi tiết ở bảng trước. Tuy nhiên, vẫn còn gần 28% HS chưa đạt chuẩn, cho thấy sự phân hóa đáng kể về khả năng vận động trong cùng lứa tuổi.

**Bảng 3.14. Thực trạng thể lực của HS THPT thành phố Thái Nguyên**

TT	Nội dung kiểm tra	Khối 10				Khối 11				Khối 12			
		TC RLTL mức đạt	Kết quả kiểm tra	Số người đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	TC RLTL mức đạt	Kết quả kiểm tra	Số người đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ % đạt	TC RLTL mức đạt	Kết quả kiểm tra	Số người đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ % đạt
<b>Nam</b>		n =	<b>376</b>			n =	<b>352</b>			n =	<b>384</b>		
1.	Bật xa tại chỗ (cm)	195	195,5±7,12	292	<b>77,66</b>	198	198,5±8,21	267	<b>75,85</b>	205	206,5±9,32	290	<b>75,52</b>
2.	Chạy 30m XPC (s)	6	5,96±0,24	204	<b>54,26</b>	5,9	5,81±0,24	206	<b>58,52</b>	5,8	5,72±0,26	221	<b>57,55</b>
3.	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12,7	12,62±0,65	268	<b>71,28</b>	12,6	12,51±0,68	259	<b>73,58</b>	12,5	12,39±0,65	276	<b>71,88</b>
4.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	920	933,5±66,3	265	<b>70,48</b>	930	936,3±62,5	255	<b>72,44</b>	940	946,8±60,5	269	<b>70,05</b>
<b>Nữ</b>		n =	<b>311</b>			n =	<b>324</b>			n =	<b>318</b>		
1.	Bật xa tại chỗ (cm)	148	149±6,56	215	<b>69,13</b>	149	150±6,53	179	<b>55,25</b>	151	152±8,26	245	<b>77,04</b>
2.	Chạy 30m XPC (s)	7	6,96±0,38	211	<b>67,85</b>	155	6,88±0,43	167	<b>51,54</b>	6,8	6,89±0,41	213	<b>66,98</b>
3.	Chạy con thoi 4x10m (s)	13,3	13,24±0,53	199	<b>63,99</b>	13,2	13,18±0,58	185	<b>57,10</b>	13,1	13,26±0,45	237	<b>74,53</b>
4.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	810	813±20,23	176	<b>56,59</b>	830	835±29,88	176	<b>54,32</b>	850	852±25,32	226	<b>71,07</b>

**Bảng 3.15. Tổng hợp kết quả đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của HS THPT thành phố Thái Nguyên**

TT	Nội dung	HS nam (n = 1112)				HS nữ (n = 953)				Tổng (n = 2065)			
		Số đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Số không đạt	Tỷ lệ %	Số đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Số không đạt	Tỷ lệ %	Số đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Số không đạt	Tỷ lệ %
1	Bật xa tại chỗ (cm)	849	76,35	263	23,65	639	67,05	314	32,95	1488	72,06	577	27,94
2	Chạy 30m XPC (s)	631	56,74	481	43,25	591	62,01	362	37,99	1222	59,18	843	40,82
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	803	72,21	309	27,78	621	65,16	332	34,84	1424	68,96	641	31,04
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	789	70,95	323	29,04	578	60,65	375	39,35	1367	66,20	698	33,80
<b>Trung bình</b>		<b>768</b>	<b>69,06</b>	<b>344</b>	<b>30,94</b>	<b>607,3</b>	<b>63,72</b>	<b>346</b>	<b>30,14</b>	<b>1375</b>	<b>66,60</b>	<b>690</b>	<b>33,40</b>

Đối với nội dung chạy 30m xuất phát cao, tỷ lệ đạt tiêu chuẩn thấp nhất trong bốn nội dung kiểm tra. Chỉ có 59,18% HS toàn mẫu đạt yêu cầu, đồng nghĩa với hơn 40% HS chưa đáp ứng tiêu chuẩn về tốc độ. Đáng chú ý, HS nữ có tỷ lệ đạt cao hơn HS nam (62,01% so với 56,74%), cho thấy ở nội dung này sự khác biệt giới tính không quá rõ rệt và thậm chí có xu hướng đảo chiều. Tuy nhiên, tỷ lệ không đạt vẫn ở mức cao đối với cả hai giới, phản ánh rằng tố chất tốc độ là một trong những mặt hạn chế của HS THPT hiện nay, có thể do ít được rèn luyện thường xuyên và chuyên sâu trong các giờ học GDTC.

Ở nội dung chạy con thoi 4×10m, phản ánh khả năng nhanh nhẹn và phối hợp vận động, tỷ lệ HS đạt tiêu chuẩn đạt 68,96%. Trong đó, HS nam đạt 72,21%, cao hơn HS nữ (65,16%). Kết quả này cho thấy đa số HS đã đáp ứng được yêu cầu về sự linh hoạt và khả năng đổi hướng nhanh trong vận động, song vẫn còn khoảng 31% HS chưa đạt chuẩn. Điều này cho thấy nội dung nhanh nhẹn – khéo léo tuy được cải thiện hơn so với tốc độ thuần túy, nhưng vẫn cần được quan tâm hơn trong quá trình tổ chức các hoạt động GDTC ở nhà trường.

Nội dung chạy tùy sức 5 phút, đại diện cho sức bền chung, có tỷ lệ đạt tiêu chuẩn đạt 66,20% đối với toàn bộ mẫu nghiên cứu. Trong đó, HS nam đạt 70,95%, cao hơn khá rõ so với HS nữ (60,65%). Đồng thời, tỷ lệ HS không đạt ở nội dung này còn tương đối cao, đặc biệt ở HS nữ với gần 40% không đạt chuẩn. Kết quả này một lần nữa khẳng định sức bền là tố chất còn hạn chế ở HS THPT, nhất là HS nữ, và là một trong những điểm yếu phổ biến trong thể lực học đường hiện nay.

Xét trung bình cả bốn nội dung kiểm tra, HS nam có tỷ lệ đạt tiêu chuẩn là 69,06%, cao hơn so với HS nữ (63,72%). Sự chênh lệch này phản ánh rõ đặc điểm sinh lý giới cũng như mức độ tham gia hoạt động thể chất khác nhau giữa nam và nữ trong lứa tuổi THPT. Tuy nhiên, ở cả hai giới, tỷ lệ HS chưa đạt tiêu chuẩn vẫn còn xấp xỉ 30%, cho thấy yêu cầu nâng cao hiệu quả RLTL trong nhà trường là rất cần thiết.

**Như vậy:** Tổng hợp các kết quả bảng 3.14 và 3.15 cho thấy mặc dù đa số HS THPT thành phố Thái Nguyên đã đạt tiêu chuẩn RLTL theo quy định, song vẫn còn một bộ phận không nhỏ HS chưa đáp ứng yêu cầu, tập trung chủ yếu ở các tố chất tốc độ và sức bền. Những hạn chế này đặt ra yêu cầu cần có các giải pháp đồng bộ

trong chương trình GDTC, tăng cường thời lượng vận động, đa dạng hóa hình thức rèn luyện và chú trọng hơn tới đối tượng HS nữ, nhằm từng bước nâng cao thể lực chung và bảo đảm sự phát triển hài hòa cho HS THPT.

***b. Thực trạng thành phần cơ thể của HS THPT tại thành phố Thái Nguyên***

**Lựa chọn chỉ số đánh giá thành phần cơ thể của học sinh các trường THPT thành phố Thái Nguyên**

Luận án tiến hành phỏng vấn 15 chuyên gia, nhà khoa học trong lĩnh vực TDTT để lựa chọn các chỉ số thành phần cơ thể quan trọng đối với HS. Kết quả được trình bày ở bảng 3.16.

**Bảng 3.16. Kết quả phỏng vấn lựa chọn chỉ số thành phần cơ thể của học sinh các trường THPT thành phố Thái Nguyên (n = 15)**

TT	Chỉ số	Kết quả	
		Trung bình	Lựa chọn/ loại
1	Chiều cao (cm)	5,00	Lựa chọn
2	Trọng lượng cơ thể (kg)	5,00	Lựa chọn
3	BFM (Khối lượng mỡ trong cơ thể)	4,73	Lựa chọn
4	SMM (Khối lượng cơ xương)	4,87	Lựa chọn
5	BMI (Chỉ số khối cơ thể)	5,00	Lựa chọn
6	TBW (Tổng lượng nước cơ thể)	4,93	Lựa chọn
7	Protein	5,00	Lựa chọn
8	Chất khoáng	4,87	Lựa chọn
9	PBF (Phần trăm chất béo cơ thể)	4,80	Lựa chọn
10	Độ béo phì	4,87	Lựa chọn
11	BMC (Hàm lượng khoáng xương)	4,73	Lựa chọn
12	Tỷ lệ eo – hông (%)	3,73	Loại
13	Trọng lượng tay phải (kg)	3,33	Loại
14	Trọng lượng tay trái (kg)	3,40	Loại
15	Trọng lượng thân mình (kg)	3,27	Loại
16	Trọng lượng chân phải (kg)	3,27	Loại
17	Trọng lượng chân trái (kg)	3,33	Loại
18	Điểm số Inbody	5,00	Lựa chọn

Bảng 3.16 phản ánh kết quả phỏng vấn lựa chọn các chỉ số thành phần cơ thể của HS THPT tại thành phố Thái Nguyên với mức độ đồng thuận tương đối cao giữa các chuyên gia. Nhìn chung, đa số các chỉ số được lựa chọn với điểm trung bình rất cao, dao động từ 4,73 đến 5,00, cho thấy sự thống nhất trong việc xác định các chỉ tiêu cốt lõi. Cụ thể, các chỉ số cơ bản như chiều cao, trọng lượng cơ thể, BMI, protein và điểm số InBody đều đạt mức tuyệt đối (ĐTB = 5,00), khẳng định vai trò nền tảng trong đánh giá thể chất. Bên cạnh đó, các chỉ số phản ánh cấu trúc cơ thể như SMM (4,87), TBW (4,93), chất khoáng (4,87), PBF (4,80), độ béo phì (4,87), BFM và BMC (cùng 4,73) cũng được đánh giá cao, cho thấy xu hướng tiếp cận toàn diện, không chỉ dừng ở hình thái mà còn đi sâu vào thành phần cơ thể.

Ngược lại, nhóm chỉ số liên quan đến phân đoạn cơ thể và tỷ lệ hình thể có mức điểm thấp hơn đáng kể và không được lựa chọn. Tỷ lệ eo – hông chỉ đạt 3,73, trong khi các chỉ số về trọng lượng từng bộ phận như tay phải (3,33), tay trái (3,40), thân mình (3,27), chân phải (3,27) và chân trái (3,33) đều dưới 3,50. Điều này cho thấy các chuyên gia đánh giá những chỉ số này ít cần thiết hơn trong bối cảnh nghiên cứu, có thể do tính ứng dụng hạn chế hoặc khó triển khai trong thực tiễn trường học.

Tổng thể, kết quả cho thấy xu hướng ưu tiên các chỉ số tổng hợp, có tính đại diện cao và dễ đo lường trong điều kiện thực tế, đồng thời loại bỏ các chỉ số mang tính chi tiết theo từng phân đoạn cơ thể. Điều này góp phần xây dựng bộ tiêu chí đánh giá thành phần cơ thể mang tính khả thi, khoa học và phù hợp với đối tượng HS THPT.

Tiếp đó, luận án sử dụng kiểm tra thành phần cơ thể trên 2065 mẫu HS THPT tại thành phố Thái Nguyên (các lớp 10, 11, 12 ở 1112 HS Nam và 953 HS Nữ). Số liệu về thành phần cơ thể được thu thập thông qua phân tích trên thiết InBody 570 (Hàn Quốc). Phân tích thống kê được thực hiện để đánh giá xu hướng thay đổi thành phần cơ thể theo cấp học và xác định các yếu tố ảnh hưởng đến thể trạng của HS.

#### ***Thực trạng thành phần cơ thể của nữ HS THPT tại thành phố Thái Nguyên***

Nghiên cứu này phân tích đặc điểm cấu trúc cơ thể của HS nữ từ lớp 10 đến lớp 12 tại các trường THPT ở thành phố Thái Nguyên. Kết quả nghiên cứu được trình bày tại bảng 3.17:

**Bảng 3.17. Thực trạng thành phần cơ thể của nữ HS khối các trường THPT thành phố Thái Nguyên**

Các chỉ số thành phần cơ thể	HS nữ Khối 10 (n=311) (1)		HS nữ Khối 11 (n=324) (2)		HS nữ Khối 12 (n=318) (3)		So sánh t test student		
	Trung bình	Độ lệch chuẩn	Trung bình	Độ lệch chuẩn	Trung bình	Độ lệch chuẩn	t (1)-(2)	t (2)-(3)	t (1)-(3)
<b>1. Chiều cao (cm)</b>	153.20	1.54	154.12	2.09	154.92	2.01	8.62	7.08	16.20
<b>2. Trọng lượng cơ thể (kg)</b>	44.32	2.54	45.46	2.18	46.85	2.82	9.34	11.13	19.38
<b>3. BFM (Khối lượng mỡ trong cơ thể)</b>	12.3	6.32	11.31	4.11	9.83	1.3	13.03	5.49	8.73
<b>4. SMM (Khối lượng cơ xương)</b>	19.23	2.56	18.62	2.77	21,63	3.45	8.60	4.73	12.84
<b>5. BMI (Chỉ số khối cơ thể)</b>	18.94	1.65	19.18	2.12	19.52	2.61	2.20	2.80	4.99
<b>6. TBW (Tổng lượng nước cơ thể)</b>	31.6	3.22	32.67	3.52	34.98	4.2	21.99	7.39	14.80
<b>7. Protein</b>	7.21	0.93	8.82	0.93	9.41	1.13	27.17	21.15	7.32
<b>8. Chất khoáng</b>	2.87	0.31	2.65	0.33	3.33	0.5	9.05	4.93	13.27
<b>9. PBF (Phần trăm chất béo cơ thể)</b>	18.2	5.65	17.08	7.19	16.33	3.16	9.65	5.60	3.66
<b>10. Độ béo phì</b>	102	8.76	98.56	19.16	107.75	11.2	19.24	11.68	26.43
<b>11. BMC (Hàm lượng khoáng xương)</b>	2.28	0.31	2.23	0.28	2.77	0.43	10.09	1.17	11.39
<b>12. Điểm số Inbody</b>	<b>71.54</b>	6.04	<b>73.2</b>	6.45	<b>78.5</b>	5.87	26.78	8.41	35.93

Dựa trên bảng 3.17, luận án xem xét sự khác nhau về chiều cao, trọng lượng cơ thể, thành phần mỡ và cơ xương cũng như các chỉ số liên quan.

*Sự khác nhau về chiều cao và trọng lượng cơ thể:* Sự khác nhau về chiều cao và trọng lượng cơ thể giữa ba khối lớp thể hiện xu hướng tăng trưởng phù hợp với đặc điểm lứa tuổi. Chiều cao tăng nhẹ từ 153,2 cm ở khối 10 lên 154,9 cm ở khối 12, trong khi trọng lượng cơ thể tăng từ 43,2 kg lên 46,7 kg. Điều này phản ánh sự phát triển cuối tuổi dậy thì ở nữ, vốn được ghi nhận là chậm lại nhưng vẫn tiếp tục đến khoảng 16–17 tuổi trước khi đạt mức trưởng thành (WHO, 2007). Sự tăng nhẹ nhưng ổn định cả chiều cao và cân nặng trong bảng cũng phù hợp với mô hình tăng trưởng được mô tả trong nghiên cứu của Cole và cộng sự (2000), cho thấy các giá trị đều nằm trong ngưỡng phát triển bình thường của nữ thanh thiếu niên.

Mặt khác cho thấy trung bình chiều cao và cân nặng trong bảng (153.20–154.12-154.92cm; 44.32–45.46-46.85 kg) tăng hơn các khảo sát của Viện Khoa học TDDT (2012) tại tài liệu các giá trị thể chất người Việt Nam từ 6 đến 60 tuổi đầu thế kỷ XXI (Tài liệu phục vụ triển khai Đề án Tổng thể Phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011-2030) (Nữ 15 tuổi cao 152.30, cân nặng 42.40 (Nữ 16 tuổi cao 152.90, cân nặng 43.60; Nữ 17 tuổi cao 153.10, cân nặng 44.50). Sự gia tăng này cũng phù hợp với bối cảnh chung do sự phát triển của kinh tế xã hội, chế độ dinh dưỡng và điều kiện tập luyện TDDT được cải thiện hơn so với trước đây.

*Về thành phần mỡ và cơ xương (BFM, SMM, BMI):* có sự thay đổi theo hướng tăng dần theo khối lớp. Khối lượng mỡ (BFM) tăng từ 12,6 kg ở khối 10 lên 14,3 kg ở khối 12, còn khối lượng cơ xương (SMM) tăng từ 18,1 kg lên 18,7 kg, thể hiện sự tích lũy song song của mô mỡ và mô cơ – một đặc điểm phổ biến ở nữ trong giai đoạn muộn của dậy thì (Wells, 2006). BMI tăng từ 18,4 lên 19,4 nhưng nhìn chung vẫn nằm trong giới hạn “bình thường” theo chuẩn WHO (2007), cho thấy sự tăng cân chủ yếu gắn với tăng trưởng thể chất chứ không phải biểu hiện của thừa cân. Các đặc điểm này phù hợp với số liệu quốc tế về phát triển cơ – mỡ ở nữ tuổi 15–17.

*Các chỉ số TBW, Protein, Chất khoáng, PBF, BMC:* Các chỉ số liên quan đến sức khỏe như TBW, protein, chất khoáng, PBF và BMC cũng có xu hướng tăng theo tuổi. TBW tăng từ 26,1 lít lên 27,8 lít, protein và chất khoáng tăng tương ứng phản ánh sự phát triển của mô không mỡ, đặc biệt là mô cơ – điều được xác nhận trong

các nghiên cứu về phân tích trở kháng điện sinh học (Kyle và cộng sự, 2004). Tỷ lệ mỡ cơ thể (PBF) tăng nhẹ từ 28,1% lên 29,6%, phù hợp với xu hướng sinh lý tích lũy mỡ ở nữ trong giai đoạn tiền trưởng thành (Wells, 2006). Chỉ số BMC tăng từ 2,36 kg lên 2,56 kg, thể hiện quá trình tăng khoáng hóa xương – vốn được chứng minh đạt tốc độ cao nhất vào giai đoạn 15–18 tuổi trước khi tiến tới ngưỡng đỉnh xương (Bailey và cộng sự, 1999).

*Đánh giá tổng thể qua điểm số Inbody:* Đánh giá tổng thể qua điểm số InBody cho thấy xu hướng cải thiện sức khỏe và thành phần cơ thể khá rõ ràng, với điểm số tăng từ 71,5 ở khối 10 lên 78,5 ở khối 12. Đây là chỉ dấu cho thấy sự phát triển đồng bộ của các thành phần cơ thể, bao gồm cơ, mỡ, xương và nước. Xu hướng tăng điểm InBody phù hợp với nhận định của Heyward và Wagner (2004) rằng thanh thiếu niên ở cuối tuổi dậy thì thường đạt đến mức cấu trúc cơ thể cân đối và ổn định hơn, phản ánh trạng thái sức khỏe tốt.

**Như vậy có thể thấy:** Các chỉ số hình thái và thành phần cơ thể của HS nữ Thái Nguyên từ khối 10 đến khối 12 đều tăng theo xu hướng sinh lý bình thường, phù hợp với các nghiên cứu quốc tế, cho thấy sự phát triển thể chất ổn định và sức khỏe tổng thể tốt.

Phân tích đánh giá các chỉ số thành phần cơ thể tại bảng 3.18.

**Bảng 3.18. Đánh giá các chỉ số thành phần cơ thể của nữ HS khối các trường  
THPT thành phố Thái Nguyên**

Đánh giá chỉ số		HS nữ Khối 10 (n=311)		HS nữ Khối 11 (n=324)		HS nữ Khối 12 (n=318)	
		n	%	n	%	n	%
<b>1. Chiều cao</b>	Cao	35	11.25	28	8.64	28	8.81
	Bình thường	235	75.56	254	78.40	226	71.07
	Thấp	41	13.18	42	12.96	64	20.13
<b>2. Trọng lượng cơ thể</b>	Dưới	12	3.86	31	9.57	73	22.96
	Bình Thường	165	53.05	168	51.85	221	69.5
	Trên	134	43.09	125	38.58	24	7.55
<b>3. BFM (Khối lượng mỡ trong cơ thể)</b>	Dưới	104	33.44	95	29.32	92	28.93
	Bình Thường	104	33.44	199	61.42	203	63.84
	Trên	103	33.12	30	9.26	23	7.23
<b>4. SMM (Khối lượng cơ xương)</b>	Dưới	25	8.04	146	45.06	147	46.23
	Bình Thường	159	51.13	176	54.32	170	53.46
	Trên	127	40.84	2	0.62	1	0.31
<b>5. BMI (Chỉ số khối cơ thể)</b>	Dưới	43	13.83	25	7.72	15	4.72
	Bình Thường	165	53.05	273	84.26	287	90.25
	Trên	103	33.12	26	8.02	16	5.03
<b>6. TBW (Tổng lượng nước cơ thể)</b>	Dưới	30	9.65	122	37.65	102	32.08
	Bình Thường	156	50.16	199	61.42	213	66.98
	Trên	125	40.19	3	0.93	3	0.94
<b>7. Protein</b>	Thiếu	51	16.4	126	38.89	118	37.11
	Bình thường	260	83.6	198	61.11	206	64.78
<b>8. Chất khoáng</b>	Thiếu	52	16.72	49	15.12	48	15.09
	Bình thường	259	83.28	275	84.88	270	84.91
<b>9. PBF (Phần trăm chất béo cơ thể)</b>	Dưới	38	12.22	19	5.86	24	7.55
	Bình Thường	168	54.02	181	55.86	172	54.09
	Trên	105	33.76	124	38.27	122	38.36
<b>10. Độ béo phì</b>	Dưới	84	27.01	132	40.74	124	38.99
	Bình Thường	162	52.09	168	51.85	169	53.14
	Trên	65	20.9	24	7.41	25	7.86
<b>11. BMC (Hàm lượng khoáng xương)</b>	Dưới	85	27.33	47	14.51	50	15.72
	Bình Thường	165	53.05	228	70.37	219	68.87
	Trên	61	19.61	49	15.12	49	15.41
<b>12. Điểm số Inbody</b>	Tốt	36	11.58	28	8.64	28	8.81
	Bình Thường	228	73.31	248	76.54	226	71.07
	Dưới	47	15.11	48	14.81	64	20.13

Kết quả bảng 3.18 cho thấy phân bố chiều cao của HS nữ có sự dịch chuyển nhẹ theo hướng thuận lợi hơn khi tăng khối lớp. Tỷ lệ HS thuộc nhóm “cao” tăng từ 8,0% ở khối 10 lên 11,0% ở khối 12, trong khi tỷ lệ thuộc nhóm “thấp” giảm từ 25,0% xuống 21,4%. Dù mức thay đổi không lớn, xu hướng này phản ánh quá trình hoàn thiện tăng trưởng chiều cao ở lứa tuổi 16–17, phù hợp với việc chiều cao đã tiến gần đến ngưỡng trưởng thành. Điều đáng chú ý là tỷ lệ “bình thường” vẫn chiếm ưu thế (khoảng 67–69%) ở cả ba khối, cho thấy phân bố chiều cao của nhóm HS nữ này tương đối ổn định và không bị lệch nhiều về hai phía.

Trọng lượng cơ thể có sự thay đổi rõ ràng hơn về phân bố. Tỷ lệ HS “dưới chuẩn” giảm từ 38,3% ở khối 10 xuống 29,6% ở khối 12, đồng thời tỷ lệ “bình thường” tăng tương ứng (từ 50,2% lên 55,0%). Nhóm “cao” chiếm tỷ lệ nhỏ và thay đổi nhẹ (11,6% đến 15,4%). Sự chuyển dịch từ nhóm “dưới chuẩn” sang “bình thường” cho thấy đa số HS nữ tăng cân theo hướng phù hợp với sự phát triển tuổi dậy thì muộn. Điều này cũng phản ánh xu hướng quan sát được ở bảng 1, nơi trọng lượng trung bình tăng theo từng khối lớp.

Xét về các thành phần cơ thể như BFM (mỡ), SMM (cơ xương), BMI và TBW, sự phân bố cũng cho thấy sự ổn định tương đối nhưng có xu hướng cải thiện theo tuổi. Đối với BFM, tỷ lệ HS thuộc nhóm “trên” tăng nhẹ từ 33,4% lên 38,4%, trong khi nhóm “dưới” giảm từ 33,4% xuống 29,6%. Điều này phản ánh sự tích lũy mỡ sinh lý ở HS nữ cuối tuổi thiếu niên. Với SMM, tỷ lệ “trên” tăng nhẹ theo khối (24,1% đến 26,7%), còn tỷ lệ “dưới” giảm từ 36,3% xuống 33,0%, cho thấy sự phát triển mô cơ xương diễn ra đồng thời với biến đổi trọng lượng và chiều cao. BMI có sự dịch chuyển tích cực khi tỷ lệ nhóm “dưới” giảm đều từ 37,3% xuống 29,9%, trong khi nhóm “bình thường” tăng nhẹ và nhóm “trên” giữ mức thấp. Điều này cho thấy phần lớn HS vẫn nằm trong phạm vi BMI hợp lý và không xuất hiện xu hướng tăng mạnh nhóm “trên”.

Các chỉ số liên quan đến sức khỏe như TBW, protein và chất khoáng thể hiện rõ sự chuyển biến theo hướng phát triển thể lực tốt hơn. TBW có tỷ lệ “dưới” giảm từ 37,3% xuống 30,5%, trong khi nhóm “trên” tăng từ 23,8% lên 27,7%, phản ánh sự gia tăng khối lượng cơ nạc vì TBW có tương quan trực tiếp với khối cơ. Tương tự, protein và chất khoáng đều có xu hướng giảm ở nhóm “dưới” và tăng ở nhóm

“bình thường” hoặc “trên”, cho thấy sự phát triển ổn định của cơ thể HS nữ. Riêng PBF (tỷ lệ mỡ), tỷ lệ nhóm “trên” tăng nhẹ theo cả ba khối lớp (từ 36,7% lên 39,6%), phù hợp với xu hướng tích lũy mỡ đặc trưng của nữ trong giai đoạn sau dậy thì. Chỉ số BMC cũng có sự cải thiện rõ ràng khi tỷ lệ nhóm “trên” tăng từ 27,0% lên 31,8%, cho thấy mức độ khoáng hóa xương tiếp tục tăng theo tuổi.

Điểm số InBody phản ánh tổng hợp toàn bộ trạng thái thành phần cơ thể và cho thấy sự cải thiện nhất quán theo khối lớp. Tỷ lệ HS đạt mức “tốt” tăng từ 31,8% ở khối 10 lên 37,4% ở khối 12, trong khi nhóm “dưới” giảm từ 47,3% xuống 40,3%. Điều này cho thấy sự tiến bộ rõ rệt khi HS lên lớp, phù hợp với sự cải thiện đồng bộ ở hầu hết các chỉ số thành phần cơ thể: chiều cao, cân nặng, cơ xương, TBW, khoáng và BMC.

Nhìn chung, phân tích bảng 3.7 cho thấy sự dịch chuyển tích cực ở nhiều chỉ số thành phần cơ thể theo chiều tăng khối lớp. Phần lớn các biến số thể hiện sự phát triển bình thường và phù hợp với đặc điểm sinh lý lứa tuổi. Các xu hướng giảm tỷ lệ “dưới” và tăng tỷ lệ “bình thường/trên” là chứng tỏ thể trạng của HS nữ đang được cải thiện qua các năm.

#### ***Thực trạng thành phần cơ thể của nam HS THPT tại thành phố Thái Nguyên***

Luận án phân tích đặc điểm cấu trúc cơ thể của HS nam từ lớp 10 đến lớp 12 tại các trường THPT ở thành phố Thái Nguyên. Kết quả nghiên cứu được trình bày tại bảng 3.19:

**Bảng 3.19. Thực trạng thành phần cơ thể của nam HS các Trường THPT Thành Phố Thái Nguyên**

Các chỉ số thành phần cơ thể	Nam HS Khối 10 (n=376)		Nam HS Khối 11 (n=352)		Nam HS Khối 12 (n=384)		So sánh t test student		
	Trung bình	Độ lệch chuẩn	Trung bình	Độ lệch chuẩn	Trung bình	Độ lệch chuẩn	t (1)-(2)	t (2)-(3)	t (1)-(3)
1. Chiều cao	165.34	7.06	170.19	5.44	172.7	5.23	26.21	14.72	40.89
2. Trọng lượng cơ thể	47.18	8.26	62.63	13.81	65.56	12.3	62.45	10.98	79.10
3. BFM (Khối lượng mỡ trong cơ thể)	11.25	4.7	10.06	7.65	10.18	7.65	6.43	0.59	5.94
4. SMM (Khối lượng cơ xương)	28.53	6.03	30.56	4.21	31.45	3.56	12.13	6.11	18.35
5. BMI (Chỉ số khối cơ thể)	19.37	7.86	21.42	3.63	22.56	2.56	11.60	8.75	19.21
6. TBW (Tổng lượng nước cơ thể)	41.75	7.32	39.92	5.16	40.4	4.68	9.91	2.93	7.59
7. Protein	15.54	3.73	10.82	1.37	11.23	1.38	40.16	4.74	37.08
8. Chất khoáng	6.8	1	3.84	0.59	3.98	0.78	44.95	2.30	41.17
9. PBF (Phần trăm chất béo cơ thể)	15.59	0.42	14.24	7.45	16.5	6.1	9.04	11.74	6.98
10. Độ béo phì	25.37	6.68	22.19	15.44	24.2	11.34	12.81	7.42	5.38
11. BMC (Hàm lượng khoáng xương)	2.17	0.35	2.38	0.52	2.45	0.72	4.28	1.21	5.29
12. Điểm số Inbody	74.42	3.65	75.69	6.91	76.45	5.34	7.41	4.15	13.21

Bảng 3.19 là kết quả khảo sát về thành phần cơ thể của HS nam từ khối 10 đến khối 12 tại các trường THPT thành phố Thái Nguyên, qua đó làm rõ sự thay đổi của các chỉ số theo độ tuổi và cấp học, đồng thời so sánh với các nghiên cứu trước đây để rút ra nhận định khoa học.

*Sự phát triển về chiều cao và trọng lượng cơ thể*

Chiều cao: HS nam có sự tăng trưởng rõ rệt về chiều cao từ khối 10 (165.34 cm) lên khối 12 (172.7 cm), với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các nhóm tuổi ( $t(1-2) = 14.72$ ,  $t(1-3) = 40.89$ ). Điều này phù hợp với giai đoạn phát triển của nam giới trong tuổi dậy thì khi chiều cao tăng mạnh nhất từ 15-18 tuổi.

Trọng lượng cơ thể cũng tăng từ 47.18 kg ở khối 10 lên 65.56 kg ở khối 12 ( $t(1-3) = 79.10$ ), cho thấy sự gia tăng về khối lượng cơ và mỡ cơ thể theo độ tuổi.

*Thành phần khối lượng cơ và mỡ cơ thể*

Khối lượng cơ xương (SMM) tăng từ 28.53 kg (khối 10) lên 31.45 kg (khối 12) ( $t(1-3) = 18.35$ ), chứng tỏ quá trình phát triển khối cơ tích cực khi HS nam trưởng thành.

Khối lượng mỡ cơ thể (BFM) có xu hướng giảm nhẹ từ 11.25 kg (khối 10) xuống 10.18 kg (khối 12), điều này có thể do tỷ lệ cơ tăng làm giảm tỷ lệ phần trăm mỡ cơ thể ( $t(1-3) = 5.94$ ). Điều này chứng tỏ HS nam ở độ tuổi lớn hơn có thể tham gia các hoạt động thể chất nhiều hơn, giúp giảm tích tụ mỡ.

Chỉ số khối cơ thể (BMI) tăng từ 19.37 ở khối 10 lên 22.56 ở khối 12 ( $t(1-3) = 19.21$ ), vẫn nằm trong mức trung bình theo tiêu chuẩn của WHO (2017) đối với lứa tuổi thanh thiếu niên.

*Tỷ lệ nước trong cơ thể và các thành phần dinh dưỡng*

Tổng lượng nước cơ thể (TBW) duy trì ổn định từ 41.75 kg (khối 10) đến 40.4 kg (khối 12), với sự khác biệt nhỏ ( $t(1-3) = 7.59$ ), cho thấy sự cân bằng nội môi trong cơ thể HS.

Protein và khoáng chất đều tăng dần theo độ tuổi, với protein từ 15.54 kg (khối 10) lên 11.23 kg (khối 12) ( $t(1-3) = 37.08$ ) và khoáng chất từ 3.84 kg lên 3.98 kg ( $t(1-3) = 41.17$ ), phản ánh sự phát triển hệ cơ và xương.

Hàm lượng khoáng xương (BMC) tăng nhẹ từ 2.17 kg (khối 10) lên 2.45 kg (khối 12), phù hợp với quá trình khoáng hóa xương trong giai đoạn cuối dậy thì.

*Chỉ số sức khỏe tổng thể – Điểm số Inbody:* Điểm số Inbody tăng từ 74.42 (khối 10) lên 76.45 (khối 12), cho thấy sự cải thiện về sức khỏe tổng thể ( $t(1-3) = 13.21$ ). Đây là một dấu hiệu tích cực, chứng tỏ HS nam có sự phát triển thể chất cân đối theo thời gian.

**Nhận xét chung:** Kết quả phân tích cho thấy nam HS THPT tại Thái Nguyên có khác biệt về thể chất rõ rệt theo độ tuổi, đặc biệt về chiều cao, trọng lượng cơ thể, khối lượng cơ xương và các thành phần dinh dưỡng quan trọng. Tuy nhiên, vẫn cần có các biện pháp để hỗ trợ phát triển tối ưu, như chế độ dinh dưỡng hợp lý và tập luyện thể thao để duy trì tỷ lệ cơ – mỡ cân bằng. Các chương trình GDTC và hướng dẫn dinh dưỡng trong nhà trường đóng vai trò quan trọng trong việc đảm bảo HS phát triển toàn diện.

### **Phân tích đánh giá các chỉ số thành phần cơ thể của HS nam THPT tại thành phố Thái Nguyên**

Đánh giá thành phần cơ thể của HS nam THPT theo các mức độ (cao, bình thường, thấp) để hiểu rõ hơn về sự khác biệt giữa các khối lớp, đồng thời so sánh với các nghiên cứu trước đây để đưa ra những nhận định khoa học.

Kết quả được trình bày ở bảng 3.20.

Bảng 3.20 cho thấy kết quả như sau:

#### *Chiều cao và trọng lượng cơ thể*

Chiều cao: HS nam có chiều cao ở mức bình thường chiếm tỷ lệ cao nhất, dao động từ 72.73% (khối 10) lên 71.88% (khối 12). Tuy nhiên, tỷ lệ HS có chiều cao thấp giảm dần từ 14.49% (khối 10) xuống 10.68% (khối 12), trong khi tỷ lệ HS có chiều cao cao hơn tăng từ 12.78% (khối 10) lên 17.45% (khối 12). Điều này cho thấy xu hướng phát triển tích cực, trong đó nam giới có giai đoạn tăng trưởng mạnh nhất từ 15-18 tuổi.

Trọng lượng cơ thể: Tỷ lệ HS có trọng lượng cơ thể bình thường chiếm phần lớn, dao động từ 65.43% (khối 10) đến 66.93% (khối 12). Đáng chú ý, tỷ lệ HS có trọng lượng cơ thể dưới mức trung bình tăng từ 16.49% (khối 10) lên 14.25% (khối 12), cho thấy một số HS có nguy cơ suy dinh dưỡng hoặc chưa đạt mức cân nặng tối ưu.

#### *Thành phần cơ thể: Khối lượng mỡ, cơ và xương*

Khối lượng mỡ cơ thể (BFM): Có sự khác biệt rõ rệt giữa các nhóm. Tỷ lệ HS có khối lượng mỡ dưới mức trung bình giảm từ 17.55% (khối 10) xuống 50.78% (khối 12), trong khi nhóm có BFM cao giảm mạnh từ 22.87% xuống 13.02%. Điều này phản ánh xu hướng phát triển cơ bắp và giảm mỡ, có thể do HS lớp lớn hơn tham gia nhiều hoạt động thể chất hơn.

Khối lượng cơ xương (SMM): Tỷ lệ HS có SMM bình thường tăng từ 50.53% (khối 10) lên 70.05% (khối 12), trong khi nhóm có khối lượng cơ dưới mức trung bình giảm mạnh từ 41.76% xuống 12.24%. Điều này cho thấy quá trình phát triển cơ xương diễn ra mạnh mẽ khi HS lớn tuổi hơn.

Hàm lượng khoáng xương (BMC): HS có BMC bình thường chiếm tỷ lệ cao nhất, nhưng có xu hướng giảm dần từ 74.73% (khối 10) xuống 54.43% (khối 12), trong khi nhóm có BMC dưới mức bình thường tăng từ 7.45% lên 16.41%. Điều này có thể phản ánh sự khác biệt trong chế độ dinh dưỡng và mức độ tập luyện thể chất giữa các HS.

#### *Các chỉ số liên quan đến sức khỏe và dinh dưỡng*

Chỉ số BMI (khối cơ thể): Nhóm HS có BMI bình thường chiếm ưu thế, từ 75% (khối 10) đến 72.40% (khối 12). Tuy nhiên, tỷ lệ HS có BMI cao tăng từ 8.51% lên 13.28%, trong khi nhóm dưới chuẩn tăng từ 16.49% lên 14.32%. Điều này có thể cho thấy một số HS có xu hướng thừa cân hoặc chưa đạt cân nặng hợp lý.

Tổng lượng nước cơ thể (TBW): Tỷ lệ HS có TBW bình thường tăng từ 57.18% (khối 10) lên 80.47% (khối 12), chứng tỏ khả năng duy trì cân bằng nước trong cơ thể tốt hơn ở HS lớp lớn hơn.

Chỉ số protein và khoáng chất: Tỷ lệ HS thiếu protein giảm đáng kể từ 32.18% (khối 10) xuống 4.17% (khối 12), phản ánh sự cải thiện trong chế độ ăn uống. Tương tự, tỷ lệ thiếu khoáng chất giảm mạnh từ 33.51% xuống 19.01%, phù hợp với xu hướng phát triển cơ xương trong giai đoạn cuối tuổi dậy thì.

#### *Chỉ số sức khỏe tổng thể – Điểm số Inbody*

Điểm số Inbody phản ánh tổng thể sức khỏe và thể trạng. Nhóm HS có điểm số Inbody bình thường chiếm tỷ lệ cao nhất, từ 76.14% (khối 10) đến 72.66% (khối 12). Trong khi đó, nhóm có điểm số Inbody tốt tăng từ 18.47% lên 19.53%, cho thấy xu hướng cải thiện sức khỏe theo độ tuổi.

**Nhận xét:** Kết quả phân tích cho thấy nam HS THPT tại Thái Nguyên có sự phát triển thể chất tăng dần và có xu hướng tích cực, đặc biệt là về chiều cao, khối lượng cơ xương và cân bằng nước cơ thể. Tuy nhiên, vẫn còn một số HS có chỉ số BMI dưới chuẩn, tỷ lệ mỡ cơ thể thấp hoặc hàm lượng khoáng xương chưa đạt mức tối ưu, cho thấy cần có các biện pháp can thiệp dinh dưỡng và tập luyện thể thao hợp lý. Các chương trình GDTC, hướng dẫn dinh dưỡng và kiểm soát sức khỏe định kỳ trong trường học sẽ giúp tối ưu hóa sự phát triển thể chất của HS.

Dựa trên phân tích dữ liệu, có thể rút ra kết luận quan trọng về thực trạng thể chất của HS nam THPT tại thành phố Thái Nguyên. Chiều cao, khối lượng cơ xương (SMM) và tổng lượng nước cơ thể (TBW) tăng dần theo cấp học, cho thấy sự phát triển thể chất tích cực. Dù phần lớn HS có BMI bình thường, vẫn tồn tại nhóm thiếu cân hoặc thừa cân, cần được quan tâm. Tỷ lệ HS có BFM thấp và SMM tăng qua các lớp học phản ánh sự cải thiện thành phần cơ thể nhờ hoạt động thể chất. Hàm lượng protein và chất khoáng được cải thiện, nhưng tỷ lệ HS có hàm lượng khoáng xương thấp vẫn cao, đặc biệt ở lớp 12, đòi hỏi giải pháp bổ sung dinh dưỡng phù hợp. Điểm số Inbody chủ yếu ở mức bình thường hoặc tốt, nhưng cần chú ý hỗ trợ nhóm có điểm thấp để đảm bảo phát triển thể chất toàn diện.

**Bảng 3.20. Đánh giá các chỉ số thành phần cơ thể của nam HS khối các trường THPT thành phố Thái Nguyên**

Đánh giá chỉ số		HS nam Khối 10 (n=376)		HS nam Khối 11 (n=352)		HS nam Khối 12 (n=384)	
		n	%	n	%	n	%
<b>1. Chiều cao</b>	Cao	45	12,78	46	12,23	67	17,45
	Bình thường	256	72,73	265	70,48	276	71,88
	Thấp	51	14,49	65	17,29	41	10,68
<b>2. Trọng lượng cơ thể</b>	Dưới	62	16,49	38	10,80	55	14,25
	Bình Thường	246	65,43	246	69,89	257	66,93
	Trên	68	18,09	68	19,32	72	18,75
<b>3. BFM (Khối lượng mỡ trong cơ thể)</b>	Dưới	66	17,55	42	11,93	195	50,78
	Bình Thường	224	59,57	224	63,64	139	36,20
	Trên	86	22,87	86	24,43	50	13,02
<b>4. SMM (Khối lượng cơ xương)</b>	Dưới	157	41,76	133	37,78	47	12,24
	Bình Thường	190	50,53	190	53,98	269	70,05
	Trên	29	7,71	29	8,24	68	17,71
<b>5. BMI (Chỉ số khối cơ thể)</b>	Dưới	62	16,49	38	10,80	55	14,32
	Bình Thường	282	75,00	282	80,11	278	72,40
	Trên	32	8,51	32	9,09	51	13,28
<b>6. TBW (Tổng lượng nước cơ thể)</b>	Dưới	100	26,60	76	21,59	23	5,99
	Bình Thường	215	57,18	215	61,08	309	80,47
	Trên	61	16,22	61	17,33	52	13,54
<b>7. Protein</b>	Thiếu	121	32,18	97	27,56	16	4,17
	Bình thường	255	67,82	255	72,44	368	95,83
<b>8. Chất khoáng</b>	Thiếu	126	33,51	102	28,98	73	19,01
	Bình thường	250	66,49	250	71,02	311	80,99
<b>9. PBF (Phần trăm chất béo cơ thể)</b>	Dưới	29	7,71	5	1,42	130	33,85
	Bình Thường	345	91,76	345	98,01	198	51,56
	Trên	2	0,53	2	0,57	56	14,58
<b>10. Độ béo phì</b>	Dưới	6	1,60	14	3,98	61	15,89
	Bình Thường	258	68,62	226	64,20	245	63,80
	Trên	112	29,79	112	31,82	78	20,31
<b>11. BMC (Hàm lượng khoáng xương)</b>	Dưới	28	7,45	4	1,14	63	16,41
	Bình Thường	281	74,73	281	79,83	209	54,43
	Trên	67	17,82	67	19,03	112	29,17
<b>12. Điểm số Inbody</b>	Tốt	65	18,47	57	15,16	75	19,53
	Bình Thường	268	76,14	287	76,33	279	72,66
	Dưới	19	5,40	32	8,51	30	7,81

*Nhận xét:* Kết quả hoạt động TTNK tại các trường THPT ở Thái Nguyên đã đạt được một số thành tựu đáng ghi nhận, đặc biệt trong việc tổ chức hoạt động TTNK và duy trì thể trạng chung của HS. Tuy nhiên, vẫn còn những hạn chế về đặc điểm thể lực, sự mất cân đối trong thành phần cơ thể và mức độ tập luyện của HS. Để nâng cao hơn nữa chất lượng GDTC, cần có chiến lược đầu tư vào cơ sở vật chất, cải thiện chế độ dinh dưỡng cho HS và mở rộng các chương trình tập luyện thể thao nhằm thu hút sự tham gia đa dạng của HS, đặc biệt là các môn thể thao ít phổ biến nhưng có lợi ích lớn cho sức khỏe.

### ***3.1.4. Đánh giá hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa của các trường trung học phổ thông thành phố Thái Nguyên.***

#### ***3.1.4.1. Xác định các tiêu chí, chỉ báo đánh giá hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa cho các trường trung học phổ thông thành phố Thái Nguyên.***

Để đánh giá một cách khách quan và toàn diện hiệu quả hoạt động TTNK trong các trường THPT, việc xác định các tiêu chí và chỉ báo đánh giá có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Các tiêu chí đánh giá không chỉ là căn cứ để lượng hóa mức độ đạt được của hoạt động TTNK, mà còn phản ánh mức độ đáp ứng mục tiêu GDTC, giáo dục toàn diện HS trong nhà trường phổ thông. Trên cơ sở đó, các tiêu chí cần bảo đảm tính khoa học, tính thực tiễn, tính khả thi và phù hợp với điều kiện tổ chức hoạt động thể thao trường học hiện nay.

Xuất phát từ tổng quan các công trình nghiên cứu trong và ngoài nước về GDTC, TTNK và quản lý hoạt động TDTT trong nhà trường, đồng thời căn cứ vào định hướng của Chương trình GDPT 2018 và đặc điểm của HS THPT, luận án tiến hành lựa chọn và xây dựng các tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK. Quá trình xác định tiêu chí được thực hiện theo hướng kế thừa có chọn lọc các tiêu chí đã được sử dụng trong các nghiên cứu trước, đồng thời điều chỉnh, cụ thể hóa thành các chỉ báo phù hợp với điều kiện triển khai và khả năng thu thập số liệu tại các trường THPT.

Các tiêu chí và chỉ báo đánh giá được xây dựng nhằm phản ánh đầy đủ các khía cạnh cơ bản của hoạt động TTNK, bao gồm: mức độ tham gia và phong trào của HS; các điều kiện đảm bảo tổ chức hoạt động; kết quả về thể chất, kỹ năng và thái độ của HS; cũng như hiệu quả giáo dục và tính bền vững của hoạt động. Trên

cơ sở các tiêu chí và chỉ báo này, hiệu quả hoạt động TTNK có thể được lượng hóa bằng thang điểm cụ thể, tạo điều kiện thuận lợi cho việc đánh giá thực trạng, so sánh giữa các trường và làm căn cứ đề xuất các giải pháp phù hợp trong giai đoạn tiếp theo.

Dưới đây là các tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên

**Nhóm 1. Mức độ tham gia và phong trào hoạt động TTNK [14], [16], [17], [18], [19], [20], [24], [30], [32], [33], [34], [35], [60], [62], [64], [66], [67]**

<b>Tiêu chí thành phần</b>	<b>Chỉ báo đánh giá</b>
1. Tỷ lệ HS tham gia	% HS tham gia ít nhất 1 hình thức TTNK trong năm học
2. Tính thường xuyên tham gia	Số buổi tham gia trung bình/HS/tháng; tỷ lệ duy trì tham gia
3. Sự đa dạng hình thức	Số môn thể thao, CLB, giải đấu được tổ chức trong năm
4. Phạm vi lan tỏa phong trào	Mức độ tham gia của các khối lớp, giới tính

**Nhóm 2. Điều kiện đảm bảo tổ chức hoạt động TTNK [14], [16], [17], [18], [19], [20], [24], [30], [32], [33], [34], [35], [60], [62], [64], [66], [67]**

<b>Tiêu chí thành phần</b>	<b>Chỉ báo đánh giá</b>
1. Công tác chỉ đạo, quản lý	Có kế hoạch, phân công, văn bản chỉ đạo về TTNK
2. Đội ngũ hướng dẫn	Số lượng, trình độ chuyên môn GV GDTC/HLV tham gia
3. Cơ sở vật chất – trang thiết bị	Mức độ đáp ứng sân bãi, dụng cụ so với nhu cầu
4. Kinh phí và nguồn lực hỗ trợ	Kinh phí thường xuyên, xã hội hóa, tài trợ

**Nhóm 3. Kết quả thể chất, kỹ năng và thái độ của HS [14], [16], [17], [18], [19], [20], [24], [30], [32], [33], [34], [35], [60], [62], [64], [66], [67]**

<b>Tiêu chí thành phần</b>	<b>Chỉ báo đánh giá</b>
1. Phát triển thể lực	So sánh kết quả kiểm tra thể lực trước – sau (theo chuẩn Bộ GD&ĐT)
2. Kỹ năng vận động, kỹ thuật	Mức độ thực hiện đúng kỹ thuật, phối hợp vận động
3. Thái độ và ý thức tập luyện	Mức độ tự giác, tích cực, tuân thủ kỷ luật
4. Sức khỏe và thể trạng	Giảm tỷ lệ HS ít vận động, thể lực yếu

**Nhóm 4. Hiệu quả giáo dục và tính bền vững [14], [16], [17], [18], [19], [20], [24], [30], [32], [33], [34], [35], [60], [62], [64], [66], [67]**

<b>Tiêu chí thành phần</b>	<b>Chỉ báo đánh giá</b>
1. Hình thành thói quen vận động	HS duy trì tập luyện ngoài giờ học
2. Góp phần giáo dục toàn diện	Tác động đến kỹ năng sống, tinh thần tập thể
3. Phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu	Số HS được tuyển chọn vào đội tuyển trường
4. Tính ổn định và duy trì hoạt động	Hoạt động được tổ chức liên tục qua các năm

Mỗi chỉ báo được chấm điểm độc lập, dựa trên số liệu thực tế thu thập được (báo cáo nhà trường, thống kê, kết quả test, phiếu khảo sát).

Điểm số được cho theo thang phân mức (ví dụ: thấp – trung bình – khá – tốt), gắn với tỷ lệ % hoặc mức độ đạt được.

Điểm của tiêu chí = tổng điểm các chỉ báo thành phần.

Trên cơ sở đó, luận án xây dựng các tiêu chí đánh giá các chỉ báo và phỏng vấn các chuyên gia, nhà khoa học như sau:

Bảng 3.21 cho thấy ý kiến của 45 chuyên gia, cán bộ quản lý và GV được phỏng vấn đều thống nhất cao đối với các tiêu chí dùng để đánh giá điểm tổng hợp hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên. Cả bốn nhóm tiêu chí đều đạt giá trị trung bình (TB) ở mức cao, dao động từ 4,35 đến 4,88 điểm, và đều được xếp loại “Rất phù hợp”, phản ánh mức độ đồng thuận rõ rệt về tính khoa học, tính thực tiễn và khả năng áp dụng của các tiêu chí đã xây dựng.

Trong đó, nhóm tiêu chí “Kết quả thể chất, kỹ năng và thái độ của HS” có điểm trung bình cao nhất (TB = 4,88), cho thấy các ý kiến đánh giá đặc biệt coi trọng vai trò của kết quả đầu ra đối với HS khi xem xét hiệu quả hoạt động TTNK. Điều này phù hợp với mục tiêu cốt lõi của GDTC trong nhà trường phổ thông, trong đó sự cải thiện về thể lực, kỹ năng vận động và thái độ tập luyện của HS được xem là thước đo trực tiếp và quan trọng nhất phản ánh chất lượng tổ chức hoạt động.

Nhóm tiêu chí “Điều kiện đảm bảo tổ chức hoạt động” cũng đạt điểm trung bình rất cao (TB = 4,62), cho thấy sự thống nhất trong nhận định rằng các yếu tố như công tác quản lý, đội ngũ GV, cơ sở vật chất và kinh phí có vai trò nền tảng,

quyết định đến khả năng triển khai và duy trì hiệu quả hoạt động TTNK. Kết quả này khẳng định hiệu quả hoạt động không chỉ phụ thuộc vào mức độ tham gia của HS mà còn gắn chặt với các điều kiện bảo đảm mang tính hệ thống của nhà trường.

**Bảng 3.21. Kết quả phỏng vấn xác định tiêu chí đánh giá điểm tổng hợp về hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh các trường THPT thành phố Thái Nguyên (n=45)**

Nhóm tiêu chí	Điểm tối đa	Ý kiến	
		TB	Đánh giá
1. Mức độ tham gia và phong trào hoạt động TTNK	25	<b>4.50</b>	<b>Rất phù hợp</b>
2. Điều kiện đảm bảo tổ chức hoạt động	25	<b>4.62</b>	<b>Rất phù hợp</b>
3. Kết quả thể chất, kỹ năng và thái độ của HS	30	<b>4.88</b>	<b>Rất phù hợp</b>
4. Hiệu quả giáo dục và tính bền vững	20	<b>4.35</b>	<b>Rất phù hợp</b>
<b>Tổng cộng</b>	<b>100</b>		

Nhóm tiêu chí “Mức độ tham gia và phong trào hoạt động TTNK” đạt điểm trung bình 4,50, tiếp tục phản ánh sự đánh giá cao về tầm quan trọng của việc thu hút HS tham gia rộng rãi, thường xuyên và đa dạng vào các hoạt động thể thao ngoài giờ học. Điều này cho thấy phong trào tập luyện được xem là cơ sở ban đầu để tạo lập môi trường vận động tích cực và là tiền đề cho việc nâng cao thể chất cũng như phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu thể thao trong nhà trường.

Mặc dù có điểm trung bình thấp nhất trong bốn nhóm tiêu chí, nhóm “Hiệu quả giáo dục và tính bền vững” vẫn đạt TB = 4,35 và được xếp loại “Rất phù hợp”. Kết quả này cho thấy các ý kiến đánh giá vẫn ghi nhận rõ vai trò của hoạt động TTNK trong việc hình thành thói quen vận động, góp phần giáo dục toàn diện và bảo đảm tính ổn định, lâu dài của hoạt động, dù các nội dung này thường khó lượng hóa trực tiếp hơn so với các tiêu chí về thể chất hay điều kiện tổ chức.

Nhìn chung, kết quả phỏng vấn khẳng định hệ thống bốn nhóm tiêu chí với tổng điểm tối đa 100 điểm là phù hợp để sử dụng trong đánh giá tổng hợp hiệu quả hoạt động TTNK cho HS THPT. Mức độ đồng thuận cao của các ý kiến chuyên gia

là cơ sở khoa học và thực tiễn quan trọng để nghiên cứu tiếp tục sử dụng các tiêu chí này trong đánh giá thực trạng và làm căn cứ đề xuất các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK tại các trường THPT thành phố Thái Nguyên.

**Bảng 3.22. Kết quả phỏng vấn xác định tiêu chí đánh giá về mức độ tham gia và phong trào hoạt động (n=45)**

Tiêu chí thành phần	Chỉ báo đánh giá	Điểm	Ý kiến	
			TB	Đánh giá
1. Tỷ lệ HS tham gia	Tỷ lệ % HS tham gia ít nhất 1 hình thức TTNK trong năm học	10	<b>4.65</b>	<b>Rất phù hợp</b>
2. Tính thường xuyên tham gia	Số buổi tham gia trung bình/HS/tháng; tỷ lệ duy trì tham gia	7	<b>4.55</b>	<b>Rất phù hợp</b>
3. Sự đa dạng hình thức	Số môn thể thao, CLB, giải đấu được tổ chức trong năm	5	<b>4.25</b>	<b>Rất phù hợp</b>
4. Phạm vi lan tỏa phong trào	Mức độ tham gia của các khối lớp, giới tính	3	<b>4.22</b>	<b>Rất phù hợp</b>
<b>Cộng</b>		<b>25</b>		

Bảng 3.22 phản ánh mức độ thống nhất cao của 45 ý kiến được phỏng vấn đối với các tiêu chí thành phần và chỉ báo dùng để đánh giá mức độ tham gia và phong trào hoạt động TTNK của HS. Các chỉ báo đều đạt giá trị trung bình trên 4,20 điểm và được xếp loại “Rất phù hợp”, cho thấy hệ thống chỉ báo được lựa chọn có tính đại diện, rõ ràng và phù hợp với thực tiễn tổ chức hoạt động TTNK tại các trường THPT.

Trong đó, chỉ báo “Tỷ lệ % HS tham gia ít nhất một hình thức TTNK trong năm học” đạt điểm trung bình cao nhất (TB = 4,65). Kết quả này cho thấy các ý kiến đánh giá đặc biệt coi trọng tỷ lệ tham gia của HS như một chỉ báo cốt lõi phản ánh mức độ thu hút và sức lan tỏa ban đầu của phong trào TDTT trong nhà trường. Tỷ lệ tham gia cao không chỉ thể hiện sự quan tâm của HS mà còn phản ánh hiệu quả công tác tổ chức, tuyên truyền và tạo động lực tham gia của nhà trường.

Chỉ báo về “Tính thường xuyên tham gia”, được đánh giá thông qua số buổi tham gia trung bình của HS trong tháng và tỷ lệ duy trì tham gia, cũng đạt điểm trung bình cao (TB = 4,55). Điều này cho thấy các ý kiến không chỉ quan tâm đến việc HS có tham gia hay không, mà còn chú trọng đến tính liên tục, ổn định của quá trình tham gia, coi đây là yếu tố quan trọng để bảo đảm hiệu quả rèn luyện thể chất

và hình thành thói quen vận động bền vững cho HS.

Hai chỉ báo còn lại là “Sự đa dạng hình thức” và “Phạm vi lan tỏa phong trào” có điểm trung bình lần lượt là 4,25 và 4,22, tuy thấp hơn so với hai chỉ báo đầu nhưng vẫn đạt mức “Rất phù hợp”. Kết quả này cho thấy các ý kiến đánh giá ghi nhận vai trò của việc đa dạng hóa các môn thể thao, CLB và giải đấu, cũng như mở rộng phạm vi tham gia giữa các khối lớp và giới tính, song mức độ ưu tiên có phần thấp hơn so với các chỉ báo trực tiếp phản ánh quy mô và tính thường xuyên tham gia của HS.

Nhìn chung, kết quả phân tích cho thấy nhóm tiêu chí “Mức độ tham gia và phong trào hoạt động” với tổng điểm tối đa 25 điểm được cấu trúc hợp lý, trong đó các chỉ báo vừa phản ánh được quy mô, tần suất, vừa thể hiện chiều sâu và phạm vi lan tỏa của phong trào TDTT. Mức độ đồng thuận cao của các ý kiến phỏng vấn là cơ sở khoa học để khẳng định tính phù hợp của nhóm tiêu chí này khi sử dụng trong đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK cho HS THPT.

**Bảng 3.23. Kết quả phỏng vấn xác định tiêu chí đánh giá về Điều kiện đảm bảo tổ chức hoạt động (n=45)**

Tiêu chí thành phần	Chỉ báo đánh giá	Điểm	Ý kiến	
			TB	Đánh giá
1. Công tác chỉ đạo, quản lý	Có kế hoạch, phân công, văn bản chỉ đạo về TTNK	5	4.36	Rất phù hợp
2. Đội ngũ hướng dẫn	Số lượng, trình độ chuyên môn GV GDTC/HLV tham gia	7	4.33	Rất phù hợp
3. Cơ sở vật chất – trang thiết bị	Mức độ đáp ứng sân bãi, dụng cụ so với nhu cầu	8	4.56	Rất phù hợp
4. Kinh phí và nguồn lực hỗ trợ	Kinh phí thường xuyên, xã hội hóa, tài trợ	5	4.42	Rất phù hợp
<b>Cộng</b>		<b>25</b>		

Bảng 3.23 cho thấy các ý kiến phỏng vấn (n = 45) đều thống nhất cao về mức độ phù hợp của các tiêu chí thành phần và chỉ báo dùng để đánh giá điều kiện đảm bảo tổ chức hoạt động TTNK tại các trường THPT. Tất cả các chỉ báo đều đạt giá

trị trung bình trên 4,30 điểm và được xếp loại “Rất phù hợp”, phản ánh sự đồng thuận rõ rệt về vai trò nền tảng của các điều kiện tổ chức đối với hiệu quả hoạt động TTNK trong nhà trường.

Trong đó, tiêu chí “Cơ sở vật chất – trang thiết bị” đạt điểm trung bình cao nhất (TB = 4,56). Kết quả này cho thấy các ý kiến đánh giá đặc biệt coi trọng mức độ đáp ứng của sân bãi, dụng cụ và trang thiết bị đối với nhu cầu tổ chức tập luyện và thi đấu TTNK. Điều này phù hợp với thực tiễn triển khai hoạt động TDDT học đường, bởi cơ sở vật chất đầy đủ và phù hợp là điều kiện trực tiếp bảo đảm tính an toàn, hiệu quả và khả năng thu hút HS tham gia thường xuyên.

Tiêu chí “Kinh phí và nguồn lực hỗ trợ” đạt điểm trung bình 4,42, phản ánh sự thống nhất trong nhận định rằng nguồn kinh phí thường xuyên, cùng với các hình thức xã hội hóa và tài trợ, có vai trò quan trọng trong việc duy trì và mở rộng hoạt động TTNK. Việc có nguồn lực tài chính ổn định giúp nhà trường chủ động hơn trong tổ chức các CLB, giải đấu và hoạt động tập luyện, đồng thời nâng cao chất lượng và tính bền vững của phong trào.

Hai tiêu chí “Công tác chỉ đạo, quản lý” và “Đội ngũ hướng dẫn” có điểm trung bình lần lượt là 4,36 và 4,33, đều được đánh giá ở mức “Rất phù hợp”. Kết quả này cho thấy các ý kiến phỏng vấn ghi nhận vai trò quan trọng của hệ thống kế hoạch, phân công, văn bản chỉ đạo, cũng như số lượng và trình độ chuyên môn của GV GDTC và huấn luyện viên tham gia hướng dẫn. Mặc dù điểm trung bình của hai tiêu chí này thấp hơn so với cơ sở vật chất, nhưng vẫn phản ánh nhận thức rõ ràng rằng công tác quản lý và đội ngũ nhân lực là những yếu tố mang tính quyết định đến hiệu quả triển khai và điều hành hoạt động TTNK.

**Nhìn chung**, kết quả Bảng 3.23 khẳng định nhóm tiêu chí “Điều kiện đảm bảo tổ chức hoạt động” được xây dựng hợp lý, bao quát đầy đủ các yếu tố then chốt từ quản lý, nhân lực đến cơ sở vật chất và nguồn lực tài chính. Mức độ đồng thuận cao của các ý kiến phỏng vấn là cơ sở khoa học quan trọng để sử dụng nhóm tiêu chí này trong đánh giá thực trạng và làm căn cứ đề xuất các giải pháp nâng cao hiệu quả tổ chức hoạt động TTNK tại các trường THPT.

Bảng 3.24 cho thấy các ý kiến phỏng vấn (n = 45) đạt mức độ thống nhất rất cao đối với nhóm tiêu chí đánh giá về kết quả thể chất, kỹ năng và thái độ của HS

trong hoạt động TTNK. Tất cả các tiêu chí thành phần đều có giá trị trung bình trên 4,35 điểm và được xếp loại “Rất phù hợp”, phản ánh sự đồng thuận rõ rệt của các ý kiến chuyên gia về vai trò trung tâm của nhóm tiêu chí này trong đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK ở trường THPT.

**Bảng 3.24. Kết quả phỏng vấn xác định tiêu chí đánh giá nhóm tiêu chí về Kết quả thể chất, kỹ năng và thái độ của HS (n=45)**

Tiêu chí thành phần	Chỉ báo đánh giá	Điểm	Ý kiến	
			TB	Đánh giá
1. Phát triển thể lực	So sánh kết quả kiểm tra thể lực (theo chuẩn Bộ GD&ĐT)	12	4.58	Rất phù hợp
2. Kỹ năng vận động, kỹ thuật	Mức độ thực hiện đúng kỹ thuật, phối hợp vận động	8	4.45	Rất phù hợp
3. Thái độ và ý thức tập luyện	Mức độ tự giác, tích cực, tuân thủ kỷ luật	6	4.37	Rất phù hợp
4. Sức khỏe và thể trạng	Giảm tỷ lệ HS ít vận động, thể lực yếu	4	4.69	Rất phù hợp
<b>Cộng</b>		<b>30</b>		

Trong đó, tiêu chí “Sức khỏe và thể trạng” đạt điểm trung bình cao nhất (TB = 4,69), cho thấy các ý kiến đánh giá đặc biệt coi trọng chỉ báo về việc giảm tỷ lệ HS ít vận động và có thể lực yếu. Kết quả này phản ánh đúng mục tiêu thiết thực của hoạt động TTNK trong bối cảnh học đường hiện nay, khi việc nâng cao sức khỏe chung và cải thiện thể trạng cho HS được xem là kết quả trực tiếp và dễ nhận diện nhất của quá trình tổ chức tập luyện thường xuyên ngoài giờ học chính khóa.

Tiêu chí “Phát triển thể lực”, được đánh giá thông qua việc so sánh kết quả kiểm tra thể lực theo chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo, cũng đạt điểm trung bình cao (TB = 4,58). Điều này cho thấy các ý kiến phỏng vấn thống nhất rằng sự cải thiện các chỉ tiêu thể lực cơ bản là một trong những thước đo quan trọng và có cơ sở khoa học để phản ánh hiệu quả rèn luyện thể chất của HS thông qua hoạt động TTNK.

Tiêu chí “Kỹ năng vận động, kỹ thuật” đạt điểm trung bình 4,45, phản ánh sự ghi nhận của các ý kiến đánh giá đối với vai trò của việc hình thành và hoàn thiện kỹ năng vận động, khả năng thực hiện đúng kỹ thuật và phối hợp vận động của HS. Tiêu chí này phù hợp với Chương trình GDTC 2018. Từ kết quả này cho thấy hoạt động TTNK không chỉ góp phần nâng cao thể lực mà còn hỗ trợ phát triển năng lực vận động và kỹ năng thực hành các môn thể thao cho HS.

Tiêu chí “Thái độ và ý thức tập luyện” có điểm trung bình 4,37, mặc dù thấp hơn so với các tiêu chí còn lại nhưng vẫn được xếp loại “Rất phù hợp”. Điều này cho thấy các ý kiến phỏng vấn đánh giá cao vai trò của việc hình thành thái độ tích cực, tinh thần tự giác và ý thức kỷ luật trong quá trình tham gia hoạt động TTNK, đồng thời phản ánh thực tế rằng các yếu tố về thái độ và hành vi thường khó lượng hóa hơn so với các chỉ tiêu về thể lực và sức khỏe.

**Tóm lại**, kết quả phân tích bảng 3.24 khẳng định nhóm tiêu chí “Kết quả thể chất, kỹ năng và thái độ của HS” với tổng điểm tối đa 30 điểm được xây dựng phù hợp, phản ánh đầy đủ cả kết quả thể chất lẫn yếu tố hành vi và nhận thức của HS. Mức độ đồng thuận cao của các ý kiến phỏng vấn là cơ sở khoa học quan trọng để sử dụng nhóm tiêu chí này làm trọng tâm trong đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT.

**Bảng 3.25. Hiệu quả giáo dục và tính bền vững (n=45)**

Tiêu chí thành phần	Chỉ báo đánh giá	Điểm	Ý kiến	
			TB	Đánh giá
4.1. Hình thành thói quen vận động	HS duy trì tập luyện ngoài giờ học	6	<b>4.69</b>	Rất phù hợp
4.2. Góp phần giáo dục toàn diện	Tác động đến kỹ năng sống, tinh thần tập thể	5	<b>4.55</b>	Rất phù hợp
4.3. Phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu	Số HS được tuyển chọn vào đội tuyển trường	5	<b>4.43</b>	Rất phù hợp
4.4. Tính ổn định và duy trì hoạt động	Hoạt động được tổ chức liên tục qua các năm	4	<b>4.22</b>	Rất phù hợp
<b>Cộng</b>		<b>20</b>		

Bảng 3.25 cho thấy các ý kiến phỏng vấn ( $n = 45$ ) đều thống nhất cao về mức độ phù hợp của nhóm tiêu chí đánh giá hiệu quả giáo dục và tính bền vững của hoạt động TTNK trong các trường THPT. Các tiêu chí thành phần đều đạt giá trị trung bình từ 4,22 đến 4,69 điểm và được xếp loại “Rất phù hợp”, phản ánh sự đồng thuận rõ rệt của các ý kiến chuyên gia về vai trò lâu dài và chiều sâu giáo dục của hoạt động TTNK, bên cạnh các kết quả thể chất trước mắt.

Trong đó, tiêu chí “Hình thành thói quen vận động” đạt điểm trung bình cao nhất (TB = 4,69). Kết quả này cho thấy các ý kiến đánh giá đặc biệt coi trọng khả năng duy trì tập luyện ngoài giờ học của HS như một chỉ báo then chốt phản ánh hiệu quả giáo dục bền vững của hoạt động TTNK. Việc hình thành thói quen vận động thường xuyên được xem là nền tảng quan trọng để HS duy trì lối sống lành mạnh không chỉ trong giai đoạn học phổ thông mà còn về lâu dài.

Tiêu chí “Góp phần giáo dục toàn diện” đạt điểm trung bình 4,55, phản ánh sự thống nhất trong nhận định rằng hoạt động TTNK có tác động tích cực đến việc hình thành các kỹ năng sống, tinh thần tập thể, ý thức hợp tác và trách nhiệm của HS. Kết quả này cho thấy các ý kiến phỏng vấn đánh giá cao vai trò của TTNK trong việc hỗ trợ thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện theo định hướng của GDPT hiện nay.

Tiêu chí “Phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu” có điểm trung bình 4,43, cho thấy sự đồng thuận về việc sử dụng số lượng HS được tuyển chọn vào đội tuyển trường như một chỉ báo phù hợp để phản ánh khả năng phát hiện và phát triển năng khiếu thể thao trong nhà trường. Kết quả này khẳng định vai trò của hoạt động TTNK không chỉ ở phương diện phong trào mà còn là môi trường quan trọng để sàng lọc và bồi dưỡng HS có năng lực thể thao nổi trội.

Tiêu chí “Tính ổn định và duy trì hoạt động” có điểm trung bình thấp nhất trong nhóm (TB = 4,22), nhưng vẫn được xếp loại “Rất phù hợp”. Điều này phản ánh nhận định rằng việc tổ chức hoạt động TTNK liên tục qua các năm là một chỉ báo cần thiết để đánh giá tính bền vững, dù trên thực tế tiêu chí này có thể chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố khách quan như điều kiện cơ sở vật chất, nhân lực và nguồn lực tài chính của từng trường.

Tổng hợp các kết quả phân tích cho thấy nhóm tiêu chí “Hiệu quả giáo dục

và tính bền vững” với tổng điểm tối đa 20 điểm được xây dựng hợp lý, phản ánh đầy đủ cả khía cạnh giáo dục lâu dài và khả năng duy trì hoạt động TTNK trong nhà trường. Mức độ đồng thuận cao của các ý kiến phỏng vấn là cơ sở khoa học quan trọng để sử dụng nhóm tiêu chí này trong đánh giá tổng hợp hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT.

**Nhận xét chung:** Kết quả lựa chọn các tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT, thể hiện qua các Bảng 3.21 đến 3.25, cho thấy mức độ thống nhất cao của các ý kiến phỏng vấn ( $n = 45$ ) đối các tiêu chí và chỉ báo được đề xuất. Tất cả các nhóm tiêu chí đều có giá trị trung bình cao, dao động từ 4,22 đến 4,88 điểm, và đều được xếp loại “Rất phù hợp”. Điều này phản ánh rõ ràng rằng các tiêu chí được xây dựng có cơ sở khoa học, phù hợp với thực tiễn tổ chức hoạt động TTNK trong nhà trường THPT, đồng thời đáp ứng yêu cầu đánh giá một cách toàn diện và khả thi. Như vậy, kết quả lựa chọn các tiêu chí ở các bảng trên khẳng định các tiêu chí và chỉ báo đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK cho HS THPT được xây dựng có tính khoa học, logic và khả thi cao. Mức độ đồng thuận lớn của các ý kiến chuyên gia là cơ sở quan trọng để sử dụng các tiêu chí này trong đánh giá thực trạng, làm căn cứ đề xuất các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK, đồng thời góp phần hoàn thiện công tác quản lý và tổ chức TTNK trong giai đoạn tiếp theo.

#### ***3.1.4.2. Đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK của các trường THPT thành phố Thái Nguyên.***

Luận án tiến hành đánh giá hiệu quả hoạt động của các trường THPT thành phố Thái Nguyên thông qua các tiêu chí đánh giá đã được các nhà khoa học, nhà quản lý và nhà chuyên môn lựa chọn. Kết quả trình bày tại bảng 3.26.

Bảng 3.26 phản ánh hiệu quả hoạt động TTNK của 10 trường THPT thông qua 4 nhóm tiêu chí với tổng điểm tối đa 100. Kết quả cho thấy điểm trung bình chung đạt 70,1/100, tương đương mức khá, cho thấy hoạt động TTNK tại các trường đã được triển khai nhưng còn nhiều cơ hội và dư địa để nâng cao chất lượng và tính bền vững. Giữa các trường tồn tại sự chênh lệch khác biệt, với trường có tổng điểm cao nhất đạt 83 điểm (THPT Nội Trú Tĩnh) và thấp nhất là 62 điểm (THPT Ngô

Quyền), phản ánh sự khác biệt về mức độ quan tâm, điều kiện tổ chức và hiệu quả triển khai hoạt động.

Qua bảng còn cho thấy kết quả của từng nhóm tiêu chí, cụ thể:

*Nhóm tiêu chí về mức độ tham gia và phong trào (điểm TB = 15,9/25):* Nhóm tiêu chí này có mức điểm trung bình chỉ đạt 63,6% so với thang điểm tối đa, cho thấy phong trào TDTT chưa thực sự lan tỏa mạnh mẽ. Trong đó tỷ lệ HS tham gia đạt mức trung bình khá (5,8/10), cho thấy vẫn còn bộ phận HS chưa tích cực tham gia. Tính thường xuyên tham gia và sự đa dạng hình thức đều có điểm trung bình thấp (4,4 và 3,5), phản ánh hoạt động còn mang tính thời vụ, hình thức tổ chức chưa phong phú và phạm vi lan tỏa phong trào là tiêu chí thấp nhất (2,2/3), cho thấy hoạt động chủ yếu tập trung trong phạm vi hẹp, chưa tạo được ảnh hưởng rộng trong toàn trường. Điều này cho thấy phong trào TDTT mới dừng ở mức duy trì, chưa thực sự trở thành nhu cầu thường xuyên của HS.

*Nhóm tiêu chí về điều kiện đảm bảo tổ chức hoạt động (điểm TB = 17,2/25)*

Đây là nhóm tiêu chí có mức điểm tương đối khá ( $\approx 68,8\%$ ).

- Cơ sở vật chất – trang thiết bị đạt điểm trung bình cao nhất (5,8/8), cho thấy phần lớn các trường đã có điều kiện vật chất cơ bản phục vụ hoạt động. Đội ngũ hướng dẫn đạt mức trung bình khá (4,4/7), song chưa đồng đều giữa các trường.

- Công tác chỉ đạo, quản lý và kinh phí – nguồn lực hỗ trợ chỉ đạt mức trung bình (3,2 và 3,8), phản ánh hạn chế về cơ chế quản lý, chính sách đầu tư và xã hội hóa hoạt động TTNK.

Như vậy, điều kiện vật chất tương đối đảm bảo nhưng các yếu tố “mềm” như quản lý, kinh phí và nhân lực chưa thực sự tương xứng.

*Nhóm tiêu chí về kết quả thể chất, kỹ năng và thái độ của HS (điểm TB = 21,8/30).* Đây là nhóm tiêu chí đạt điểm cao nhất ( $\approx 73\%$ ), cho thấy tác động tích cực của hoạt động TTNK đến HS.

- Phát triển thể lực và kỹ năng vận động – kỹ thuật đạt mức cao (8/12 và 6/8), phản ánh hiệu quả rõ rệt về mặt chuyên môn.

- Thái độ và ý thức tập luyện đạt mức trung bình khá (4,6/6), cho thấy hoạt động đã góp phần hình thành ý thức rèn luyện.

- Sức khỏe và thể trạng có điểm trung bình thấp nhất trong nhóm (3,2/4), cho

thấy tác động tích cực nhưng chưa thật sự nổi bật.

Kết quả cho thấy hoạt động TTNK có hiệu quả về thể chất và kỹ năng, song cần được tổ chức thường xuyên và khoa học hơn để cải thiện sức khỏe tổng thể.

**Nhóm tiêu chí về hiệu quả giáo dục và phát triển bền vững (điểm TB = 16/20)**

Nhóm tiêu chí này đạt mức khá (80%), song vẫn tồn tại những hạn chế nhất định.

- Hình thành thói quen vận động và góp phần giáo dục toàn diện đạt điểm tương đối cao (4,4 và 4,2), thể hiện vai trò giáo dục của hoạt động.

- Phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu đạt mức trung bình (4/5), cho thấy tiềm năng nhưng chưa được khai thác sâu.

- Tính ổn định và duy trì hoạt động có điểm thấp nhất (2,8/4), phản ánh hoạt động còn thiếu tính lâu dài, phụ thuộc nhiều vào điều kiện từng năm học.

Điều này cho thấy hoạt động TTNK đã có tác động giáo dục tích cực nhưng chưa thực sự bền vững.

**Tóm lại:** qua tổng hợp 4 nhóm tiêu chí cho thấy: Hoạt động TTNK tại các trường THPT đạt hiệu quả ở mức khá, đặc biệt ở khía cạnh phát triển thể chất và giáo dục HS. Tuy nhiên, mức độ tham gia phong trào, tính thường xuyên, cơ chế tổ chức và duy trì lâu dài còn là những hạn chế nổi bật. Sự khác biệt lớn giữa các trường phản ánh vai trò quyết định của công tác quản lý, đầu tư và tổ chức thực hiện. Kết quả trên là cơ sở khoa học quan trọng để đề xuất các giải pháp nâng cao hiệu quả, mở rộng phong trào và đảm bảo tính bền vững của hoạt động TTNK trong trường THPT.

**Bảng 3.26. Đánh giá hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa của các trường trung học phổ thông Thành phố Thái Nguyên**

Nhóm tiêu chí	Tiêu chí thành phần	Thang điểm đánh giá	Các trường										Trung bình
			Chu Văn An	Lương Ngọc Quyên	Gang Thép	Ngô Quyền	Dương Tự Minh	Khánh Hoà	Chuyên Thái Nguyên	Nội Trú Tĩnh	Thái Nguyên	Đào Duy Từ	
<b>1. Mức độ tham gia và phong trào</b>	1. Tỷ lệ HS tham gia	10	7	7	7	4	4	4	7	7	4	7	5,8
	2. Tính thường xuyên tham gia	7	5	5	5	3	3	5	5	5	3	5	4,4
	3. Sự đa dạng hình thức	5	4	4	4	2	4	2	4	5	4	2	3,5
	4. Phạm vi lan tỏa phong trào	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2,2
	<b>Cộng</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>15,9</b>
<b>2. Điều kiện đảm bảo tổ chức hoạt động</b>	1. Công tác chỉ đạo, quản lý	5	3	3	5	3	3	3	5	3	3	3	3,2
	2. Đội ngũ hướng dẫn	7	5	5	5	3	3	5	5	5	5	3	4,4
	3. Cơ sở vật chất – trang thiết bị	8	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5,8
	4. Kinh phí và nguồn lực hỗ trợ	5	3	3	5	3	3	3	5	5	3	5	3,8
	<b>Cộng</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17,2</b>
<b>3. Kết quả thể chất, kỹ năng và thái độ của HS</b>	1. Phát triển thể lực	12	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	2. Kỹ năng vận động, kỹ thuật	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	3. Thái độ và ý thức tập luyện	6	4	6	4	4	4	4	4	6	4	4	4,6
	4. Sức khỏe và thể trạng	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	3,2
	<b>Cộng</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>21,8</b>
<b>4. Hiệu quả giáo dục và phát triển bền vững</b>	4.1. Hình thành thói quen vận động	6	4	6	4	4	4	4	6	6	4	4	4,4
	4.2. Góp phần giáo dục toàn diện	5	3	5	5	5	3	3	5	5	5	3	4,2
	4.3. Phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu	5	3	5	3	3	5	3	5	5	3	3	3,8
	4.4. Tính ổn định và duy trì hoạt động	4	2	4	2	2	4	2	4	4	2	2	2,8
	<b>Cộng</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>15,2</b>
	<b>Tổng điểm 4 tiêu chí</b>	<b>100</b>	<b>67</b>	<b>80</b>	<b>73</b>	<b>62</b>	<b>66</b>	<b>64</b>	<b>82</b>	<b>83</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>70,1</b>

**3.1.4.3. Mức độ hài lòng của học sinh về hoạt động thể thao ngoại khóa tại các trường trung học phổ thông thành phố Thái Nguyên**

Kết quả được trình bày tại bảng 3.27

**Bảng 3.27. Mức độ hài lòng của học sinh về hoạt động thể thao ngoại khóa tại các trường trung học phổ thông thành phố Thái Nguyên (n=2065)**

TT	Nội dung đánh giá	Mức điểm hài lòng					Trung bình	Đánh giá mức hài lòng
		1	2	3	4	5		
1	Sự phù hợp của nội dung hoạt động	2	12	1532	420	99	3,29	Bình thường
2	Sự đa dạng các môn thể thao	5	17	1436	531	76	3,32	Bình thường
3	Cơ sở vật chất (sân bãi, trang thiết bị, dụng cụ)	2	12	1529	411	111	3,30	Bình thường
4	Thời gian tổ chức hoạt động	0	0	145	1268	652	<b>4,25</b>	Rất hài lòng
5	Sự tổ chức, quản lý của nhà trường	1	2	1456	520	86	<b>3,33</b>	Bình thường
6	Trình độ, sự hướng dẫn của GV/HLV	5	16	1532	467	45	3,26	Bình thường
7	Mức độ hấp dẫn của hoạt động	10	85	578	1367	25	3,64	Bình thường
8	Cơ hội giao lưu, thi đấu	2	98	1220	733	12	3,32	Bình thường
9	Tạo động lực khuyến khích khi tham gia	5	95	1529	419	17	3,17	Bình thường
10	Sự an toàn khi tham gia	0	5	96	1432	532	<b>4,21</b>	Rất hài lòng
11	Tác động đến sức khỏe và thể chất	0	1	183	985	896	<b>4,34</b>	Rất hài lòng
12	Tác động đến tinh thần, tâm lý	0	0	185	982	898	<b>4,35</b>	Rất hài lòng
<b>Trung bình</b>							<b>3,65</b>	Hài lòng

Kết quả ở bảng 3.27 cho thấy mức độ hài lòng chung của HS về hoạt động TTNK tại các trường THPT thành phố Thái Nguyên đạt 3,65 điểm, tương ứng mức hài lòng. Tuy nhiên, khi phân tích theo từng tiêu chí cụ thể cho thấy sự phân hóa rõ rệt giữa các nhóm yếu tố.

Trước hết, nhóm các tiêu chí được đánh giá rất hài lòng tập trung vào những tác động tích cực của hoạt động thể thao. Cụ thể, “tác động đến tinh thần, tâm lý”

đạt điểm cao nhất (4,35), tiếp đến là “tác động đến sức khỏe và thể chất” (4,34), “thời gian tổ chức hoạt động” (4,25) và “sự an toàn khi tham gia” (4,21). Các chỉ số này đều có số lượng lựa chọn mức 4 và 5 chiếm ưu thế tuyệt đối, ví dụ tiêu chí tác động tâm lý có tới 982 HS chọn mức 4 và 898 HS chọn mức 5, cho thấy hoạt động TTNK đã phát huy rõ vai trò trong cải thiện thể chất và tinh thần cho HS, đồng thời đảm bảo tính tổ chức và an toàn tương đối tốt.

Ngược lại, phần lớn các tiêu chí còn lại chỉ đạt mức bình thường, với điểm trung bình dao động từ 3,17 đến 3,64. Trong đó, các yếu tố như “sự tổ chức, quản lý của nhà trường” (3,33), “sự đa dạng các môn thể thao” (3,32), “cơ hội giao lưu, thi đấu” (3,32) hay “cơ sở vật chất” (3,30) cho thấy vẫn còn những hạn chế nhất định. Đáng chú ý, tiêu chí “tạo động lực khuyến khích khi tham gia” có điểm thấp nhất (3,17), với 1529 HS chọn mức 3, phản ánh việc các hoạt động chưa thực sự tạo được sức hút hoặc cơ chế khuyến khích đủ mạnh đối với HS.

Bên cạnh đó, một số tiêu chí có điểm trung bình khá nhưng chưa đạt mức hài lòng cao như “mức độ hấp dẫn của hoạt động” (3,64) cho thấy mặc dù có 1367 HS đánh giá mức 4, nhưng số lượng đánh giá mức 3 vẫn còn lớn (578 HS), chứng tỏ nội dung hoạt động chưa thật sự phong phú và đổi mới.

Như vậy, qua phỏng vấn kết quả nghiên cứu phản ánh rằng hoạt động TTNK tại các trường THPT ở Thái Nguyên đã đạt hiệu quả tích cực về mặt tác động sức khỏe, tâm lý và đảm bảo an toàn, song vẫn còn hạn chế ở các yếu tố tổ chức, nội dung, cơ sở vật chất và cơ chế tạo động lực. Điều này đặt ra yêu cầu cần tiếp tục hoàn thiện về quản lý, đa dạng hóa nội dung và nâng cao điều kiện đảm bảo để gia tăng mức độ hài lòng của HS trong thời gian tới.

### **3.1.5. Bàn luận mục tiêu 1**

#### **3.1.5.1. Bàn luận về các yếu tố ảnh hưởng bên trong nhà trường của hoạt động thể thao ngoại khóa của các trường trung học phổ thông thành phố Thái Nguyên (yếu tố đầu vào).**

*Về thực trạng các điều kiện đảm bảo công tác GDTC và TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên*

Trong những năm gần đây, tỉnh và thành Thái Nguyên chú trọng phát triển GDTC và hoạt động thể thao trường học: Sở GD&ĐT, ngành thể thao tỉnh và các

phòng GDĐT đều có văn bản, chương trình, và một số kế hoạch bổ sung trang thiết bị cho trường học. Các phong trào TDTT trong trường học được khuyến khích và có hoạt động sôi nổi.

GDTC giữ vai trò quan trọng trong việc hình thành và phát triển thể lực, thói quen vận động cũng như phẩm chất của HS. Nhận thức rõ điều đó, trong thời gian qua, các trường THPT thành phố Thái Nguyên đã quan tâm triển khai nhiều giải pháp nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy và tổ chức hoạt động TDTT. Tuy nhiên, bên cạnh những kết quả đạt được, công tác GDTC vẫn còn một số khó khăn cần được nhìn nhận một cách nghiêm túc để có hướng khắc phục hiệu quả hơn.

#### *Những kết quả đáng ghi nhận*

Trước hết, ngành Giáo dục Đào tạo đã có sự chỉ đạo rõ ràng, xuyên suốt đối với công tác GDTC. Các văn bản hướng dẫn, kế hoạch năm học được ban hành kịp thời, tạo điều kiện để các trường chủ động xây dựng chương trình, phân công nhiệm vụ và tổ chức các hoạt động phù hợp thực tế.

Nhiều trường đã quan tâm đầu tư, sửa chữa và bổ sung trang thiết bị như sân tập, bóng, lưới, cột thể thao..., từng bước đáp ứng yêu cầu dạy học theo chương trình mới. Phong trào TDTT học đường được duy trì khá đều, với nhiều hoạt động như Hội khỏe Phù Đổng, giải bóng đá, bóng rổ, cầu lông... Qua đó, các HS có cơ hội rèn luyện sức khỏe, thể hiện năng khiếu và tăng cường tinh thần đoàn kết.

Không ít các trường còn tổ chức CLB TTNK, mời huấn luyện viên hướng dẫn, giúp HS có môi trường tập luyện phong phú, phù hợp sở thích. Đây là tín hiệu tích cực cho thấy sự đổi mới trong cách tiếp cận GDTC của nhà trường.

#### *Những khó khăn còn tồn tại*

Bên cạnh các kết quả đạt được, công tác GDTC tại nhiều trường vẫn gặp phải những hạn chế nhất định.

Thứ nhất, cơ sở vật chất phục vụ dạy học còn thiếu, đặc biệt ở các trường có diện tích nhỏ hoặc nằm trong khu vực đông dân cư. Việc thiếu sân bãi chuẩn khiến hoạt động luyện tập gặp khó khăn, nhất là vào thời điểm thời tiết không thuận lợi.

Thứ hai, trang thiết bị tuy đã được bổ sung nhưng chưa đáp ứng đầy đủ nhu cầu. Một số dụng cụ xuống cấp chưa được thay mới kịp thời, làm ảnh hưởng đến chất lượng giờ học.

Thứ ba, đội ngũ GV GDTC ở một vài trường còn thiếu về số lượng, một số thầy cô phải kiêm nhiệm nhiều nhiệm vụ, dẫn tới việc tổ chức hoạt động TTNK chưa thật sự linh hoạt, thường xuyên.

Thứ tư, thời khóa biểu và áp lực học văn hóa cũng ảnh hưởng không nhỏ đến việc triển khai GDTC. Nhiều HS có tâm lý xem nhẹ môn học, trong khi thời lượng thực hành không phải lúc nào cũng được đảm bảo.

Thứ năm, nguồn kinh phí dành cho đầu tư, bảo trì cơ sở vật chất chưa thật sự ổn định, dẫn đến khó khăn trong quá trình duy trì chất lượng và mở rộng hoạt động TTNK.

#### *Tác động đối với HS*

Những hạn chế trên ít nhiều ảnh hưởng tới việc rèn luyện của HS. Một số HS chưa hình thành được thói quen vận động đều đặn, thể lực chưa phát triển đồng đều và tinh thần rèn luyện chưa cao. Điều này đặt ra yêu cầu cần thiết phải tiếp tục hoàn thiện các điều kiện đảm bảo cho GDTC, nhằm góp phần nâng cao sức khỏe, chất lượng học tập cũng như sự phát triển toàn diện của HS.

Như vậy: Công tác GDTC tại các trường THPT thành phố Thái Nguyên đã đạt được những kết quả đáng ghi nhận nhưng vẫn còn nhiều khó khăn cần sự quan tâm của các cấp, các ngành cũng như sự nỗ lực từ phía nhà trường. Với sự đồng hành của toàn xã hội, tôi tin rằng chất lượng GDTC sẽ ngày càng được nâng cao, góp phần quan trọng vào mục tiêu phát triển toàn diện HS.

#### ***Bàn luận về nhận thức, động cơ tham gia TTNK của học sinh***

Kết quả khảo sát cho thấy nhận thức của HS THPT thành phố Thái Nguyên đối với vai trò của TTNK ở mức cao. Ở bảng 3.5, đa số HS đánh giá TTNK là quan trọng và rất quan trọng, với điểm trung bình dao động từ 4,05 đến 4,78 và tỷ lệ đồng thuận từ 81,0% đến 95,6%. Đặc biệt, nhận thức về tác dụng của thể thao đối với sức khỏe và việc học đạt giá trị cao nhất ( $TB = 4,78$ ), phản ánh sự phù hợp với quan điểm hiện đại coi hoạt động thể chất là yếu tố nền tảng của phát triển thể chất, tinh thần và kết quả học tập của HS phổ thông. Kết quả này tương đồng với tổng quan của Bailey (2006) [73], trong đó tác giả khẳng định hoạt động thể chất trong nhà trường không chỉ góp phần nâng cao sức khỏe mà còn hỗ trợ phát triển nhận thức, kỹ năng xã hội và thái độ tích cực của HS.

Tuy nhiên, khi đối chiếu nhận thức với mức độ tham gia thực tế (bảng 3.12), có thể thấy một khoảng cách đáng kể. Chỉ khoảng 35,4% HS tham gia tập luyện thường xuyên, trong khi gần một nửa HS (47,94%) tập luyện không thường xuyên và 16,66% hoàn toàn không tham gia TTNK. Sự chênh lệch này cho thấy nhận thức tích cực chưa được chuyển hóa đầy đủ thành hành vi vận động thường xuyên. Kết quả kiểm định  $\chi^2 = 0,54$  cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa nam và nữ về mức độ tham gia, điều này phù hợp với nhận định của Sallis và cộng sự (2012) [110] rằng yếu tố môi trường trường học và điều kiện tổ chức có ảnh hưởng lớn hơn giới tính trong việc duy trì hoạt động thể chất của HS.

Phân tích động cơ tham gia tập luyện (bảng 3.6) cho thấy động cơ nội tại chiếm ưu thế. Các lý do phổ biến nhất là yêu thích TDDT, nhận thức được lợi ích sức khỏe và nhu cầu giao lưu bạn học. Ngược lại, các động cơ mang tính bắt buộc như “bắt buộc phải học môn GDTC” chiếm tỷ lệ thấp. Điều này phản ánh xu hướng tích cực, phù hợp với lý thuyết động cơ tự quyết trong hoạt động thể chất, nhấn mạnh vai trò của hứng thú cá nhân và cảm nhận giá trị của hoạt động đối với sức khỏe [83]. Tuy nhiên, sự khác biệt giới tính trong một số động cơ ( $\chi^2 = 6,38$ ) cho thấy cần đa dạng hóa hình thức tổ chức để đáp ứng tốt hơn nhu cầu khác nhau của HS nam và nữ.

Bảng 3.7 cho thấy nhu cầu tham gia TTNK của HS là rất cao (trên 80% ở cả hai giới), trong đó hình thức CLB thể thao được lựa chọn nhiều nhất (trên 77%). Thời điểm tập luyện phù hợp chủ yếu là buổi chiều, trong khi nhu cầu tập luyện có người hướng dẫn chiếm ưu thế rõ rệt. Kết quả này cho thấy mô hình CLB thể thao trong trường học là hướng đi phù hợp, đồng thời khẳng định vai trò quan trọng của GV, huấn luyện viên và lực lượng hỗ trợ chuyên môn. Nhận định này tương đồng với khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO, 2020) [123], nhấn mạnh việc tổ chức hoạt động thể chất có hướng dẫn trong môi trường học đường nhằm duy trì mức vận động thường xuyên và an toàn cho HS.

Số liệu ở bảng 3.8 phản ánh rõ nét mức độ triển khai thực tế của các CLB TTNK. Các môn có số lượng HS tham gia cao như bóng đá, cầu lông, bóng rổ, võ và bóng chuyền cho thấy xu hướng lựa chọn các môn dễ tổ chức, phù hợp cơ sở vật chất và thị hiếu HS. Ngược lại, một số môn như điền kinh hoặc aerobic còn rất hạn

ché, phản ánh sự chưa đồng đều trong điều kiện tổ chức và định hướng phát triển môn thể thao giữa các trường. Thực trạng này tương đồng với kết quả tổng quan của Strong và cộng sự (2005), khi cho rằng sự đa dạng môn học và điều kiện cơ sở vật chất là yếu tố then chốt quyết định mức độ tham gia hoạt động thể chất của HS trong trường phổ thông.

***Bàn luận về nhu cầu tập luyện các môn thể thao của HS THPT thành phố Thái Nguyên***

Nhiều nghiên cứu trong bối cảnh Việt Nam đã cho thấy nhu cầu cũng như thực trạng tham gia hoạt động TTNK ở HS/SV có đặc điểm phân hóa theo giới, sở thích môn và điều kiện thực tế, tương tự với xu hướng quan sát được ở bảng số liệu của HS THPT thành phố Thái Nguyên. Ví dụ, nghiên cứu của Nguyễn Duy Quyết và cộng sự (2024) [98] với 872 HS THPT ở khu vực Miền Núi phía Bắc cho thấy các môn được ưa chuộng nhất trong hoạt động TTNK là đá cầu (shuttlecock kicking), bóng đá và cầu lông – điều này tương đồng với quan sát trong bảng dữ liệu Thái Nguyên khi môn cầu lông có 247 lượt lựa chọn và bóng đá có 211 lượt, là những môn được nhiều HS chú ý (Nguyễn Duy Quyết và cộng sự (2024)). Tuy nhiên, tỷ lệ tham gia TTNK thường chung thấp hơn tổng số HS, với khoảng 23,19% HS tham gia thường xuyên trong nghiên cứu này, trong đó nam (23,92%) và nữ (22,40%) khá tương đồng (Nguyễn Duy Quyết và cộng sự (2024) [98], phản ánh khó khăn trong việc duy trì hoạt động đều đặn.

Ngoài ra, nghiên cứu ở thành phố Hồ Chí Minh cũng chỉ ra rằng nhu cầu tham gia các câu lạc bộ TTNK của HS còn bị hạn chế bởi điều kiện cơ sở vật chất, quản lý CLB và sự thiếu đa dạng hoạt động [33], điều này tương thích với quan sát ở bảng Thái Nguyên khi các môn truyền thống như kéo co (10 lượt) và đẩy gậy (6 lượt) có rất thấp nhu cầu, phản ánh các môn ít phổ biến và/hoặc ít được hỗ trợ tổ chức hơn (Phạm Xích Nam, Nguyễn Thanh Điệp (2025)).

Sự khác biệt theo giới trong lựa chọn môn thể thao cũng được các nghiên cứu xác nhận. Cụ thể, ở bảng Thái Nguyên HS nữ ưu tiên cầu lông (16,92%) và bóng rổ (16,42%) hơn nam, trong khi nam lại ưu tiên bóng đá (15,82%) và bóng rổ (14,63%), gợi nhắc đến những khác biệt về sở thích và động lực tham gia hoạt động thể thao giữa các giới – điều này phù hợp nhận định rằng giới tính là một yếu tố ảnh hưởng

đến sự tham gia thể thao trong các nghiên cứu về hoạt động thể thao trường học ở Việt Nam (Nguyễn Duy Quyết và cộng sự (2024) [98]; Phạm Xích Nam, Nguyễn Thanh Điệp (2025) [33]).

**Tóm lại**, so với các nghiên cứu khác ở Việt Nam, kết quả nghiên cứu tại các trường THPT Thành phố Thái Nguyên có sự phân hóa theo môn và giới trong nhu cầu tham gia TTNK, mà còn chỉ ra các vấn đề tương tự như hạn chế về tổ chức, cơ sở vật chất và mức độ tham gia đều đặn – những yếu tố thường được nêu trong nghiên cứu thực trạng hoạt động thể thao HS ở các địa phương khác nhau.

Tổng hợp các kết quả cho thấy: Hoạt động TTNK tại các trường THPT thành phố Thái Nguyên đã có nền tảng, học sinh có nhận thức tốt, nhu cầu tham gia cao. Tuy nhiên, việc tổ chức thực hiện vẫn chưa khai thác hết tiềm năng, thể hiện ở tỷ lệ tham gia thường xuyên còn hạn chế và sự chênh lệch giữa các trường, các môn thể thao. Kết quả nghiên cứu này về cơ bản phù hợp với xu hướng chung được ghi nhận trong các công trình nghiên cứu nước ngoài về TDTT trường học, đồng thời cung cấp luận chứng quan trọng cho việc tiếp tục hoàn thiện mô hình tổ chức TTNK ở bậc THPT trong điều kiện Việt Nam hiện nay.

### ***3.1.5.2. Bàn luận về quá trình tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa tại các trường trung học phổ thông thành phố Thái Nguyên.***

Kết quả ở Bảng 3.9 cho thấy thực trạng tổ chức hoạt động TTNK tại các trường THPT thành phố Thái Nguyên có sự khác biệt khá rõ giữa các nhóm nội dung. Nhóm công tác quản lý và lập kế hoạch đạt mức cao, với các tiêu chí như phân công nhiệm vụ (ĐTB = 4,73), ban hành kế hoạch (4,57) và xây dựng nội dung (4,43) đều được đánh giá “Rất tốt”. Điều này phản ánh nền tảng quản lý tương đối chặt chẽ và có định hướng rõ ràng. Tuy nhiên, ngay trong cùng nhóm này, các nội dung gắn với tổ chức thực tiễn như thành lập câu lạc bộ (3,10), tổ chức tập luyện – thi đấu (3,37) và đặc biệt là ứng dụng công nghệ thông tin (2,83) chỉ ở mức trung bình, cho thấy khoảng cách giữa khâu lập kế hoạch và triển khai thực tế vẫn còn đáng kể.

Ở nhóm nội dung và phương pháp tổ chức, các chỉ số đều đạt mức “Tốt” (3,70–4,30), nổi bật là giảng dạy kỹ thuật – chiến thuật (4,30) và kết hợp phát triển thể lực – kỹ năng (4,07). Kết quả này phù hợp với xu hướng chung của các nghiên

cứu trong nước khi khẳng định hoạt động TTNK có tác động tích cực đến thể lực, kỹ năng và nhận thức của người học [30]

Tuy nhiên, nhóm “đảm bảo điều kiện tổ chức” lại có điểm số thấp (2,33–3,03), đặc biệt là cơ sở vật chất và kinh phí, phản ánh hạn chế về nguồn lực – yếu tố đã được nhiều nghiên cứu xác định là rào cản chính đối với hiệu quả hoạt động TTNK. Đáng chú ý, nhóm động viên, khuyến khích và tuyên truyền có sự phân hóa: tuyên truyền nâng cao nhận thức đạt mức tốt (4,13) nhưng khen thưởng, ghi nhận thành tích chỉ đạt 2,47 (trung bình). Điều này cho thấy cơ chế khuyến khích chưa thực sự hiệu quả, có thể ảnh hưởng đến động cơ tham gia lâu dài của HS. Trong khi đó, nhóm phối hợp lực lượng và huy động nguồn lực bên ngoài còn hạn chế (3,07 và 2,57), chứng tỏ hoạt động TTNK vẫn chủ yếu dựa vào nội lực nhà trường, chưa khai thác tốt sự hỗ trợ từ gia đình và xã hội. Kết quả này tương đồng với các nghiên cứu tại Đại học Huế, khi cho rằng sự thiếu liên kết và nguồn lực xã hội là nguyên nhân làm giảm hiệu quả tổ chức hoạt động ngoại khóa [35].

### ***3.1.5.3. Bàn luận về kết quả hoạt động thể thao ngoại khóa của các trường THPT thành phố Thái Nguyên***

#### ***Bàn luận về phong trào TTNK của các trường***

Kết quả nghiên cứu trong Bảng 3.12 cho thấy mức độ tham gia và sự thường xuyên tham gia của HS còn ở mức trung bình đến thấp (tỷ lệ tham gia trung bình 5,8/10; tính thường xuyên trung bình 4,4/7), phản ánh rằng chưa có sự tham gia sâu rộng của HS trong hoạt động TTNK.

Các nghiên cứu trước đó cũng phản ánh thực trạng tương tự ở bối cảnh HS và SV khác, đặc biệt trong các nghiên cứu định lượng về sự tham gia TTNK. Nghiên cứu của Nguyễn Duy Quyết và cộng sự (2024) về HS THPT tại vùng núi phía Bắc Việt Nam cho thấy chỉ khoảng 23,19% HS tham gia đều đặn các hoạt động TTNK, trong đó chỉ 28% khẳng định tham gia tích cực sau giờ học, mặc dù tất cả các trường đều tổ chức hoạt động này [98] Điều này phù hợp với kết quả của luận án, cho thấy hoạt động TTNK tại các trường vẫn chưa thu hút toàn bộ HS mà chủ yếu là một bộ phận tham gia thường xuyên.

#### ***Bàn luận về kết quả học tập môn GDTC của học sinh các trường THPT thành phố Thái Nguyên***

Kết quả ở Bảng 3.13 cho thấy chất lượng học tập môn Giáo dục thể chất (GDTC) của HS THPT tại thành phố Thái Nguyên năm học 2021–2022 đạt mức rất cao và tương đối đồng đều giữa các khối lớp. Sự chênh lệch giữa các khối là không đáng kể (chỉ khoảng 0,07%), cho thấy tính ổn định và nhất quán trong tổ chức dạy học GDTC giữa các cấp lớp.

Về mặt ý nghĩa, kết quả này phản ánh hai điểm tích cực. Thứ nhất, chương trình GDTC được triển khai hiệu quả, đảm bảo phần lớn HS đáp ứng yêu cầu chuẩn đầu ra. Thứ hai, công tác tổ chức giảng dạy, kiểm tra đánh giá và duy trì nề nếp học tập được thực hiện khá đồng bộ giữa các trường và các khối lớp. Đây là cơ sở quan trọng góp phần nâng cao thể lực và hình thành thói quen vận động cho HS trong nhà trường phổ thông.

Tuy nhiên, cần nhìn nhận một cách thận trọng rằng tỷ lệ “Đạt” quá cao cũng có thể làm giảm khả năng phân hóa và đánh giá thực chất trình độ người học. Khi gần như toàn bộ HS đều đạt yêu cầu, kết quả này chủ yếu phản ánh mức độ hoàn thành chuẩn tối thiểu hơn là sự khác biệt về năng lực thể chất hay mức độ tiến bộ. Đặc biệt, tỷ lệ “Không đạt” có xu hướng tăng nhẹ từ khối 10 (0,39%) lên khối 12 (0,46%) dù không lớn, nhưng cũng gợi ý áp lực học tập cuối cấp hoặc sự giảm sút trong mức độ tham gia vận động của HS khối 12.

Từ góc độ bàn luận, kết quả này phù hợp với đặc thù của môn GDTC trong nhà trường phổ thông, nơi mục tiêu chính là phổ cập và đảm bảo sức khỏe cơ bản hơn là phân loại thành tích cao.

### ***Bàn luận về thực trạng thể chất HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên***

#### ***Bàn luận về thể lực của HS THPT thành phố Thái Nguyên***

Khi bàn luận kết quả thể lực của HS THPT thành phố Thái Nguyên so sánh với các nghiên cứu khác trong nước và các đánh giá tổng quan, cần lưu ý rằng dù phương pháp và công cụ đo khác nhau giữa các công trình, vẫn có thể rút ra một số quan sát nhất quán và trung thực từ số liệu khoa học hiện có.

Nghiên cứu kết quả thể lực ở Thái Nguyên cho thấy tỷ lệ HS đạt tiêu chuẩn thể lực còn dưới 70% ở nhiều nội dung (ví dụ sức bền, tốc độ, nhanh nhẹn), điều này phản ánh thể lực chưa thực sự đồng đều và toàn diện. Khi so sánh với một nghiên cứu tại thành phố Hà Tĩnh, kết quả tương tự được ghi nhận; nghiên cứu này

cho thấy ở HS THPT thành phố Hà Tĩnh “tổ chất sức bền còn yếu” và phần lớn HS chưa đạt yêu cầu thể lực theo các tiêu chí kiểm tra, dù nội dung kiểm tra có nhiều biến thể khác nhau trong từng nghiên cứu. Nghiên cứu tại Hà Tĩnh cũng mô tả rằng “trình trạng thể lực của HS THPT... đạt loại tốt chiếm tỷ lệ thấp, nhiều HS chưa đạt yêu cầu, tổ chất sức bền còn yếu” [36]

Khi so sánh thực trạng thể lực của HS THPT thành phố Thái Nguyên với kết quả nghiên cứu của Bùi Danh Tuyên (Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội) về HS THPT các trường chuyên khu vực Trung du Miền Núi phía Bắc, có thể nhận thấy một số điểm tương đồng và khác biệt mang tính hệ thống. Trong nghiên cứu của Bùi Danh Tuyên, tác giả chỉ ra rằng HS các trường chuyên khu vực Trung du Miền Núi phía Bắc có mức độ thể lực khá thấp ở nhiều nội dung kiểm tra cơ bản, đặc biệt là ở các nội dung liên quan đến sức bền và tốc độ. Kết quả này tương đồng với quan sát tại Thái Nguyên, nơi mà tỷ lệ HS đạt tiêu chuẩn ở các nội dung như chạy 30m tốc độ và chạy tùy sức 5 phút cũng không vượt quá 70% cho toàn bộ HS. So sánh này cho thấy một xu hướng chung ở HS THPT trong bối cảnh học đường Việt Nam là thể lực ở một số nội dung cơ bản còn khiêm tốn, không chỉ giới hạn trong một địa phương cụ thể [62]

Tuy nhiên, cũng có những khác biệt đáng chú ý giữa hai nhóm HS. Nghiên cứu của Bùi Danh Tuyên chỉ ra rằng HS ở các trường chuyên, dù thuộc vùng Trung du Miền Núi phía Bắc, thường có chất lượng GDTC và sự đầu tư khung chương trình vận động có hệ thống hơn, dẫn tới một số chỉ số thể lực tương đối tốt hơn ở một số môn vận động so với tiêu chuẩn quốc gia. Trong khi đó, ở Thái Nguyên, mặc dù HS nam nói chung đạt tỷ lệ cao hơn nữ trong các bài kiểm tra như bật xa và chạy con thoi, cả hai giới vẫn còn khoảng 30% HS không đạt chuẩn body. Điều này phản ánh rằng, dù học lực hay môi trường chuyên môn có thể khác nhau, thực trạng thể lực ở cả hai nhóm vẫn còn nhiều hạn chế ở các yếu tố tốc độ và sức bền, và GDTC ở nhà trường chưa thực sự tạo ra sự khác biệt quyết định ở các tổ chất này.

Một điểm so sánh quan trọng liên quan tới đặc điểm cộng đồng và lối sống vận động. Bùi Danh Tuyên ghi nhận rằng ở vùng Trung du Miền Núi phía Bắc, điều kiện tự nhiên và môi trường sống có thể thúc đẩy hoạt động thể chất thường xuyên hơn ngoài giờ học, như đi bộ đường dài, hoạt động ngoài trời... Điều này có thể góp phần

làm tăng mức độ hình thành một số tổ chất thể lực ở HS, đặc biệt ở tổ chất liên quan tới sức bền nhờ vận động hàng ngày. Trong khi đó, ở thành phố Thái Nguyên, dù là môi trường đô thị, HS thường dành nhiều thời gian cho học tập và hoạt động tĩnh hơn, điều này có thể góp phần làm giảm mức độ vận động thường xuyên và ảnh hưởng tới thành tích trong các kiểm tra thể lực. Bởi vậy, môi trường sống và hoạt động ngoài nhà trường là một yếu tố khác biệt đáng kể giữa hai nhóm nghiên cứu, tác động tới thể lực HS theo những cách ít được kiểm soát trong thống kê.

Dù vậy, cả hai nghiên cứu đều chỉ ra rằng tham gia hoạt động TĐTT ngoài giờ học và chất lượng tổ chức GDTC trong nhà trường còn hạn chế là những yếu tố ảnh hưởng mạnh tới thực trạng thể lực HS. Bùi Danh Tuyên nhấn mạnh việc lồng ghép hoạt động thể chất thường xuyên, biện pháp giảng dạy phù hợp, và chủ động vận động của HS là những yếu tố có thể cải thiện thể lực. Điều này trùng khớp với kết luận từ số liệu Thái Nguyên, nơi mà một phần lớn HS chưa đạt yêu cầu ở tốc độ và sức bền được đặt vào bối cảnh cần tăng cường thời lượng vận động và đổi mới phương pháp GDTC trong trường phổ thông. Cả hai nghiên cứu, được thực hiện trong những bối cảnh địa lý khác nhau nhưng cùng trong hệ thống GDPT Việt Nam, đều chỉ ra rằng nâng cao thể lực HS là một quá trình lâu dài, cần sự phối hợp giữa nhà trường, gia đình và chính sách cộng đồng.

Ngoài ra, các tổng quan liên quan đến hoạt động thể lực và vận động của thanh thiếu niên Việt Nam cho thấy mức độ hoạt động thể chất ở HS nói chung còn thấp. Báo cáo về hoạt động thể chất (Vietnam Report Card 2022) ghi nhận rằng thanh thiếu niên Việt Nam nói chung có “mức độ vận động thể chất thấp và hành vi ít vận động cao”, và cần tăng cường các chương trình vận động ngoài giờ học. Các số liệu này phù hợp với thực trạng thể lực trung bình chưa cao ở Thái Nguyên, bởi RLTL hiệu quả có liên hệ trực tiếp với mức độ vận động hàng ngày và hoạt động thể chất tổng thể [107]

Từ góc nhìn rộng hơn, các nghiên cứu quốc tế cũng ghi nhận rằng mức độ hoạt động thể lực ở thanh thiếu niên thấp hơn mong đợi, và điều này thường liên quan đến lối sống ít vận động, tăng thời gian ngồi trước màn hình và thiếu các hoạt động thể chất có cấu trúc. Mặc dù các tiêu chí kiểm tra thể lực có khác biệt ở mỗi quốc gia, xu hướng này nhất quán với thực trạng ở Thái Nguyên. Báo cáo đánh giá hoạt

động thể lực thanh thiếu niên toàn cầu cho thấy nhiều quốc gia ghi nhận tỷ lệ hoạt động thể chất đủ mức khuyến nghị thấp, đặc biệt trong độ tuổi học đường [128]

Kết hợp với kết quả cụ thể của Thái Nguyên, có thể khẳng định rằng thể lực của HS THPT ở Thái Nguyên phản ánh phần nào bức tranh chung của HS THPT ở Việt Nam: mặc dù một phần HS đáp ứng được các tiêu chí thể lực, vẫn còn một tỷ lệ đáng kể không đạt yêu cầu, đặc biệt ở tố chất sức bền và tốc độ. Việc này tương đồng với các nghiên cứu tại Hà Tĩnh, Bình Dương và đánh giá chung về vận động thanh thiếu niên, nhấn mạnh vấn đề thiếu hoạt động thể chất và RLTL phổ biến trong thanh thiếu niên Việt Nam hiện nay. Những kết quả này không suy diễn mà phù hợp với bằng chứng khoa học hiện có, và đặt cơ sở cho việc đề xuất các can thiệp nâng cao hoạt động thể chất trong nhà trường và cộng đồng.

#### *Bàn luận về thành phần cơ thể HS*

Trong bối cảnh đổi mới căn bản và toàn diện giáo dục hiện nay, vấn đề nâng cao thể chất cho HS THPT giữ vai trò hết sức quan trọng. Thái Nguyên là một trong những trung tâm giáo dục lớn của khu vực Trung du và Miền Núi phía Bắc, với hệ thống trường THPT phát triển khá đồng đều. Chất lượng thể chất của HS không chỉ phản ánh hiệu quả công tác GDTC tại nhà trường mà còn là chỉ số thể hiện sự quan tâm của gia đình và xã hội đối với thế hệ trẻ. Bởi vậy, việc đánh giá và bàn luận về thực trạng thể chất của HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên là cần thiết, nhằm đề xuất các giải pháp phù hợp cho giai đoạn tiếp theo.

Trước hết, cần khẳng định rằng thể chất HS trong những năm gần đây có nhiều chuyển biến tích cực. Các chỉ số chiều cao, cân nặng, sức mạnh và khả năng vận động cơ bản nhìn chung đều tăng so với giai đoạn 5–10 năm trước. Điều này xuất phát từ sự phát triển kinh tế – xã hội của thành phố, mức sống người dân nâng cao giúp HS có điều kiện dinh dưỡng tốt hơn, khoa học hơn. Đồng thời, các trường THPT đã từng bước đầu tư cho GDTC: cải tạo sân vận động, bổ sung dụng cụ luyện tập, xây dựng CLB bóng đá, cầu lông, bóng rổ, võ thuật... Những trường như THPT Lương Ngọc Quyến, THPT Gang Thép, THPT Chu Văn An, THPT Ngô Quyền đã triển khai khá hiệu quả các hoạt động RLTL, giúp HS có môi trường vận động thường xuyên.

Bên cạnh đó, ngày càng được quan tâm. Các giải thể thao cấp trường, cấp

thành phố như Hội khỏe Phù Đổng, giải bóng đá HS THPT hay các cuộc thi chạy việt dã đã thu hút sự tham gia đông đảo của HS. Việc tổ chức các hoạt động này không chỉ giúp phát hiện năng khiếu mà còn nâng cao nhận thức của HS về vai trò của rèn luyện sức khỏe. Một bộ phận HS duy trì thói quen hoạt động TTNK, từ đó có thể lực tốt, khả năng tập trung cao hơn trong học tập.

Tuy nhiên, song song với những chuyển biến tích cực, thực trạng thể chất của HS THPT thành phố Thái Nguyên vẫn tồn tại không ít hạn chế. Trước hết là tình trạng suy dinh dưỡng nhẹ và thừa cân – béo phì diễn ra đồng thời ở các khối lớp. Một số HS nữ có chiều cao – cân nặng ở mức thấp hơn chuẩn, trong khi một bộ phận HS nam lại thừa cân do ít vận động và ăn uống thiếu cân đối. Ngoài ra, kết quả kiểm tra thể lực định kỳ cho thấy tỷ lệ HS đạt chuẩn một số bài kiểm tra sức bền như chạy tùy sức 5 phút, bật xa, chạy 30 mét còn thấp. Điều này phản ánh thực trạng thiếu vận động kéo dài của HS.

Một vấn đề đáng lo ngại khác là thói quen sinh hoạt thiếu khoa học. Nhiều HS thức khuya do học thêm, sử dụng điện thoại hoặc mạng xã hội, dẫn đến ngủ không đủ giấc, mệt mỏi và giảm khả năng vận động. Chế độ dinh dưỡng của HS cũng chưa hợp lý: bỏ bữa sáng, ăn đồ chiên rán, sử dụng thức ăn nhanh, đồ uống có đường phổ biến ở khu vực gần trường. Những thói quen này ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển thể lực và làm tăng nguy cơ mắc các bệnh học đường như cong vẹo cột sống, béo phì, cận thị.

Về phía nhà trường, mặc dù có sự nỗ lực nhưng cơ sở vật chất cho GDTC vẫn chưa đồng bộ. Một số trường không có sân vận động riêng, diện tích sân chơi hạn chế, thiếu nhà đa năng hoặc dụng cụ tập luyện chưa đạt chuẩn. Thời lượng học thể dục chính khóa chưa đủ để HS vận động theo nhu cầu phát triển. Chương trình GDTC ở một số trường còn mang tính hình thức, chưa tạo được sự hứng thú và chủ động cho HS. Điều này khiến một số HS có thái độ chưa tích cực với môn học, dẫn đến kết quả thể chất không cao.

Ngoài ra, sự phối hợp giữa gia đình – nhà trường – xã hội trong việc chăm lo thể chất cho HS vẫn chưa thực sự chặt chẽ. Nhiều phụ huynh coi trọng học văn hóa hơn rèn luyện thể dục, chưa tạo điều kiện hoặc không khuyến khích con tham gia thể thao. Một số gia đình cũng thiếu kiến thức về dinh dưỡng học đường, khiến việc

chăm sóc sức khỏe cho con thiếu tính khoa học. Ở cấp độ xã hội, các hoạt động thể thao dành cho thanh thiếu niên chưa được tổ chức thường xuyên, phong trào TDTT cộng đồng tuy có phát triển nhưng chưa thu hút đông đảo HS tham gia.

Từ những phân tích trên có thể thấy rằng thể chất HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên đang trong quá trình cải thiện nhưng vẫn còn nhiều vấn đề cần được quan tâm. Để nâng cao thể lực cho HS, cần thực hiện đồng bộ nhiều giải pháp: tiếp tục đầu tư cơ sở vật chất, đổi mới phương pháp dạy học môn GDTC, đa dạng hóa hoạt động TTNK, đồng thời tăng cường tuyên truyền để HS hình thành thói quen rèn luyện hàng ngày. Gia đình cũng cần phối hợp chặt chẽ với nhà trường trong việc xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lý và giám sát thói quen sinh hoạt của HS.

Có thể khẳng định rằng việc nâng cao thể chất cho HS không chỉ là nhiệm vụ của ngành giáo dục mà cần sự chung tay của toàn xã hội. Chỉ khi tạo được môi trường sống – học tập – vận động lành mạnh, HS THPT thành phố Thái Nguyên mới có thể phát triển toàn diện cả về trí tuệ, thể lực và nhân cách, đáp ứng yêu cầu của thời đại mới.

#### ***3.1.5.4. Bàn luận về hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa của các trường THPT thành phố Thái Nguyên***

##### ***Về xác định các tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK***

Trước hết, nhóm tiêu chí về mức độ tham gia và phong trào hoạt động TTNK được đánh giá cao, cho thấy các ý kiến phỏng vấn thống nhất rằng quy mô, tần suất và phạm vi lan tỏa của phong trào là những yếu tố nền tảng phản ánh khả năng thu hút HS và sức sống của hoạt động TTNK trong nhà trường. Việc lựa chọn các chỉ báo như tỷ lệ HS tham gia, tính thường xuyên và sự đa dạng hình thức được xem là phù hợp, dễ thu thập số liệu và có ý nghĩa thực tiễn rõ ràng.

Nhóm tiêu chí về điều kiện đảm bảo tổ chức hoạt động cũng nhận được mức độ đồng thuận cao, khẳng định vai trò then chốt của các yếu tố quản lý, đội ngũ, cơ sở vật chất và nguồn lực tài chính đối với hiệu quả triển khai hoạt động TTNK. Kết quả lựa chọn các tiêu chí trong nhóm này cho thấy sự phù hợp với điều kiện thực tế của các trường THPT, đồng thời phản ánh đúng mối quan hệ giữa điều kiện tổ chức và chất lượng hoạt động.

Đặc biệt, nhóm tiêu chí về kết quả thể chất, kỹ năng và thái độ của HS được

đánh giá là phù hợp nhất, thể hiện sự thống nhất cao trong nhận định rằng kết quả đầu ra của HS là thước đo trung tâm phản ánh hiệu quả thực chất của hoạt động TTNK. Việc sử dụng các chỉ báo về phát triển thể lực, kỹ năng vận động, thái độ tập luyện và sức khỏe – thể trạng cho thấy các tiêu chí không chỉ tập trung vào yếu tố số lượng mà còn chú trọng đến chất lượng và chiều sâu của quá trình rèn luyện.

Bên cạnh đó, nhóm tiêu chí về hiệu quả giáo dục và tính bền vững cũng được các ý kiến phỏng vấn đánh giá cao, khẳng định vai trò lâu dài của hoạt động TTNK trong việc hình thành thói quen vận động, góp phần giáo dục toàn diện và phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu thể thao cho HS. Việc lựa chọn các chỉ báo trong nhóm này cho thấy các tiêu chí không chỉ phản ánh kết quả trước mắt mà còn hướng tới đánh giá tác động bền vững của hoạt động TTNK đối với HS và nhà trường.

Việc lựa chọn các tiêu chí đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK cho HS THPT trong nghiên cứu này phản ánh một cách có hệ thống những yếu tố thiết yếu được ghi nhận rộng rãi trong lý luận và thực tiễn nghiên cứu về GDTC và hoạt động TTNK. Nhóm tiêu chí bao gồm mức độ tham gia và phong trào, điều kiện đảm bảo tổ chức, kết quả thể chất – kỹ năng – thái độ của HS, và hiệu quả giáo dục – tính bền vững được xác định trên cơ sở phỏng vấn các chuyên gia và thống kê quan sát, với tổng điểm 100 được phân bổ tương ứng theo khả năng ảnh hưởng và tầm quan trọng đối với các mục tiêu giáo dục (ví dụ như 25 điểm cho mức độ tham gia, 30 điểm cho kết quả thể chất, v.v.). Điều này tương đồng với phương pháp luận của các nghiên cứu định vị tiêu chí đánh giá hoạt động TTNK ở các bối cảnh khác; nghiên cứu phát triển tiêu chí tại một trường đại học tại Việt Nam cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của việc xác định các tiêu chí từ cả góc độ chuyên gia và người học nhằm phản ánh đầy đủ các yếu tố cấu thành hoạt động TTNK (Đặng Minh Thành (2024)) [77] Các tiêu chí về điều kiện tổ chức như cơ sở vật chất, đội ngũ hướng dẫn và kinh phí được lựa chọn trong nghiên cứu này phù hợp với các tiêu chí tương tự được đề xuất trong nghiên cứu xác định tiêu chí cho chương trình TTNK THCS tại thành phố Hồ Chí Minh, trong đó các điều kiện đảm bảo như cơ sở vật chất và nhân lực cũng được chuyên gia nhất trí đề xuất với mức tương quan cao [58] Mức độ tham gia và tính đa dạng là những thành phần quan trọng bởi nghiên cứu thực tế đã chỉ ra rằng sự đa dạng về hình thức và khả năng thu hút HS tham gia thường

xuyên là yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả hoạt động thể thao và tiếp cận phát triển thể chất ở HS (HS tham gia nhiều môn có năng lực vận động nói chung cao hơn) trong các bối cảnh giáo dục khác nhau [103] Hơn nữa, việc đưa vào chỉ báo về thái độ và ý thức tập luyện, cũng như thói quen vận động bền vững, phản ánh quan điểm giáo dục toàn diện mà nhiều nghiên cứu quốc tế về hoạt động TTNK nhấn mạnh, bởi các hoạt động này không chỉ mang lại lợi ích thể chất mà còn đóng góp vào phát triển kỹ năng xã hội và cảm xúc của HS (tham khảo phân tích mối liên quan giữa tham gia hoạt động TTNK và kỹ năng xã hội – cảm xúc) [118] Như vậy, các tiêu chí được lựa chọn trong nghiên cứu này không chỉ hợp lý về mặt hình thức và cấu trúc mà còn phù hợp với những hướng tiếp cận đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK được ghi nhận trong các công trình nghiên cứu liên quan, đảm bảo tính toàn diện và thực tiễn trong bối cảnh GDPT.

***- Về điều kiện tổ chức hoạt động và nhân lực hướng dẫn***

Nhóm tiêu chí “Điều kiện đảm bảo tổ chức hoạt động” trong Bảng 3.26 đạt mức điểm trung bình khá nhưng không cao (Điểm trung bình 17,2/25), phản ánh sự thiếu đồng đều về cơ sở vật chất, nguồn lực hướng dẫn và công tác quản lý. Trong các nghiên cứu thực trạng hoạt động TTNK tại các trường THPT tại Việt Nam, nhiều công trình cũng chỉ ra cơ sở vật chất và đội ngũ GV hướng dẫn là yếu tố hạn chế trong việc phát triển phong trào [32] Điều này phù hợp với kết quả ở bảng 3.26 khi nhiều trường có điểm thấp ở mục quản lý và đội ngũ.

***- Hiệu quả về thể chất, kỹ năng và thái độ***

Nhóm tiêu chí “Kết quả thể chất, kỹ năng và thái độ của HS” có điểm trung bình cao nhất trong số bốn nhóm (21,8/30), cho thấy hoạt động TTNK có ảnh hưởng tích cực đến sự phát triển kỹ năng vận động, thể lực và thái độ tập luyện. Điều này phù hợp với các bằng chứng từ nghiên cứu quốc tế, trong đó nhà nghiên cứu A. De Meester và cộng sự có bài báo cho thấy hoạt động TDTT dẫn đến lối sống năng động hơn ở thanh thiếu niên [70]

Nhiều nghiên cứu khác cũng cho thấy HS tham gia hoạt động TTNK thể thao có các kỹ năng xã hội, cảm xúc và tự nhận thức tốt hơn, bao gồm khả năng tự tin, tinh thần đồng đội và kỹ năng giao tiếp, so với những HS không tham gia [118] Mức

độ này phù hợp với kết quả chỉ ra thái độ và ý thức tập luyện trong bảng số liệu ở mức khá.

***- Ý nghĩa giáo dục và phát triển bền vững***

Kết quả nghiên cứu của luận án cho thấy hoạt động TTNK đóng góp vào giáo dục toàn diện và hình thành thói quen vận động bền vững, dù vẫn còn hạn chế về tính ổn định hoạt động. Các nghiên cứu tại các cơ sở giáo dục đại học ở Việt Nam cũng khẳng định rằng hoạt động TTNK góp phần nâng cao thể lực và chất lượng GDTC, đồng thời tạo nhu cầu rèn luyện thể thao thường xuyên nếu được tổ chức đúng phương pháp và có cơ sở vật chất phù hợp [60] Điều này cũng phản ánh tương đồng với bảng đánh giá khi nhóm hiệu quả giáo dục và bền vững đạt điểm khá cao.

***Bàn luận về mức độ hài lòng của học sinh các trường THPT thành phố Thái Nguyên về hoạt động TTNK***

Kết quả nghiên cứu cho thấy mức độ hài lòng chung của HS về hoạt động TTNK đạt 3,65 điểm (mức hài lòng), trong đó các yếu tố liên quan đến tác động sức khỏe và tâm lý được đánh giá cao nhất (4,21–4,35). Kết quả này phù hợp với nhiều nghiên cứu quốc tế khi khẳng định vai trò tích cực của hoạt động thể chất đối với sự phát triển toàn diện của HS. Chẳng hạn, một nghiên cứu tổng quan và phân tích tổng hợp đã chỉ ra rằng hoạt động thể chất có mối liên hệ chặt chẽ với sức khỏe tinh thần, thể chất và mức độ hài lòng với cuộc sống của thanh thiếu niên. Điều này giải thích vì sao trong nghiên cứu hiện tại, HS đánh giá rất cao tác động của hoạt động TTNK đến sức khỏe (4,34) và tinh thần (4,35). [125]

Tương tự, nghiên cứu của Park, Chiu và Won (2017) cho thấy việc tham gia TTNK và sự hài lòng trong hoạt động TDDT giải trí có ảnh hưởng tích cực đến sự phát triển tâm lý – xã hội của HS, đồng thời góp phần làm giảm các hành vi tiêu cực. Kết quả này tương đồng với phát hiện của luận án khi HS đánh giá cao các khía cạnh liên quan đến tâm lý và cảm xúc khi tham gia hoạt động thể thao [106].

Bên cạnh đó, các nghiên cứu khác cũng chỉ ra rằng HS tham gia TTNK có mức độ hoạt động thể chất cao hơn và động cơ tham gia tích cực hơn so với nhóm không tham gia. Điều này phù hợp với kết quả nghiên cứu khi tiêu chí “mức độ hấp dẫn của hoạt động” đạt 3,64, cho thấy hoạt động đã có sức hút nhất định nhưng chưa thực sự nổi bật.

Tuy nhiên, một điểm đáng chú ý là các yếu tố về điều kiện đảm bảo và tổ chức hoạt động trong nghiên cứu này chỉ đạt mức trung bình, như cơ sở vật chất (3,30), sự đa dạng môn thể thao (3,32) và công tác quản lý (3,33). Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Romero-Blanco và cộng sự (2020), khi chỉ ra rằng môi trường nhà trường và điều kiện tổ chức là yếu tố quan trọng ảnh hưởng trực tiếp đến mức độ tham gia hoạt động thể chất của HS. Khi các điều kiện này chưa được đảm bảo đầy đủ, mức độ hài lòng và tham gia của HS sẽ bị hạn chế. [108]

Ngoài ra, tiêu chí “tạo động lực khuyến khích tham gia” có điểm thấp nhất (3,17) cho thấy hoạt động TTNK chưa thực sự thúc đẩy động cơ nội tại của HS. Điều này phù hợp với các nghiên cứu về động cơ tham gia thể thao, trong đó nhấn mạnh rằng mức độ hài lòng tâm lý trong hoạt động thể chất có ảnh hưởng trực tiếp đến mức độ tham gia và duy trì hoạt động của HS [127].

Tổng hợp các kết quả so sánh cho thấy nghiên cứu của luận án có sự phù hợp cao với xu hướng chung của các công trình khoa học quốc tế: (i) hoạt động TTNK có tác động tích cực rõ rệt đến sức khỏe và tâm lý HS; (ii) động cơ và trải nghiệm cá nhân là yếu tố quan trọng quyết định mức độ tham gia; và (iii) điều kiện tổ chức, cơ sở vật chất là những hạn chế phổ biến ảnh hưởng đến mức độ hài lòng. Tuy nhiên, mức độ hài lòng chung (3,65) vẫn thấp hơn so với một số nghiên cứu ở các quốc gia phát triển, điều này cho thấy cần tiếp tục cải thiện các yếu tố về tổ chức, đa dạng hóa nội dung và tăng cường điều kiện đảm bảo nhằm nâng cao chất lượng hoạt động TTNK trong nhà trường

**Tóm lại:** Từ đối chiếu với các công trình trước, kết quả nghiên cứu của luận án không mâu thuẫn mà còn tương thích với xu hướng chung trong lĩnh vực đánh giá hoạt động TTNK, thể hiện ở Mức độ tham gia chưa cao và tính thường xuyên thấp là vấn đề phổ biến ở cả bối cảnh THPT và đại học trong nước. Điều kiện tổ chức và nhân lực là một trong những yếu tố hạn chế được nhiều nghiên cứu đề cập. Ảnh hưởng tích cực đến thể lực, kỹ năng và thái độ khi HS tham gia ngoại khóa được nhiều nghiên cứu quốc tế và trong nước ghi nhận. Giá trị giáo dục và phát triển bền vững của hoạt động TTNK là nhất quán với lý luận và bằng chứng thực nghiệm trong các công trình trước.

### **3.2. Lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh các trường trung học phổ thông thành phố Thái Nguyên**

#### **3.2.1 Các cơ sở để đề xuất các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho học sinh các trường THPT thành phố Thái Nguyên**

##### *3.2.1.1. Cơ sở pháp lý*

Việc đề xuất các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT được xây dựng dựa trên các văn bản pháp luật và chính sách hiện hành của Nhà nước cụ thể:

1. Luật Giáo dục năm 2019, trong đó quy định GDTC là nội dung bắt buộc trong nhà trường và nhà trường phải tổ chức hoạt động TDTT phù hợp với lứa tuổi HS [42]

2. Luật TDTT sửa đổi năm 2018, nhấn mạnh trách nhiệm của các cơ sở giáo dục trong việc tổ chức hoạt động thể thao trường học và tạo điều kiện để HS tham gia tập luyện TDTT thường xuyên [41]

3. Chiến lược phát triển TDTT Việt Nam đến năm 2030, định hướng phát triển đến năm 2045 hướng đến phát triển TDTT trong nhà trường và thể thao thành tích cao [55]

4. Thông tư 32/2020/TT-BGDĐT ban hành Điều lệ trường THPT, yêu cầu nhà trường tổ chức hoạt động giáo dục trải nghiệm, hướng nghiệp và hoạt động TTNK [11]

5. Chương trình GDPT 2018 – môn GDTC, yêu cầu tăng thời lượng vận động, khuyến khích HS tham gia hoạt động thể thao tự chọn và hoạt động ngoài giờ lên lớp [9]

6. Các kế hoạch phát triển thể thao của tỉnh Thái Nguyên và chỉ đạo của Sở Giáo dục và Đào tạo tỉnh Thái Nguyên về tăng cường GDTC và tổ chức hoạt động TTNK trong trường học [26], [27], [63], [64], [65]

Các văn bản trên tạo hành lang pháp lý đầy đủ và rõ ràng, là tiền đề để xây dựng và triển khai các giải pháp một cách phù hợp, thống nhất và có tính khả thi.

##### *3.2.1.2. Cơ sở khoa học*

Việc xây dựng các nhóm giải pháp dựa trên những luận cứ khoa học liên quan đến GDTC, tâm lý học đường và quản lý hoạt động giáo dục:

1. Lý luận GDTC khẳng định hoạt động vận động là nhu cầu tất yếu của HS độ tuổi THPT, góp phần phát triển thể lực, tinh thần và nhân cách.

2. Các nghiên cứu về hoạt động TTNK cho thấy HS tham gia thường xuyên có sức khỏe tốt hơn, tinh thần tích cực hơn và có sự gắn kết trường học cao hơn.

3. Lý luận quản lý giáo dục chỉ ra rằng hiệu quả hoạt động giáo dục phụ thuộc vào đủ bốn yếu tố: đội ngũ – cơ sở vật chất – cơ chế tổ chức – môi trường học đường. Việc đề xuất giải pháp phải tác động đồng thời vào các yếu tố này.

4. Tiếp cận phát triển năng lực theo Chương trình GDPT 2018 yêu cầu tăng cường hoạt động thực hành, trải nghiệm và vận động ngoài giờ học chính khóa.

5. Nguyên tắc phát triển thể chất học đường cho thấy hoạt động tự chọn, hoạt động CLB, rèn luyện theo sở thích có ảnh hưởng tích cực hơn đến động cơ và thói quen vận động của HS.

Như vậy, các giải pháp không chỉ phù hợp về mặt pháp lý mà còn dựa trên cơ sở khoa học vững chắc trong giáo dục và thể thao trường học.

### 3.2.1.3. Cơ sở thực tiễn

Các giải pháp được xây dựng dựa trên thực trạng hoạt động TTNK ở các trường THPT tại thành phố Thái Nguyên, bao gồm:

1. Cơ sở vật chất của nhiều trường còn hạn chế, sân bãi chật hẹp, thiếu trang thiết bị tập luyện, dẫn đến khó tổ chức các hoạt động thường xuyên và đa dạng.

2. Đội ngũ GV GDTC còn thiếu, khối lượng công việc lớn, ít có điều kiện học tập nâng cao năng lực chuyên môn và kỹ năng tổ chức hoạt động ngoài giờ.

3. Sự tham gia của HS chưa đồng đều, nhiều HS thiếu động cơ vận động, ưu tiên học văn hóa hoặc sử dụng thiết bị điện tử trong thời gian rảnh.

4. Kế hoạch tổ chức hoạt động TTNK của một số trường chưa bài bản, khoa học, thiếu tính ổn định và bền vững.

5. Sự phối hợp giữa nhà trường – phụ huynh – địa phương về GDTC còn hạn chế, chưa khai thác được các nguồn lực xã hội.

6. Một số mô hình hiệu quả đã xuất hiện, như các CLB thể thao theo sở thích, các giải thể thao liên trường, hoặc các hoạt động rèn luyện sức khỏe đầu giờ – cuối giờ, chứng minh tính khả thi của các giải pháp nếu được nhân rộng.

Từ thực tế đó, việc đề xuất các giải pháp là cần thiết và hoàn toàn phù hợp

với điều kiện của các trường THPT thành phố Thái Nguyên.

### ***3.2.2 Phân tích SWOT để xác định các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên.***

Thông qua các cơ sở nghiên cứu và điều tra thực trạng, tác giả sử dụng phương pháp phân tích SWOT để xây dựng Ma trận SWOT theo Chiến lược SO, ST, WO, WT. Trong đó:

- Chiến lược SO (Phát huy điểm mạnh để tận dụng cơ hội): Tận dụng ưu thế hiện có của các nhà trường, GV, nhu cầu của HS để mở rộng hoạt động TTNK theo hướng hiện đại và phù hợp xu thế.

- Chiến lược ST (Phát huy điểm mạnh để hạn chế thách thức): Sử dụng nguồn lực mạnh (GV, HS có nhu cầu) để đối phó các nguy cơ như áp lực học tập, ảnh hưởng thiết bị số, hạn chế thời gian.

- Chiến lược WO (Khắc phục điểm yếu bằng cách tận dụng cơ hội): Dùng các cơ hội từ chính sách, nguồn xã hội hóa và công nghệ để khắc phục hạn chế hiện có trong thực tiễn nhà trường.

- Chiến lược WT (Giảm thiểu điểm yếu và tránh rủi ro): nỗ lực ổn định hệ thống quản lý hoạt động, tránh nguy cơ chấn thương, mâu thuẫn lịch học, thiếu tính bền vững.

Kết quả trình bày bảng 3.28.

**Bảng 3.28 Phân tích SWOT để xác định các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên**

<b>Strengths – Điểm mạnh</b>	<b>Weaknesses – Điểm yếu</b>
<p><b>S1. Sự quan tâm của các cấp quản lý giáo dục.</b> Sở GD&amp;ĐT Thái Nguyên, phòng Giáo dục và các nhà trường đều xác định GDTC và hoạt động thể thao là nhiệm vụ quan trọng trong chương trình giáo dục toàn diện.</p> <p><b>S2. Đội ngũ GV GDTC tâm huyết.</b> Phần lớn GV có chuyên môn, giàu kinh nghiệm tổ chức các hoạt động tập luyện và thi đấu cho HS.</p> <p><b>S3. HS có nhu cầu vận động cao.</b> Độ tuổi THPT có xu hướng tích cực tham gia vận động thể thao nếu được tạo điều kiện.</p> <p><b>S4. Một số trường có truyền thống phong trào thể thao mạnh.</b> Nhiều trường thường xuyên đạt thành tích tại Hội khỏe Phù Đổng, có phong trào ngoại khóa sôi nổi.</p> <p><b>S5. Cộng đồng địa phương thuận lợi.</b> Thành phố Thái Nguyên có nhiều trung tâm thể thao, nhà thi đấu, sân vận động có thể hỗ trợ trường học khi cần.</p>	<p><b>W1. Cơ sở vật chất hạn chế.</b> Một số trường thiếu sân chơi, trang thiết bị; không gian bố trí cho hoạt động TTNK còn chật hẹp.</p> <p><b>W2. Thiếu GV hoặc GV kiêm nhiệm nhiều việc.</b> Một số trường chưa đủ biên chế GV GDTC; khối lượng dạy học và nhiệm vụ ngoài giờ cao.</p> <p><b>W3. Hoạt động còn mang tính phong trào.</b> Nhiều trường chưa có kế hoạch TTNK theo năm học; hoạt động không thường xuyên, chủ yếu khi có hội thi.</p> <p><b>W4. Mức độ tham gia chưa đồng đều.</b> Một bộ phận HS chưa có thói quen vận động; chịu ảnh hưởng của học thêm, Internet, mạng xã hội.</p> <p><b>W5. Năng lực tổ chức ngoại khóa của GV chưa được bồi dưỡng thường xuyên.</b> GV chưa được tham gia nhiều lớp tập huấn về tổ chức sự kiện, điều hành CLB, tổ chức trò chơi vận động, hướng dẫn kỹ năng an toàn...</p>
<b>Opportunities – Cơ hội</b>	<b>Threats – Thách thức</b>
<p><b>O1. Chính sách của Nhà nước và tỉnh Thái Nguyên ngày càng coi trọng GDTC.</b> Nhiều văn bản pháp lý mới khuyến khích tăng cường hoạt động thể thao trong trường học.</p>	<p><b>O1. Ảnh hưởng của các thiết bị số.</b> HS dành nhiều thời gian cho điện thoại, máy tính, mạng xã hội đến giảm hứng thú vận động.</p> <p><b>O2. Áp lực học tập và thi cử.</b> HS lớp 11–12 ít dành thời gian cho hoạt động TTNK, ưu tiên ôn thi.</p>

**O2. Sự phát triển của các mô hình tập luyện thể thao trong cộng đồng.**

Phụ huynh và xã hội quan tâm nhiều hơn đến sức khỏe HS.

**O3. Cơ hội ứng dụng CNTT.**

Các ứng dụng theo dõi sức khỏe, điểm danh, ghi nhận thành tích... hỗ trợ tổ chức hoạt động hấp dẫn hơn.

**O4. Nguồn xã hội hóa phong phú.**

Các doanh nghiệp, trung tâm thể thao, CLB địa phương sẵn sàng phối hợp, tài trợ hoặc cho HS trải nghiệm.

**O5. Bối cảnh đổi mới giáo dục theo chương trình GDPT 2018.**

Khuyến khích hoạt động trải nghiệm, thể chất, CLB, tự chọn, tạo cơ sở mở rộng hoạt động TTNK.

**O3. Chênh lệch điều kiện giữa các trường.**

Một số trường nội thành có điều kiện thuận lợi hơn trường ngoại thành đến khó triển khai giải pháp đồng bộ.

**O4. Nguồn kinh phí hạn chế.**

Kinh phí dành cho hoạt động TTNK chưa thực sự ổn định, phụ thuộc nhiều vào tình hình ngân sách.

**O5. Nguy cơ chấn thương thể thao nếu tổ chức không bài bản.**

Điều này khiến nhiều trường lo ngại khi tổ chức hoạt động có tính đối kháng hoặc vận động mạnh.

**Bảng 3.29. Ma trận SWOT xác định các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho học sinh các trường Trung học phổ thông thành phố Thái Nguyên**

<b>Ma trận Chiến lược SO</b> <b>(Phát huy điểm mạnh để tận dụng cơ hội)</b>		
<b>Chiến lược SO</b>	<b>Giải pháp tương ứng</b>	<b>Lý do lựa chọn</b>
SO1: Tận dụng sự quan tâm của ngành và nhu cầu của HS để phát triển mô hình rèn luyện tự nguyện	<b>Giải pháp:</b> Tổ chức các CLB thể thao tự chọn trong trường	Nhu cầu HS lớn + GV nhiệt tình = cơ hội mở rộng mô hình CLB bền vững
SO2: Kết nối với xu thế GDTC toàn diện và hoạt động cộng đồng	<b>Giải pháp:</b> Tăng cường phối hợp với gia đình, địa phương và tổ chức xã hội	Sự quan tâm của địa phương + phong trào thể thao cộng đồng tạo môi trường hỗ trợ tốt
<b>Chiến lược ST</b> <b>(Phát huy điểm mạnh để hạn chế thách thức)</b>		
<b>Chiến lược ST</b>	<b>Đề xuất giải pháp</b>	<b>Lý do lựa chọn</b>
ST1: Tạo động lực mạnh để HS rời thiết bị số, giảm áp lực học tập	<b>Giải pháp:</b> Tạo động lực và cơ chế khuyến khích học sinh tham gia	Giải pháp giúp thu hút HS bằng thưởng – điểm rèn luyện – ghi nhận thành tích
ST2: Tổ chức các hoạt động quy mô lớn để tăng tính lan tỏa và thu hút	<b>Giải pháp:</b> Tổ chức giải thi đấu và ngày hội thể thao	Các sự kiện giúp giảm nhàm chán, tăng sự gắn kết, chống nguy cơ ít vận động
<b>Ma trận Chiến lược WO</b> <b>(Khắc phục điểm yếu bằng cách tận dụng cơ hội)</b>		

<b>Chiến lược WO</b>	<b>Đề xuất giải pháp</b>	<b>Lý do lựa chọn</b>
WO1: Tận dụng cơ hội từ chính sách và xã hội hóa để khắc phục thiếu thốn cơ sở vật chất	<b>Giải pháp:</b> Tăng cường và sử dụng hiệu quả cơ sở vật chất, trang thiết bị TDTT	Vấn đề lớn nhất của nhiều trường là thiếu dụng cụ, sân bãi đến phải giải quyết đầu tiên
WO2: Tận dụng điều kiện bồi dưỡng, tập huấn để nâng năng lực tổ chức hoạt động	<b>Giải pháp:</b> Nâng cao năng lực chuyên môn cho GV GDTC và lực lượng hỗ trợ	GV là lực lượng cốt lõi đến khắc phục hạn chế để nâng chất lượng
<b>Chiến lược WT</b> <b>(Giảm thiểu điểm yếu và tránh rủi ro)</b>		
<b>Chiến lược WT</b>	<b>Đề xuất giải pháp</b>	<b>Lý do lựa chọn</b>
WT1: Hoàn thiện quy trình quản lý, kế hoạch hóa hoạt động để giảm rủi ro và sự chùng chéo	<b>Giải pháp:</b> Đổi mới công tác quản lý và lập kế hoạch hoạt động TTNK <b>Giải pháp:</b> Tăng cường ứng dụng CNTT trong quản lý hoạt động TTNK	Nếu quản lý yếu đến mọi hoạt động đều kém hiệu quả, dễ rủi ro đến cản củng cố từ gốc

Như vậy, thông qua phân tích SWOT và ma trận SWOT, luận án bước đầu xác định được 08 giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNT cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên.

- Giải pháp 1: Tăng cường và sử dụng hiệu quả cơ sở vật chất, trang thiết bị TDDT
- Giải pháp 2: Nâng cao năng lực chuyên môn cho GV GDTC và lực lượng hỗ trợ.
- Giải pháp 3: Đổi mới công tác quản lý và lập kế hoạch hoạt động TTNK.
- Giải pháp 4: Tạo động lực và cơ chế khuyến khích HS tham gia
- Giải pháp 5: Tăng cường ứng dụng CNTT
- Giải pháp 6: Tổ chức các CLB thể thao tự chọn trong trường
- Giải pháp 7: Tổ chức giải thi đấu và ngày hội thể thao
- Giải pháp 8: Tăng cường phối hợp với gia đình, địa phương và tổ chức xã hội.

### ***3.2.3. Lựa chọn các giải pháp phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên***

Trên cơ sở phân tích cơ sở lý luận, đảm bảo tính pháp lý, tính khoa học và tính thực tiễn, đồng thời thông qua đánh giá thực trạng hoạt động TTNK bằng phương pháp phân tích SWOT, phù hợp với mục đích và mục tiêu nghiên cứu, luận án đã đề xuất 08 giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên để đưa vào phỏng vấn lấy ý kiến chuyên gia và cán bộ quản lý.

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn, luận án tiến hành lựa chọn, hoàn thiện và xây dựng nội dung các giải pháp theo hướng phù hợp với điều kiện thực tiễn tại các trường THPT thành phố Thái Nguyên, qua đó góp phần nâng cao hiệu quả tổ chức và chất lượng hoạt động TTNK cho HS THPT của địa phương.

Kết quả xác định độ tin cậy của giải pháp được trình bày tại bảng 3.30 và kết quả lựa chọn được trình bày tại bảng 3.31

**Bảng 3.30. Xác định độ tin cậy của giải pháp lựa chọn nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên (n=25)**

Hệ số Cronbach's Alpha	Số nhóm
0.931	8

**Bảng 3.31. Kết quả lựa chọn giải pháp nâng cao lựa chọn nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên (n=45)**

TT	Giải pháp	Giá trị thang đo					Tổng điểm	$\bar{x}$	Cronbach's alpha nếu loại biến	Đánh giá theo thang đo Likert
		1	2	3	4	5				
1	Tăng cường và sử dụng hiệu quả cơ sở vật chất, trang thiết bị TDTT	0	0	0	2	43	223	4,96	0,923	Rất quan trọng
2	Nâng cao năng lực chuyên môn cho GV GDTC và lực lượng hỗ trợ.	0	0	1	6	38	217	4,82	0,917	Rất quan trọng
3	Đổi mới công tác quản lý và lập kế hoạch hoạt động TTNK.	0	0	1	8	36	215	4,78	0,919	Rất quan trọng
4	Tạo động lực và cơ chế khuyến khích HS tham gia	0	0	2	9	34	212	4,71	0,915	Rất quan trọng
5	Tăng cường ứng dụng CNTT	0	0	3	6	36	213	4,73	0,899	Rất quan trọng
6	Tổ chức các CLB thể thao tự chọn trong trường	0	0	0	5	40	220	4,89	0,905	Rất quan trọng
7	Tổ chức giải thi đấu và ngày hội thể thao	0	0	1	14	30	209	4,64	0,887	Rất quan trọng
8	Tăng cường phối hợp với gia đình, địa phương và tổ chức xã hội	0	0	2	7	36	214	4,76	0,883	Rất quan trọng

Bảng 3.30 cho thấy hệ số Cronbach's Alpha đạt giá trị 0,931. Theo các tiêu chuẩn phổ biến trong nghiên cứu khoa học giáo dục và khoa học thể thao, hệ số Cronbach's Alpha lớn hơn 0,9 được đánh giá là phản ánh mức độ nhất quán nội tại rất tốt giữa các nhóm giải pháp trong cùng một thang đo. Điều này cho thấy các giải pháp được xây dựng có sự liên kết chặt chẽ về nội dung, cùng hướng tới mục tiêu chung là nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS THPT, đồng thời phản ánh ổn định quan điểm đánh giá của đối tượng được phỏng vấn.

Với số lượng 08 nhóm giải pháp và giá trị Cronbach's Alpha đạt mức cao, có thể khẳng định bộ giải pháp đề xuất đảm bảo độ tin cậy cần thiết để sử dụng trong các bước nghiên cứu tiếp theo, như lựa chọn giải pháp ưu tiên, xây dựng nội dung triển khai và tổ chức thực nghiệm. Kết quả này cũng góp phần củng cố cơ sở khoa học cho việc vận dụng các giải pháp vào thực tiễn tổ chức hoạt động TTNK tại các trường THPT thành phố Thái Nguyên.

Bảng 3.31 cho thấy cả 08 giải pháp đều nhận được sự đồng thuận rất cao từ đối tượng khảo sát. Phân bố tần suất tập trung chủ yếu ở mức 4 và 5, trong đó mức 5 chiếm tỷ lệ nhiều hơn ở hầu hết các giải pháp, phản ánh nhận thức nhất quán về tính cần thiết và tầm quan trọng của các giải pháp được đề xuất. Không có ý kiến nào đánh giá ở mức 1 và 2, cho thấy không xuất hiện quan điểm phản đối hoặc đánh giá thấp đối với bất kỳ giải pháp nào.

Xét về giá trị trung bình, các giải pháp đều đạt mức cao, dao động từ 4,64 đến 4,62. Giải pháp “Tăng cường và sử dụng hiệu quả cơ sở vật chất, trang thiết bị TDTT” đạt giá trị trung bình cao nhất ( $\bar{x} = 4,96$ ), cho thấy đây được xem là giải pháp có vai trò then chốt trong việc nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK. Tiếp theo là các giải pháp “Tổ chức các CLB thể thao tự chọn trong trường” ( $\bar{x} = 4,82$ ) và “Nâng cao năng lực chuyên môn cho GV GDTC và lực lượng hỗ trợ” ( $\bar{x} = 4,89$ ), phản ánh tầm quan trọng của yếu tố con người và hình thức tổ chức hoạt động trong nhà trường. Các giải pháp còn lại tuy có giá trị trung bình thấp hơn nhưng vẫn đạt mức trên 4,64, khẳng định đều được đánh giá là rất quan trọng.

Về độ tin cậy của từng biến, hệ số Cronbach's Alpha nếu loại biến dao động từ 0,883 đến 0,923. Các giá trị này đều lớn hơn 0,8, chứng tỏ mỗi giải pháp đều có mức đóng góp tích cực vào độ tin cậy chung của thang đo và không có biến nào làm

suy giảm tính nhất quán nội tại của bộ giải pháp. Điều này khẳng định việc giữ lại toàn bộ 08 giải pháp là phù hợp về mặt thống kê và khoa học.

Tổng hợp các kết quả phân tích cho thấy, 08 giải pháp đề xuất không chỉ đạt độ tin cậy cao mà còn được đánh giá ở mức “Rất quan trọng” theo thang đo Likert. Đây là cơ sở khoa học và thực tiễn vững chắc để luận án lựa chọn, xây dựng nội dung triển khai và tổ chức áp dụng các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên.

### **Phân tích nhân tố khám phá EFA**

Kết quả trình bày tại bảng 3.32.

Hệ số KMO là  $0.881 > 0.5$  đồng thời hệ số sig Bartlett's Test  $< 0.05$  nên các giải pháp có mối liên hệ với nhau. Đây là điều kiện để tiến hành phân tích ma trận xoay nhân tố. Kết quả ở bảng 3.19 cho thấy hệ số KMO đạt 0,881. Theo các tiêu chuẩn trong nghiên cứu khoa học xã hội và GDTC, giá trị KMO lớn hơn 0,8 được đánh giá là rất tốt, chứng tỏ cỡ mẫu và mức độ tương quan giữa các biến quan sát là phù hợp để tiến hành phân tích nhân tố khám phá. Đồng thời, kiểm định Bartlett's Test of Sphericity cho kết quả  $\chi^2$  xấp xỉ 214,83 với bậc tự do  $df = 45$  và mức ý nghĩa Sig. = 0,000 ( $< 0,05$ ), cho thấy ma trận tương quan giữa các biến khác biệt có ý nghĩa so với ma trận đơn vị. Điều này khẳng định các biến quan sát có mối liên hệ chặt chẽ với nhau và hoàn toàn phù hợp để trích xuất các nhân tố tiềm ẩn.

### **Phân tích ma trận xoay nhân tố**

Kết quả được trình bày tại bảng 3.33

**Bảng 3.32. Hệ số KMO (Kaiser – Meyer - Olkin)**

<b>KMO and Bartlett's Test</b>		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.881
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	214.83
	df	45
	Sig.	.000

**Bảng 3.33. Phân tích ma trận xoay nhân tố**

<b>Giải pháp</b>		<b>Các thành phần (Component)</b>	
		<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Nhóm 1</b>	Tăng cường và sử dụng hiệu quả cơ sở vật chất, trang thiết bị TDDT	0,923	
	Nâng cao năng lực chuyên môn cho GV GDTC và lực lượng hỗ trợ.	0,917	
	Đổi mới công tác quản lý và lập kế hoạch hoạt động TTNK.	0,919	
<b>Nhóm 2</b>	Tạo động lực và cơ chế khuyến khích HS tham gia		0,915
	Tăng cường ứng dụng CNTT		0,899
	Tổ chức các CLB thể thao tự chọn trong trường		0,905
	Tổ chức giải thi đấu và ngày hội thể thao		0,887
	Tăng cường phối hợp với gia đình, địa phương và tổ chức xã hội		0,883

Trên cơ sở đó, bảng 3.33 trình bày kết quả phân tích ma trận xoay nhân tố, cho thấy 08 giải pháp được chia thành 02 nhóm nhân tố rõ ràng. Các hệ số tải nhân tố đều đạt giá trị rất cao, dao động từ 0,883 đến 0,923, vượt xa ngưỡng chấp nhận thông thường ( $\geq 0,5$ ), phản ánh mức độ đại diện tốt của từng biến quan sát đối với nhân tố mà chúng thuộc về, đồng thời cho thấy cấu trúc nhân tố ổn định và có ý nghĩa thực tiễn.

Cụ thể, nhóm 1 bao gồm các giải pháp liên quan đến điều kiện bảo đảm và năng lực tổ chức, quản lý hoạt động TTNK trong nhà trường, gồm: tăng cường và sử dụng hiệu quả cơ sở vật chất, trang thiết bị TĐTT; nâng cao năng lực chuyên môn cho GV GDTC và lực lượng hỗ trợ; đổi mới công tác quản lý và lập kế hoạch hoạt động TTNK. Các biến này có hệ số tải nhân tố rất cao (từ 0,917 đến 0,923), cho thấy đây là nhóm nhân tố mang tính nền tảng, quyết định trực tiếp đến chất lượng và hiệu quả tổ chức hoạt động.

Nhóm 2 tập trung vào các giải pháp mang tính thúc đẩy sự tham gia và mở rộng liên kết xã hội trong hoạt động TTNK, bao gồm: tạo động lực và cơ chế khuyến khích HS tham gia; tăng cường ứng dụng CNTT; tổ chức các CLB thể thao tự chọn trong trường; tổ chức các giải thi đấu và ngày hội thể thao; tăng cường phối hợp với gia đình, địa phương và các tổ chức xã hội. Các hệ số tải nhân tố của nhóm này dao động từ 0,883 đến 0,915, phản ánh mức độ hội tụ cao và tính nhất quán về nội dung của các giải pháp.

Tổng hợp kết quả phân tích hai bảng số liệu cho thấy, bộ giải pháp không chỉ đảm bảo điều kiện cần thiết để thực hiện phân tích nhân tố khám phá mà còn hình thành được cấu trúc nhân tố rõ ràng, hợp lý và có ý nghĩa khoa học. Đây là cơ sở vững chắc để luận án tiếp tục lựa chọn, xây dựng và triển khai các nhóm giải pháp theo định hướng hệ thống, góp phần nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên.

Như vậy, hai bảng số liệu 3.32 và 3.33 phản ánh kết quả kiểm định điều kiện và phân tích nhân tố khám phá (EFA) đối với các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên. Kết quả phân tích cho thấy bộ số liệu đáp ứng đầy đủ các yêu cầu về mặt thống kê và có giá trị khoa học rõ ràng.

Do vậy, qua phân tích ma trận xoay nhân tố thu được 02 nhóm giải pháp sau:

**1. Nhóm giải pháp 1:**

- Giải pháp 1: Tăng cường và sử dụng hiệu quả cơ sở vật chất, trang thiết bị TDDT
- Giải pháp 2: Nâng cao năng lực chuyên môn cho GV GDTC và lực lượng hỗ trợ.
- Giải pháp 3: Đổi mới công tác quản lý và lập kế hoạch hoạt động TTNK.

**Nhóm này được đặt tên Nhóm giải pháp củng cố hệ thống (WO + WT):**

*(Khắc phục điểm yếu, tránh rủi ro)*

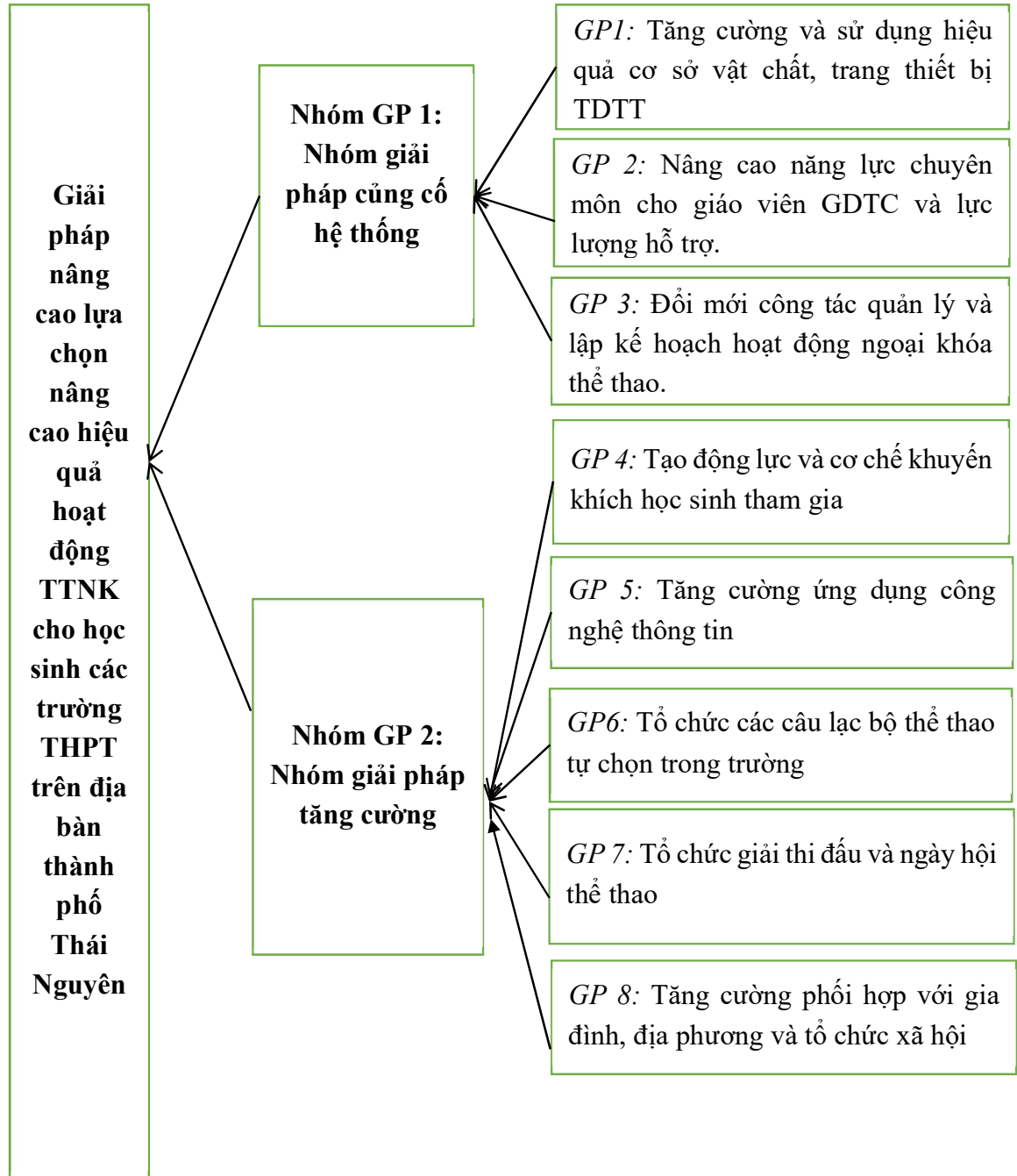
**2. Nhóm giải pháp 2:**

- Giải pháp 4: Tạo động lực và cơ chế khuyến khích HS tham gia
- Giải pháp 5: Tăng cường ứng dụng CNTT
- Giải pháp 6: Tổ chức các CLB thể thao tự chọn trong trường
- Giải pháp 7: Tổ chức giải thi đấu và ngày hội thể thao
- Giải pháp 8: Tăng cường phối hợp với gia đình, địa phương và tổ chức xã hội

**Nhóm giải pháp này được đặt tên Nhóm giải pháp tăng cường (SO + ST):**

*(Khai thác điểm mạnh, tận dụng cơ hội, hạn chế thách thức)*

Từ những kết quả nghiên cứu, khái quát thành sơ đồ mô hình như sau:



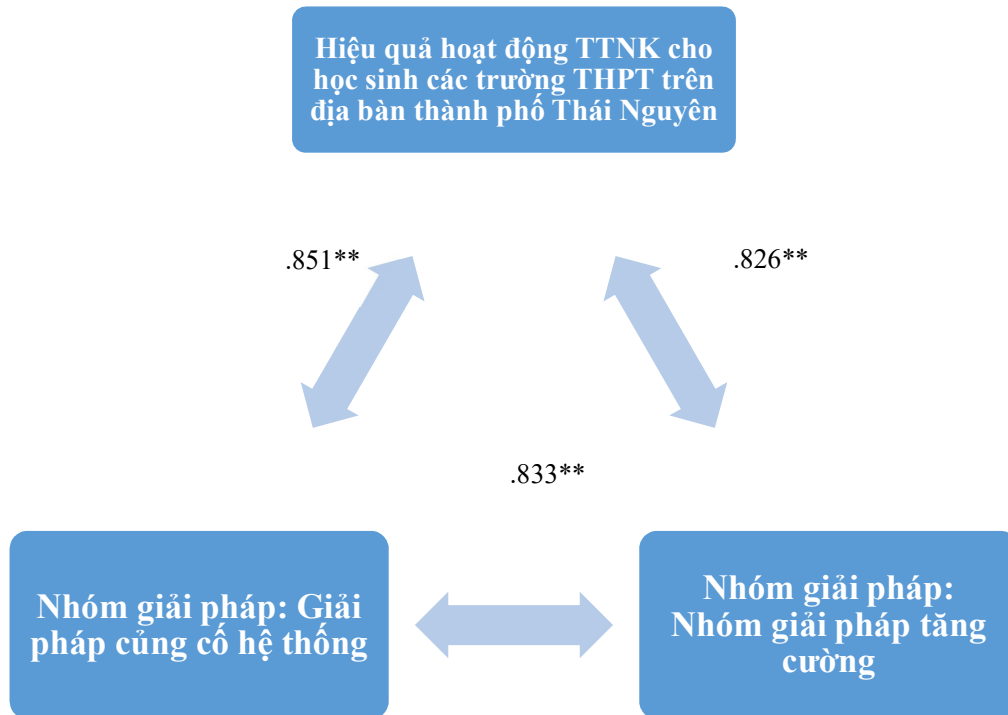
**Sơ đồ 3.1. Sơ đồ giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho học sinh các trường THPT thành phố Thái Nguyên**

Tiếp theo luận án xác định mối tương quan giữa các giải pháp nâng cao lựa chọn nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên

**Bảng 3.34. Mối tương quan giữa các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên**

TT	Các yếu tố	Hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên	Nhóm GP1: Giải pháp củng cố hệ thống	Nhóm GP2: Nhóm giải pháp tăng cường
1	Hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên	1	.851	.826
2	Nhóm GP1: Giải pháp củng cố hệ thống		1	.833
3	Nhóm GP2: Nhóm giải pháp tăng cường			1

. P< 0.01 level (2-tailed).



**Sơ đồ 3.2. Mối tương quan giữa các nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên**

Qua bảng 3.34 và sơ đồ 3.2 cho thấy các nhóm giải pháp có sự liên hệ chặt chẽ. Điều này thể hiện muốn nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên cần phải áp dụng các giải pháp toàn diện. Việc triển khai đồng bộ các giải pháp trên sẽ góp phần nâng cao hiệu quả công tác TTNK, thúc đẩy phong trào rèn luyện thể chất và nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện cho HS các trường THPT tại thành phố Thái Nguyên.

### **3.2.3 Xây dựng nội dung các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên.**

Trên cơ sở lựa chọn được các giải pháp, đề tài xây dựng nội dung của các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên.

#### **NHÓM 1: CÁC GIẢI PHÁP Củng Cố Hệ Thống**

##### **Giải pháp 1. Tăng cường và sử dụng hiệu quả cơ sở vật chất, trang thiết bị TDTT**

*Mục đích:* Đảm bảo nhà trường có đủ không gian và thiết bị phục vụ hoạt động

TTNK; cải thiện điều kiện tập luyện nhằm tăng chất lượng và sự an toàn cho HS.

*Nội dung và cách thức thực hiện*

Nhà trường rà soát, đánh giá thực trạng sân bãi và dụng cụ hiện có theo các tiêu chí: diện tích, độ an toàn, mức độ khai thác được. Từ đó đề xuất kế hoạch sửa chữa, nâng cấp hoặc bổ sung các thiết bị thiết yếu như bóng, lưới, thảm tập, đồng hồ bấm giờ...

Kinh phí có thể được lấy từ nguồn ngân sách nhà trường, nguồn hỗ trợ từ phụ huynh hoặc các tổ chức xã hội. Bên cạnh việc bổ sung, nhà trường cần ban hành quy định sử dụng – bảo quản thiết bị, phân công nhân viên phụ trách theo dõi, ghi chép tình trạng và bảo dưỡng định kỳ.

*Tiêu chí đánh giá*

1. Tỷ lệ thiết bị, dụng cụ đạt yêu cầu (tính theo % số dụng cụ kiểm tra đạt/ tổng số dụng cụ).
2. Số lần/ tháng các hạng mục được bảo dưỡng (ghi chép từ sổ theo dõi).
3. Số lượt HS sử dụng sân bãi, dụng cụ hằng tuần (dựa trên sổ đăng ký hoặc ghi nhận của GV).
4. Tỷ lệ hoạt động diễn ra đúng lịch nhờ đủ trang thiết bị (tính theo %).

**Giải pháp 2. Nâng cao năng lực chuyên môn cho GV GDTC và lực lượng hỗ trợ**

*Mục đích:* Giúp GV có khả năng tổ chức hoạt động TTNK hiệu quả, an toàn, phù hợp với đặc điểm HS THPT.

*Nội dung và cách thức thực hiện*

Nhà trường tổ chức hoặc cử GV tham dự các lớp bồi dưỡng về phương pháp tổ chức hoạt động, kỹ năng hướng dẫn, xử lý tình huống và phòng tránh chấn thương. Các buổi sinh hoạt chuyên môn định kỳ theo cụm trường sẽ được triển khai nhằm chia sẻ kinh nghiệm thực tiễn.

Nhà trường có thể huy động hỗ trợ từ đoàn trường hoặc các huấn luyện viên phong trào tại địa phương để đa dạng hóa nội dung hoạt động.

*Tiêu chí đánh giá:*

1. Số GV GDTC được bồi dưỡng/ năm (tính theo số lượng người tham gia).
2. Tổng số giờ bồi dưỡng chuyên môn/ năm (tính theo tài liệu hoặc chứng

nhận tham gia).

3. Số hoạt động TTNK do GV tự thiết kế (theo kế hoạch học kỳ).

### **Giải pháp 3. Đổi mới công tác quản lý và lập kế hoạch hoạt động TTNK**

*Mục đích:* Đảm bảo hoạt động TTNK được tổ chức có hệ thống, đúng quy trình, không bị gián đoạn và phù hợp với điều kiện thực tế.

*Nội dung và cách thức thực hiện*

Nhà trường xây dựng kế hoạch theo từng năm học và học kỳ, trong đó nêu rõ mục tiêu, thời gian, địa điểm, nhân sự, dự trù vật chất và phương án đảm bảo an toàn. Ban giám hiệu phân công nhiệm vụ rõ ràng cho các bộ phận như tổ chuyên môn và đoàn trường...

Công tác giám sát, kiểm tra, báo cáo được thực hiện theo chu kỳ tháng, quý hoặc học kỳ. Ghi chép được thực hiện bằng biên bản hoặc sổ theo dõi để dễ dàng tổng hợp số liệu.

*Tiêu chí đánh giá:*

1. Tỷ lệ hoạt động được triển khai đúng kế hoạch (% hoạt động triển khai/ tổng hoạt động trong kế hoạch).
2. Số báo cáo tổng hợp định kỳ được thực hiện đúng hạn (tháng/ quý).
3. Số buổi kiểm tra, giám sát trong năm.

## **NHÓM 2: CÁC GIẢI PHÁP TĂNG CƯỜNG**

### **Giải pháp 4. Tạo động lực và cơ chế khuyến khích HS tham gia**

*Mục đích:* Khuyến khích HS tham gia đông đảo, duy trì hứng thú và tạo thói quen vận động thường xuyên.

*Nội dung và cách thức thực hiện*

Nhà trường thực hiện tuyên dương, khen thưởng theo tuần hoặc tháng; đưa kết quả tham gia hoạt động thể thao vào tiêu chí rèn luyện; trưng bày hình ảnh hoạt động nổi bật của HS.

Hoạt động được thiết kế đa dạng theo nhóm đối tượng: HS thể lực tốt, HS trung bình và HS ít vận động. Các buổi truyền thông về lợi ích luyện tập được tổ chức trong sinh hoạt lớp hoặc tiết chào cờ.

*Tiêu chí đánh giá*

1. Tỷ lệ HS tham gia hoạt động TTNK (tính theo % toàn trường).

2. Số HS duy trì tham gia liên tục  $\geq 4$  tuần.
3. Số HS nhận giấy khen, biểu dương (theo học kỳ).
4. Điểm trung bình về hứng thú tập luyện qua khảo sát (thang điểm 1–5).
5. Tỷ lệ HS ít vận động giảm qua từng học kỳ.

### **Giải pháp 5. Tăng cường ứng dụng CNTT trong quản lý và tổ chức hoạt động**

*Mục đích:* Tăng tính chính xác, thuận tiện và minh bạch trong tổ chức hoạt động; hỗ trợ HS theo dõi tiến độ tập luyện cá nhân.

#### *Nội dung và cách thức thực hiện*

Trường triển khai các biểu mẫu đăng ký trực tuyến, nhóm thông tin chung (Zalo, Facebook, website), video hướng dẫn và biểu mẫu theo dõi thành tích.

GV có thể hướng dẫn HS sử dụng các ứng dụng đơn giản như đo bước chân, thời gian vận động hoặc các app thể dục cơ bản. Số liệu này có thể được tổng hợp theo tuần hoặc tháng để đánh giá mức độ tham gia.

#### *Tiêu chí đánh giá*

1. Số HS đăng ký trực tuyến.
2. Tần suất truy cập/ tương tác trên kênh thông tin (thống kê theo tuần).
3. Số lượt tải hoặc sử dụng ứng dụng theo dõi vận động.

### **Giải pháp 6. Tổ chức các CLB thể thao tự chọn trong trường**

*Mục đích:* Duy trì mô hình tập luyện ổn định, đa dạng, đáp ứng sở thích và năng lực của từng nhóm HS.

#### *Nội dung và cách thức thực hiện*

Thành lập các CLB theo nhu cầu của HS: bóng chuyền, bóng đá, cầu lông, chạy bộ, aerobic, bóng rổ... Mỗi CLB có lịch sinh hoạt cố định và quy định về an toàn, điểm danh, sử dụng thiết bị.

Trường có thể tạo điều kiện về sân bãi, thời gian và GV phụ trách; các CLB tự ghi chép sĩ số, nội dung buổi tập để theo dõi kết quả.

#### *Tiêu chí đánh giá*

1. Số CLB thể thao (trước và sau thực nghiệm).
2. Số thành viên tham gia theo từng CLB (trước và sau thực nghiệm).
3. Tỷ lệ HS tham gia đều đặn  $\geq 70\%$  số buổi.
4. Số buổi sinh hoạt thực hiện đúng lịch.

5. Tiến bộ về kỹ năng vận động của HS (đánh giá qua bài kiểm tra đầu – cuối học kỳ).

### **Giải pháp 7. Tổ chức giải thi đấu và ngày hội thể thao**

*Mục đích:* Tạo không khí sôi nổi, giao lưu và nâng cao tinh thần thể thao; giúp HS rèn luyện kỹ năng cạnh tranh lành mạnh.

*Nội dung và cách thức thực hiện*

Giải đấu được tổ chức theo tuần lễ thể thao hoặc theo từng học kỳ với các môn phù hợp điều kiện của trường: bóng chuyền, bóng đá mini, chạy bền, kéo co, cầu lông...

Nhà trường phối hợp với các trường lân cận để tổ chức thi đấu giao hữu. Toàn bộ quy định thi đấu, tiêu chí chấm điểm và phương án đảm bảo an toàn được công bố trước.

*Tiêu chí đánh giá*

1. Số giải đấu tổ chức/ năm học.
2. Số đội hoặc số HS tham gia thi đấu.
3. Số môn thi đấu được triển khai.
4. Tỷ lệ HS hài lòng về sự công bằng và an toàn của giải (qua phiếu đánh giá).
5. Không có chấn thương nghiêm trọng (hoặc giảm so với năm trước).

### **Giải pháp 8. Tăng cường phối hợp với gia đình, địa phương và các tổ chức xã hội**

*Mục đích:* Huy động sự hỗ trợ từ phụ huynh và cộng đồng nhằm tăng nguồn lực, mở rộng không gian tập luyện cho HS.

*Nội dung và cách thức thực hiện*

Nhà trường phối hợp với phụ huynh để thống nhất lịch sinh hoạt, đảm bảo HS có thời gian tham gia hoạt động. Các cơ sở văn hóa – thể thao địa phương có thể hỗ trợ sân bãi hoặc trang thiết bị trong phạm vi cho phép.

Nhà trường chủ động vận động tài trợ nhỏ lẻ (bóng, lưới, áo đấu...) nhưng đảm bảo đúng quy định, minh bạch và phù hợp điều kiện thực tế.

*Tiêu chí đánh giá*

1. Số cuộc họp hoặc buổi trao đổi với phụ huynh về hoạt động thể thao.
2. Số lượt hỗ trợ sân bãi hoặc thiết bị từ cộng đồng.

3. Số các trường, tổ chức đồng hành cùng nhà trường (đoàn thanh niên, trung tâm thể thao...).

4. Tỷ lệ phụ huynh đồng thuận về hoạt động TTNK (% qua khảo sát).

5. Nguồn lực xã hội hóa huy động được (số lượng bóng, lưới hoặc giá trị tương đương).

### 3.2.3.3. Khảo sát cấu trúc nội tại của Giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK các Trường THPT thành phố Thái Nguyên

Sau khi xây dựng xong nội dung các giải pháp, luận án tiến hành kiểm nghiệm lý thuyết các giải pháp thông qua phỏng vấn (theo thang đo Likert) 45 người, trong đó có 15 chuyên gia GDTC, 15 CB quản lý và 15 GV GDTC về nội dung các giải pháp. Kết quả trình bày tại bảng 3.35

Bảng 3.35 phản ánh kết quả khảo sát ý kiến của 45 chuyên gia, cán bộ quản lý và GV về cấu trúc nội tại của 8 giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK ở các trường THPT thành phố Thái Nguyên. Nhìn tổng thể, tất cả các giải pháp đều đạt mức đánh giá từ “Phù hợp” đến “Rất phù hợp”, với điểm trung bình dao động chủ yếu trong khoảng từ 3,6 đến trên 4,8, cho thấy tính logic, đầy đủ và khả thi của các giải pháp được đề xuất.

Xét theo các thành phần cấu trúc, nội dung “Nội dung, cách thức thực hiện giải pháp” và “Các đơn vị tổ chức, phối hợp” là hai thành phần được đánh giá cao nhất ở hầu hết các giải pháp. Nhiều giải pháp đạt điểm trung bình rất cao, từ 4,45 đến 4,87, với tỷ lệ đồng thuận từ trên 90% đến gần 98%, tiêu biểu như Giải pháp 2, 4, 5, 6, 7 và 8. Điều này cho thấy các giải pháp không chỉ được xây dựng rõ ràng về mặt nội dung mà còn xác định khá cụ thể vai trò, trách nhiệm của các lực lượng tham gia, phù hợp với điều kiện tổ chức thực tiễn tại các trường THPT.

Ở thành phần “Tên giải pháp” và “Mục đích”, đa số các giải pháp đều đạt mức “Phù hợp” đến “Rất phù hợp”, với điểm trung bình phổ biến từ 3,84 đến 4,31. Đặc biệt, các giải pháp liên quan trực tiếp đến tổ chức hoạt động cho HS như Giải pháp 6 (tổ chức các CLB thể thao tự chọn), Giải pháp 7 (tổ chức giải thi đấu và ngày hội thể thao) và Giải pháp 8 (tăng cường phối hợp với gia đình, địa phương và tổ chức xã hội) có điểm đánh giá cao hơn, phản ánh sự đồng thuận của người được hỏi

đối với định hướng lấy HS làm trung tâm và mở rộng sự tham gia của các lực lượng xã hội.

Đối với thành phần “Tiêu chí đánh giá giải pháp”, mặc dù vẫn được xếp loại “Phù hợp”, song điểm trung bình nhìn chung thấp hơn so với các thành phần khác (khoảng 3,61–3,92). Điều này cho thấy các tiêu chí đánh giá đã cơ bản hợp lý nhưng vẫn còn dư địa để tiếp tục hoàn thiện theo hướng cụ thể hóa chỉ báo, lượng hóa mức độ đạt được và gắn chặt hơn với kết quả đầu ra của hoạt động TTNK.

So sánh giữa các giải pháp, có thể thấy Giải pháp 6, 7 và 8 là những giải pháp có cấu trúc nội tại được đánh giá cao và đồng đều nhất, với nhiều thành phần đạt mức “Rất phù hợp” và tỷ lệ đồng thuận cao. Các giải pháp nền tảng như Giải pháp 1, 2 và 3 cũng đạt mức đánh giá tích cực, khẳng định vai trò quan trọng trong việc tạo tiền đề về cơ sở vật chất, nhân lực và công tác quản lý cho việc nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK.

Như vậy, kết quả ở bảng 3.35 cho thấy các giải pháp được đề xuất có cấu trúc chặt chẽ, nội dung rõ ràng, xác định tốt mục tiêu và lực lượng tham gia, phù hợp với điều kiện thực tiễn của các trường THPT thành phố Thái Nguyên. Đây là cơ sở khoa học và thực tiễn quan trọng để tiếp tục triển khai khảo nghiệm và ứng dụng các giải pháp trong thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS.

**Bảng 3.35. Kết quả khảo sát cấu trúc nội tại của Giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK các Trường THPT thành phố Thái Nguyên (n=45)**

<b>GP</b>	<b>Cấu trúc</b>	<b>TB</b>	<b>Tỉ lệ %</b>	<b>Đánh giá</b>
Giải pháp 1: Tăng cường và sử dụng hiệu quả cơ sở vật chất, trang thiết bị TDDT	Tên giải pháp	3,92	78,4	Phù hợp
	Mục đích	3,97	79,4	Phù hợp
	Nội dung, cách thức thực hiện giải pháp	4,45	89	Rất phù hợp
	Các đơn vị tổ chức, phối hợp	4,71	94,2	Rất phù hợp
	Tiêu chí đánh giá giải pháp	3,81	76,2	Phù hợp
Giải pháp 2: Nâng cao năng lực chuyên môn cho GV GDTC và lực lượng hỗ trợ	Tên giải pháp	3,92	78,4	Phù hợp
	Mục đích	3,92	78,4	Phù hợp
	Nội dung, cách thức thực hiện giải pháp	4,6	92	Rất phù hợp
	Các đơn vị tổ chức, phối hợp	4,87	97,4	Rất phù hợp
	Tiêu chí đánh giá giải pháp	3,66	73,2	Phù hợp
Giải pháp 3: Đổi mới công tác quản lý và lập kế hoạch hoạt động TTNK.	Tên giải pháp	3,92	78,4	Phù hợp
	Mục đích	3,97	79,4	Phù hợp
	Nội dung, cách thức thực hiện giải pháp	4,45	89	Rất phù hợp
	Các đơn vị tổ chức, phối hợp	4,71	94,2	Rất phù hợp
	Tiêu chí đánh giá giải pháp	3,81	76,2	Phù hợp
Giải pháp 4: Tạo động lực và cơ chế khuyến khích HS tham gia	Tên giải pháp	3,92	78,4	Phù hợp
	Mục đích	4,6	92	Rất phù hợp
	Nội dung, cách thức thực hiện giải pháp	4,87	97,4	Rất phù hợp
	Các đơn vị tổ chức, phối hợp	3,66	73,2	Phù hợp
	Tiêu chí đánh giá giải pháp	3,92	78,4	Phù hợp

Giải pháp 5: Tăng cường ứng dụng CNTT	Tên giải pháp	3,87	77,4	Phù hợp
	Mục đích	4,51	90,2	Rất phù hợp
	Nội dung, cách thức thực hiện giải pháp	4,82	96,4	Rất phù hợp
	Các đơn vị tổ chức, phối hợp	3,64	72,8	Phù hợp
	Tiêu chí đánh giá giải pháp	3,87	77,4	Phù hợp
Giải pháp 6: Tổ chức các CLB thể thao tự chọn trong trường	Tên giải pháp	4,25	85	Rất phù hợp
	Mục đích	4,5	90	Rất phù hợp
	Nội dung, cách thức thực hiện giải pháp	4,83	96,6	Rất phù hợp
	Các đơn vị tổ chức, phối hợp	3,63	72,6	Phù hợp
	Tiêu chí đánh giá giải pháp	3,86	77,2	Phù hợp
Giải pháp 7: Tổ chức giải thi đấu và ngày hội thể thao	Tên giải pháp	4,31	86,2	Rất phù hợp
	Mục đích	3,84	76,8	Phù hợp
	Nội dung, cách thức thực hiện giải pháp	4,51	90,2	Rất phù hợp
	Các đơn vị tổ chức, phối hợp	4,79	95,8	Rất phù hợp
	Tiêu chí đánh giá giải pháp	3,61	72,2	Phù hợp
Giải pháp 8: Tăng cường phối hợp với gia đình, địa phương và tổ chức xã hội	Tên giải pháp	4,26	85,2	Rất phù hợp
	Mục đích	3,84	76,8	Phù hợp
	Nội dung, cách thức thực hiện giải pháp	4,51	90,2	Rất phù hợp
	Các đơn vị tổ chức, phối hợp	4,79	95,8	Rất phù hợp
	Tiêu chí đánh giá giải pháp	3,61	72,2	Phù hợp

### **3.2.4. Bàn luận mục tiêu 2**

#### **3.3.4.1. Bàn luận về việc lựa chọn các giải pháp**

Dựa trên hệ thống số liệu khảo sát đã trình bày ở các bảng (nhận thức, mức độ tham gia, động cơ, nhu cầu tập luyện, mức độ phù hợp của các giải pháp và thực trạng tổ chức các CLB TTNK), việc lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên được tiến hành trên những căn cứ khoa học, thực tiễn rõ ràng và theo một quy trình chặt chẽ, bảo đảm tính khách quan, khả thi và phù hợp với bối cảnh GDPT hiện nay.

Trước hết, căn cứ lý luận của việc lựa chọn giải pháp xuất phát từ quan điểm giáo dục toàn diện của Đảng và Nhà nước, trong đó TDTT trường học là bộ phận quan trọng nhằm phát triển hài hòa thể chất, trí tuệ và nhân cách HS. Các văn bản của Bộ Giáo dục và Đào tạo đều nhấn mạnh yêu cầu tăng cường hoạt động TTNK như một hình thức mở rộng, bổ trợ cho chương trình GDTC chính khóa, góp phần hình thành thói quen vận động thường xuyên cho HS. Những định hướng này cũng phù hợp với các khuyến nghị quốc tế về vai trò của hoạt động thể chất ngoài giờ học đối với sức khỏe và kết quả học tập của HS trung học (WHO, 2010; Bailey và cộng sự, 2009) [74]

Thứ hai, căn cứ thực tiễn được hình thành từ kết quả khảo sát diện rộng tại các trường THPT thành phố Thái Nguyên. Số liệu cho thấy HS có nhận thức rất tích cực về vai trò và ý nghĩa của TTNK (điểm trung bình đều ở mức cao), song mức độ tham gia thường xuyên còn chưa tương xứng, vẫn còn tỷ lệ đáng kể HS tham gia không thường xuyên hoặc không tham gia. Bên cạnh đó, động cơ tham gia tập luyện khá đa dạng, trong đó nổi bật là yêu thích TDTT, nhận thức về lợi ích sức khỏe, nhu cầu giao lưu xã hội và mong muốn có hình thể cân đối. Nhu cầu tổ chức tập luyện chủ yếu tập trung vào mô hình CLB thể thao, thời điểm buổi chiều và có sự hướng dẫn của GV hoặc người có chuyên môn. Thực trạng này phản ánh khoảng cách giữa nhận thức – nhu cầu – điều kiện tổ chức, là cơ sở thực tiễn quan trọng để xác định nội dung và trọng tâm của các giải pháp can thiệp.

Trên nền tảng đó, quy trình lựa chọn giải pháp được tiến hành theo hướng khoa học và hệ thống. Bước đầu là tổng hợp, phân tích các kết quả điều tra, khảo sát để nhận diện những vấn đề cốt lõi đang hạn chế hiệu quả hoạt động TTNK, bao

gồm: cơ sở vật chất chưa đồng bộ giữa các trường; năng lực và khối lượng công việc của GV GDTC; cơ chế tổ chức, phối hợp giữa nhà trường – gia đình – xã hội; hình thức tổ chức hoạt động chưa đa dạng; và mức độ ứng dụng CNTT còn hạn chế. Tiếp theo, trên cơ sở đối chiếu với các mô hình tổ chức TTNK đã được nghiên cứu và triển khai ở trong nước và quốc tế, nhóm giải pháp được hình thành theo hướng tác động đồng bộ vào các yếu tố điều kiện, tổ chức, con người và động lực tham gia.

Việc sàng lọc và lựa chọn giải pháp không dừng ở đề xuất lý thuyết mà được kiểm chứng thông qua khảo sát ý kiến chuyên gia và cán bộ quản lý, GV (thể hiện ở bảng đánh giá cấu trúc nội tại của các giải pháp). Kết quả cho thấy tất cả các giải pháp đều đạt mức “phù hợp” và “rất phù hợp” với tỷ lệ đồng thuận cao, đặc biệt ở các tiêu chí về nội dung, cách thức thực hiện và sự phối hợp tổ chức. Điều này khẳng định các giải pháp được lựa chọn có cơ sở thực tiễn vững chắc, phù hợp với điều kiện cụ thể của các trường THPT thành phố Thái Nguyên và có khả năng triển khai trong thực tế.

Về cách thức lựa chọn, các giải pháp được xây dựng theo hướng tiếp cận hệ thống, đảm bảo tính kế thừa và phát triển. Các giải pháp nền tảng như tăng cường cơ sở vật chất, nâng cao năng lực GV, đổi mới công tác quản lý được xem là điều kiện tiên quyết. Trên cơ sở đó, các giải pháp mang tính thúc đẩy và mở rộng như tạo động lực khuyến khích HS, ứng dụng CNTT, đa dạng hóa CLB thể thao, tổ chức giải thi đấu và tăng cường phối hợp với gia đình, địa phương và các tổ chức xã hội được lựa chọn nhằm nâng cao tính hấp dẫn, bền vững của hoạt động TTNK.

Cách tiếp cận này phù hợp với nhiều nghiên cứu trước đây, khi các tác giả đều nhấn mạnh rằng hiệu quả hoạt động TTNK phụ thuộc vào sự kết hợp giữa điều kiện vật chất, chất lượng tổ chức, vai trò của GV và sự ủng hộ của môi trường xã hội xung quanh HS (Bailey và cộng sự, 2009; Trudeau & Shephard, 2008) [74], [115] Đồng thời, các nghiên cứu trong bối cảnh trường học cũng chỉ ra rằng mô hình CLB, hoạt động tự chọn và có tính thi đấu, giao lưu là những hình thức hiệu quả để duy trì sự tham gia lâu dài của HS trung học [102]

Tóm lại, việc lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên được thực hiện dựa trên sự kết hợp chặt chẽ giữa căn cứ lý luận, căn cứ thực tiễn và quy trình khoa học. Các giải pháp

được lựa chọn không mang tính rời rạc mà có tính hệ thống, phù hợp với nhu cầu, điều kiện và đặc điểm tâm sinh lý của HS THPT, đồng thời tương thích với xu hướng phát triển GDTC và thể thao trường học trong nước và quốc tế.

#### **3.3.4.2. Bàn luận về nội dung của giải pháp**

Trên cơ sở kết quả khảo sát nhận thức, mức độ tham gia, động cơ, nhu cầu tập luyện và đánh giá cấu trúc nội tại của các giải pháp, nội dung các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên được xây dựng có tính hệ thống, bám sát thực tiễn và phù hợp với các luận cứ khoa học hiện đại về GDTC học đường. Nhìn chung, các giải pháp đều được đánh giá từ “phù hợp” đến “rất phù hợp”, với điểm trung bình dao động từ 3,6 đến 4,8 và tỷ lệ đồng thuận từ 72% đến trên 97%, cho thấy nội dung giải pháp đã đáp ứng đúng nhu cầu và điều kiện triển khai tại địa phương.

Thứ nhất, nhóm giải pháp tăng cường và sử dụng hiệu quả cơ sở vật chất, trang thiết bị TDTT được đánh giá cao ở các nội dung về cách thức tổ chức thực hiện và sự phối hợp giữa các đơn vị ( $TB = 4,45-4,71$ ). Kết quả này phù hợp với thực trạng khảo sát cho thấy sự khác biệt lớn về số lượng và loại hình CLB TDTT giữa các trường THPT trên địa bàn, trong đó các trường có điều kiện cơ sở vật chất tốt như THPT Chu Văn An, THPT Chuyên, PT DTNT Thái Nguyên có số HS tham gia cao và đa dạng hơn. Điều này thống nhất với nhận định của Bailey và cộng sự (2009) rằng cơ sở vật chất và điều kiện tổ chức là nền tảng quan trọng quyết định chất lượng và mức độ tham gia thể thao trường học [90]

Thứ hai, giải pháp nâng cao năng lực chuyên môn của GV GDTC và lực lượng hỗ trợ được đánh giá “rất phù hợp” ở nội dung và cách thức thực hiện ( $TB = 4,60-4,87$ ; tỷ lệ trên 92%). Kết quả này có sự tương thích chặt chẽ với số liệu khảo sát cho thấy HS có nhu cầu cao được tập luyện có hướng dẫn (trên 80%), đồng thời động cơ tham gia tập luyện chủ yếu xuất phát từ nhận thức về sức khỏe và sự yêu thích TDTT. Vai trò của GV trong việc định hướng, duy trì động lực và tạo môi trường tập luyện tích cực đã được khẳng định trong nhiều nghiên cứu, tiêu biểu là công trình của Trudeau & Shephard (2008), cho rằng chất lượng giảng dạy và sự hỗ trợ chuyên môn có mối liên hệ trực tiếp với mức độ tham gia và kết quả giáo dục toàn diện của HS [115].

Thứ ba, giải pháp đổi mới công tác quản lý và lập kế hoạch hoạt động TTNK được đánh giá cao về tính khả thi và sự phối hợp tổ chức (TB = 4,45–4,71). Điều này phù hợp với đặc điểm hoạt động TTNK hiện nay còn mang tính phong trào, thiếu tính liên thông và chưa được tích hợp đồng bộ vào kế hoạch giáo dục nhà trường. Nghiên cứu của Green (2008) nhấn mạnh rằng quản lý hiệu quả và lập kế hoạch dài hạn là điều kiện tiên quyết để các chương trình thể thao trường học phát triển bền vững [84]

Thứ tư, giải pháp tạo động lực và cơ chế khuyến khích HS tham gia được đánh giá “rất phù hợp” ở nội dung thực hiện (TB = 4,87; 97,4%). Kết quả này phản ánh đúng thực trạng khảo sát động cơ tham gia, trong đó các yếu tố nội tại như yêu thích TDTT, cải thiện sức khỏe và giao lưu bạn học chiếm tỷ lệ cao, trong khi động cơ mang tính bắt buộc chiếm tỷ lệ thấp. Cách tiếp cận này phù hợp với lý thuyết động cơ tự quyết trong thể thao của Deci & Ryan (2000), cho rằng việc tăng cường động lực nội tại sẽ giúp duy trì hành vi vận động bền vững ở thanh thiếu niên [70]

Thứ năm, giải pháp đẩy mạnh ứng dụng CNTT trong tổ chức và quản lý hoạt động TTNK được đánh giá cao về nội dung và cách thức triển khai (TB = 4,82; 96,4%), phản ánh xu thế tất yếu trong đổi mới quản lý giáo dục hiện nay. Điều này phù hợp với nhận định của Casey và cộng sự (2017) rằng công nghệ số có thể nâng cao hiệu quả quản lý, theo dõi và cá nhân hóa hoạt động thể thao trường học [76]

Cuối cùng, các giải pháp tổ chức đa dạng CLB thể thao tự chọn, tổ chức giải thi đấu, ngày hội thể thao và tăng cường phối hợp với gia đình, địa phương và các tổ chức xã hội đều được đánh giá ở mức “phù hợp” đến “rất phù hợp”, với tỷ lệ đồng thuận trên 85%. Những giải pháp này phù hợp với mô hình phát triển thể thao trường học dựa vào cộng đồng được Kirk (2010) [92] và UNESCO (2015) [117] khuyến nghị, nhấn mạnh sự liên kết giữa nhà trường – gia đình – xã hội nhằm tạo môi trường vận động toàn diện cho HS.

Đánh giá cấu trúc nội tại của các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK (bảng 3.35) cho thấy tất cả 8 giải pháp đều được đánh giá từ “phù hợp” đến “rất phù hợp”, với điểm trung bình dao động từ 3,61 đến 4,87. Các nội dung liên quan đến cách thức tổ chức thực hiện và sự phối hợp giữa các đơn vị đều đạt tỷ lệ đồng thuận rất cao (trên 90%). Điều này cho thấy hệ thống giải pháp được xây dựng

có cơ sở thực tiễn, phù hợp với điều kiện của các trường THPT thành phố Thái Nguyên, đồng thời phù hợp với các mô hình can thiệp toàn diện trong nhà trường đã được khuyến nghị trong các nghiên cứu quốc tế (Strong và cộng sự, 2005) [114]

**Tóm lại:** Tổng hợp các phân tích trên cho thấy nội dung các giải pháp được xây dựng có cơ sở khoa học vững chắc, bám sát thực tiễn địa phương và phù hợp với xu hướng nghiên cứu quốc tế về phát triển thể thao trường học, góp phần nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên.

### **3.3. Ứng dụng và đánh giá các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên**

#### **3.3.1. Tổ chức thực nghiệm**

Thực nghiệm được tổ chức nhằm kiểm chứng tính khả thi và hiệu quả của 8 giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS THPT. Địa điểm thực nghiệm được lựa chọn là Trường THPT Chu Văn An, thành phố Thái Nguyên – đây là cơ sở giáo dục có quy mô đào tạo ổn định, đầy đủ các khối lớp 10, 11 và 12, đồng thời có điều kiện cơ sở vật chất và đội ngũ GV đáp ứng yêu cầu triển khai thực nghiệm.

Thời gian thực nghiệm được tiến hành trong 01 năm học, từ tháng 9 năm 2023 đến tháng 5 năm 2024, tương ứng với năm học 2023–2024. Việc triển khai thực nghiệm trong một năm học cho phép theo dõi đầy đủ quá trình tổ chức, duy trì và phát triển các hoạt động TTNK, đồng thời đánh giá được sự thay đổi về mức độ tham gia, hiệu quả hoạt động và tác động đến HS theo thời gian.

Hình thức thực nghiệm được sử dụng là thực nghiệm so sánh đối chiếu. Theo đó, các khách thể nghiên cứu tham gia hoạt động TTNK được lựa chọn để đánh giá kết quả học tập và đánh giá thể lực gồm có:

- Khối 10 (n=100), trong đó Nam =52 HS, nữ =48
- Khối 11 (n=100), trong đó Nam =51 HS, nữ =49
- Khối 12 (n=100), trong đó Nam =54 HS, nữ =46

Việc lựa chọn HS ở cả ba khối lớp nhằm bảo đảm tính toàn diện, phản ánh đặc điểm tâm sinh lý, nhu cầu và mức độ tham gia hoạt động TTNK khác nhau theo từng lứa tuổi trong bậc THPT.

Nhóm thực nghiệm được áp dụng đồng bộ 8 giải pháp đã đề xuất. Việc so sánh kết quả ở thời điểm trước và sau thực nghiệm là cơ sở để đánh giá mức độ tác động và hiệu quả của các giải pháp.

Trong quá trình thực nghiệm, 8 giải pháp được triển khai đồng bộ và phù hợp với điều kiện thực tế của nhà trường. Cụ thể, nhà trường tiến hành tăng cường và sử dụng hiệu quả cơ sở vật chất, trang thiết bị TDDT hiện có; đồng thời bồi dưỡng, nâng cao năng lực chuyên môn cho GV GDTC và lực lượng hỗ trợ trong tổ chức hoạt động ngoại khóa. Công tác quản lý và lập kế hoạch hoạt động TTNK được đổi mới theo hướng khoa học, linh hoạt, phù hợp với điều kiện từng khối lớp. Các cơ chế tạo động lực và khuyến khích HS tham gia được chú trọng thông qua hình thức khen thưởng, ghi nhận và lồng ghép với các hoạt động giáo dục khác. Ứng dụng CNTT được tăng cường trong quản lý, truyền thông và tổ chức hoạt động; các CLB thể thao tự chọn được thành lập và duy trì thường xuyên; các giải thi đấu, ngày hội thể thao được tổ chức định kỳ nhằm tạo sân chơi hấp dẫn cho HS. Bên cạnh đó, sự phối hợp giữa nhà trường với gia đình, địa phương và các tổ chức xã hội được tăng cường nhằm huy động nguồn lực và tạo môi trường thuận lợi cho hoạt động TTNK phát triển bền vững.

Toàn bộ quá trình thực nghiệm được theo dõi, giám sát và đánh giá thông qua các chỉ tiêu, tiêu chí đã xác định.

### ***3.3.2. Kết quả thực hiện các giải pháp***

Trên cơ sở mục tiêu nghiên cứu và thực trạng hoạt động thể dục TTNK tại nhà trường, luận án đã xây dựng và triển khai hệ thống các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả tổ chức và chất lượng hoạt động trong năm học 2023–2024. Các giải pháp được thiết kế theo hai nhóm chính: nhóm giải pháp củng cố hệ thống và nhóm giải pháp tăng cường, bảo đảm tính đồng bộ, khả thi và phù hợp với điều kiện thực tiễn của đơn vị. Để đánh giá mức độ tác động và hiệu quả của từng giải pháp, nghiên cứu tiến hành so sánh các chỉ tiêu trước và sau khi áp dụng (năm học 2022–2023 và 2023–2024) thông qua những tiêu chí cụ thể, định lượng rõ ràng. Kết quả đánh giá các giải pháp được trình bày chi tiết dưới đây, làm cơ sở khoa học cho việc nhận định hiệu quả can thiệp và đề xuất hướng hoàn thiện trong thời gian tiếp theo.

Kết quả trình bày trong bảng 3.36 cho thấy việc triển khai nhóm 1 các giải pháp củng cố hệ thống đã tạo ra những chuyển biến rõ rệt về điều kiện tổ chức và hiệu quả hoạt động TTNK. Đối với giải pháp tăng cường và sử dụng hiệu quả cơ sở vật chất, trang thiết bị TĐTT, tỷ lệ thiết bị, dụng cụ đạt yêu cầu đã tăng từ 78% lên 92%, đồng thời tần suất bảo dưỡng được nâng từ mức 1–2 lần/tháng lên 3–4 lần/tháng. Cùng với đó, số lượt HS sử dụng sân bãi, dụng cụ mỗi tuần tăng từ khoảng 420 lượt lên khoảng 680 lượt, phản ánh mức độ khai thác và sử dụng cơ sở vật chất hiệu quả hơn. Tỷ lệ hoạt động diễn ra đúng lịch cũng tăng từ 82% lên 95%, cho thấy công tác tổ chức và điều phối hoạt động được cải thiện đáng kể.

Đối với giải pháp nâng cao năng lực chuyên môn cho GV GDTC và lực lượng hỗ trợ, số GV được bồi dưỡng hàng năm giữ ổn định ở mức 3 GV, tuy nhiên tổng số giờ bồi dưỡng tăng mạnh từ 120 giờ lên 210 giờ. Điều này cho thấy chiều sâu và cường độ bồi dưỡng chuyên môn được tăng cường. Số hoạt động TTNK do GV tự thiết kế cũng tăng từ 6 lên 11 hoạt động, phản ánh sự chủ động và năng lực tổ chức của đội ngũ GV được nâng cao sau quá trình bồi dưỡng.

**Bảng 3.36. Kết quả thực hiện nhóm giải pháp 1.  
(Các giải pháp củng cố hệ thống)**

<b>Giải pháp</b>	<b>Tiêu chí đánh giá</b>	<b>Năm học 2022-2023</b>	<b>Năm học 2023-2024</b>
<b>Giải pháp 1. Tăng cường và sử dụng hiệu quả cơ sở vật chất, trang thiết bị TDTT</b>	Tỷ lệ thiết bị, dụng cụ đạt yêu cầu (%)	78%	<b>92%</b>
	Số lần bảo dưỡng/tháng	1-2 lần	<b>3-4 lần</b>
	Số lượt HS sử dụng sân bãi, dụng cụ/tuần	~420 lượt	<b>~680 lượt</b>
	Tỷ lệ hoạt động diễn ra đúng lịch (%)	82%	<b>95%</b>
<b>Giải pháp 2. Nâng cao năng lực chuyên môn cho GV GDTC và lực lượng hỗ trợ</b>	Số GV GDTC được bồi dưỡng/năm	3 GV	<b>3 GV</b>
	Tổng số giờ bồi dưỡng/năm	120 giờ	<b>210 giờ</b>
	Số hoạt động TTNK GV tự thiết kế	6 hoạt động	<b>11 hoạt động</b>
<b>Giải pháp 3. Đổi mới công tác quản lý và lập kế hoạch</b>	Tỷ lệ hoạt động triển khai đúng kế hoạch (%)	85%	<b>96%</b>
	Số báo cáo tổng hợp đúng hạn	6 báo cáo/năm	<b>10 báo cáo/năm</b>
	Số buổi kiểm tra, giám sát	4 buổi	<b>8 buổi</b>

**Bảng 3.37. Kết quả thực hiện nhóm giải pháp 2.****(Các giải pháp tăng cường)**

<b>Giải pháp</b>	<b>Tiêu chí đánh giá</b>	<b>Năm học 2022-2023</b>	<b>Năm học 2023-2024</b>
<b>Giải pháp 4. Tạo động lực và cơ chế khuyến khích HS tham gia</b>	Tỷ lệ HS tham gia TTNK (%)	38,6% (~418 HS)	<b>56,4%</b> <b>(~636 HS)</b>
	Số HS tham gia liên tục $\geq 4$ tuần	265 HS	<b>482 HS</b>
	Số HS được khen thưởng/biểu dương	42 HS	<b>78 HS</b>
	Điểm hứng thú tập luyện (1-5)	3,4 $\pm$ 0,6	<b>4,2 <math>\pm</math> 0,5</b>
	Tỷ lệ HS ít vận động	41%	<b>27%</b>
<b>Giải pháp 5. Ứng dụng CNTT trong quản lý và tổ chức hoạt động</b>	Số HS đăng ký trực tuyến	0	612 HS
	Tần suất truy cập kênh TTNK	Không có	1.200 lượt/tuần
	Lượt sử dụng ứng dụng theo dõi vận động	0	430 lượt
<b>Giải pháp 6. Tổ chức các CLB thể thao tự chọn</b>	Số CLB thể thao	05 CLB	07 CLB
	Tổng số thành viên CLB	~310 HS	~545 HS
	Tỷ lệ HS tham gia đều đặn $\geq 70\%$ buổi	68%	83%
	Số buổi sinh hoạt đúng lịch	82%	96%
	Tiến bộ kỹ năng vận động	Trung bình	Khá – Tốt
	Thành tích thi đấu	0	2 HC (1 Vàng + 1 Đồng)
<b>Giải pháp 7. Tổ chức giải thi đấu và ngày hội thể thao</b>	Số giải đấu/năm	3 giải	6 giải
	Số HS tham gia	~280 HS	~520 HS
	Số môn thi đấu	5 môn	8 môn
	Tỷ lệ HS hài lòng (%)	84%	95%
	Chấn thương nghiêm trọng	Không	Không
<b>Giải pháp 8. Phối hợp gia đình – địa phương – xã hội</b>	Số cuộc họp/trao đổi với PHHS	2 cuộc	5 cuộc
	Lượt hỗ trợ sân bãi, thiết bị	3 lượt	9 lượt
	Đơn vị phối hợp	2 đơn vị	5 đơn vị
	Tỷ lệ PHHS đồng thuận (%)	72%	91%
	Nguồn lực xã hội hóa	~15 triệu đồng	~45 triệu đồng

Với giải pháp đổi mới công tác quản lý và lập kế hoạch, tỷ lệ hoạt động triển khai đúng kế hoạch tăng từ 85% lên 96%, số báo cáo tổng hợp đúng hạn tăng từ 6 lên 10 báo cáo mỗi năm, đồng thời số buổi kiểm tra, giám sát tăng từ 4 lên 8 buổi. Những số liệu này cho thấy hiệu quả quản lý, theo dõi và đánh giá hoạt động được tăng cường, góp phần bảo đảm tính kỷ cương và ổn định trong quá trình tổ chức hoạt động TTNK.

Đối với giải pháp tạo động lực và cơ chế khuyến khích HS tham gia, tỷ lệ HS tham gia hoạt động TTNK tăng từ 38,6% (tương đương khoảng 418 HS) lên 56,4% (khoảng 636 HS). Số HS tham gia liên tục từ 4 tuần trở lên tăng từ 265 lên 482 HS, trong khi số HS được khen thưởng, biểu dương tăng từ 42 lên 78 HS. Điểm hứng thú tập luyện trung bình của HS tăng từ  $3,4 \pm 0,6$  lên  $4,2 \pm 0,5$  điểm, đồng thời tỷ lệ HS ít vận động giảm từ 41% xuống còn 27%. Các kết quả này cho thấy giải pháp đã tác động tích cực đến động cơ, thái độ và mức độ tham gia vận động của HS.

Kết quả ở bảng 3.37 phản ánh hiệu quả của nhóm 2 các giải pháp tăng cường, tập trung vào đổi mới phương thức tổ chức và mở rộng sự tham gia của các lực lượng liên quan. Đối với giải pháp ứng dụng CNTT trong quản lý và tổ chức hoạt động, trong năm học 2022–2023 chưa có HS đăng ký trực tuyến, chưa có kênh truyền thông và ứng dụng theo dõi vận động được sử dụng. Sang năm học 2023–2024, số HS đăng ký trực tuyến đạt 612 HS, tần suất truy cập kênh TTNK đạt khoảng 1.200 lượt mỗi tuần và số lượt sử dụng ứng dụng theo dõi vận động đạt 430 lượt, cho thấy vai trò rõ nét của CNTT trong việc tăng cường khả năng tiếp cận thông tin và quản lý hoạt động.

Đối với giải pháp tổ chức các câu lạc bộ thể thao tự chọn, số câu lạc bộ tăng từ 5 lên 7 câu lạc bộ, tổng số thành viên tăng từ khoảng 310 lên khoảng 545 HS. Tỷ lệ HS tham gia đều đặn từ 70% số buổi trở lên tăng từ 68% lên 83%, tỷ lệ buổi sinh hoạt đúng lịch tăng từ 82% lên 96%. Mức tiến bộ kỹ năng vận động được đánh giá từ mức trung bình lên khá – tốt, đồng thời đã ghi nhận thành tích thi đấu với 2 huy chương (1 vàng, 1 đồng) trong năm học 2023–2024, trong khi năm học trước đó chưa có thành tích.

Đối với giải pháp tổ chức các giải thi đấu và ngày hội thể thao, số giải đấu tổ chức trong năm tăng từ 3 lên 6 giải, số HS tham gia tăng từ khoảng 280 lên khoảng

520 HS, số môn thi đầu tăng từ 5 lên 8 môn. Tỷ lệ HS hài lòng tăng từ 84% lên 95%, trong khi không ghi nhận trường hợp chấn thương nghiêm trọng ở cả hai năm học, cho thấy quy mô tổ chức được mở rộng nhưng vẫn bảo đảm an toàn.

Cuối cùng, đối với giải pháp phối hợp giữa gia đình, địa phương và xã hội, số cuộc họp và trao đổi với phụ huynh HS tăng từ 2 lên 5 cuộc, số lượt hỗ trợ sân bãi, thiết bị tăng từ 3 lên 9 lượt, số đơn vị phối hợp tăng từ 2 lên 5 đơn vị. Tỷ lệ phụ huynh đồng thuận tăng từ 72% lên 91%, đồng thời nguồn lực xã hội hóa tăng từ khoảng 15 triệu đồng lên khoảng 45 triệu đồng. Những kết quả này cho thấy sự gắn kết giữa nhà trường và các lực lượng xã hội được tăng cường, tạo thêm nguồn lực và sự đồng thuận cho việc tổ chức hoạt động TTNK.

### 3.3.3. Kết quả của hoạt động TTNK sau thực nghiệm (kết quả đầu ra)

#### 3.3.3.1 Phong trào TDTT của nhà trường

##### *Mức độ tham gia hoạt động TTNK của HS*

Một trong những chỉ tiêu quan trọng phản ánh hiệu quả tổ chức hoạt động TTNK là mức độ tham gia của HS. Kết quả khảo sát và thống kê cho thấy, trong năm học 2022-2023, khi các hoạt động TTNK chủ yếu được tổ chức trên cơ sở điều kiện sân bãi truyền thống và hình thức tổ chức còn mang tính phân tán, số HS tham gia hoạt động TTNK thường xuyên đạt 432 em, chiếm 39,89% tổng số HS toàn trường. Tỷ lệ này phản ánh thực trạng phổ biến ở nhiều trường THPT, khi hoạt động TTNK tuy được duy trì nhưng chưa thực sự trở thành nhu cầu thường xuyên của đa số HS.

Sang năm học 2023-2024, sau khi các biện pháp tổ chức được triển khai đồng bộ, đặc biệt là việc cải thiện mạnh mẽ điều kiện cơ sở vật chất với sự xuất hiện của sân cỏ nhân tạo, số HS tham gia hoạt động TTNK tăng lên 617 em, chiếm 52,74% tổng số HS toàn trường. So với năm học trước, số lượng HS tham gia tăng 185 em, tương ứng mức tăng 12,85 điểm phần trăm về tỷ lệ tham gia.

**Bảng 3.38. So sánh mức độ tham gia hoạt động TTNK của HS**

Chỉ tiêu	2022-2023	2023-2024	Chênh lệch	Nhịp tăng trưởng (%)
Số HS tham gia	432	617	+185	35,27

Bảng 3.38 cho thấy sự gia tăng rõ rệt và mang tính thực chất về mức độ tham gia TTNK của HS với nhịp tăng trưởng 35,27%. qua đó khẳng định hiệu quả của các giải pháp của luận án. Kết quả này cho thấy hoạt động TTNK đã từng bước chuyển từ trạng thái tham gia mang tính tự phát sang trạng thái tham gia có tổ chức, có kế hoạch và có tính ổn định.

#### ***Sự phát triển hoạt động CLB TTNK***

Bảng 3.39 cho thấy cùng với sự gia tăng về tỷ lệ tham gia chung, kết quả thực nghiệm còn cho thấy sự phát triển về quy mô và hiệu quả hoạt động của các CLB TTNK. Trong năm học 2022-2023, nhà trường duy trì hoạt động của 05 CLB gồm Vovinam, Võ cổ truyền, Bóng đá, Cầu lông và Đá cầu, với tổng số 433 HS tham gia tập luyện thường xuyên. Các CLB này chủ yếu hoạt động theo hình thức tự nguyện, thời gian tập luyện chưa thật sự ổn định và mức độ gắn bó của HS còn phụ thuộc nhiều vào điều kiện sân bãi.

**Bảng 3.39 Quy mô HS tham gia các CLB TTNK**

<b>Năm học</b>	<b>Số CLB hoạt động</b>	<b>Số HS tham gia (em)</b>
2022-2023	5 (Vovinam, Võ cổ truyền, Bóng đá, Cầu lông và Đá cầu)	432
2023-2024	6 (Vovinam, Võ cổ truyền, Bóng đá, Cầu lông, Đá cầu và Cờ vua)	617
Chênh lệch	+1	+185
Nhịp tăng trưởng	18,18%	35,27%

Sang năm học 2023-2024, số CLB TTNK tăng lên 06, trong đó CLB Cờ vua được củng cố và mở rộng quy mô hoạt động. Tổng số HS tham gia các CLB đạt 617 em, tăng 185 HS so với năm học trước. Sự gia tăng này không chỉ thể hiện ở số lượng HS tham gia, mà còn phản ánh sự nâng cao về chất lượng tổ chức, tính nền nếp và hiệu quả hoạt động của các CLB.

**Bảng 3.40. So sánh một số điều kiện tổ chức hoạt động TTNK**

<b>Chỉ tiêu</b>	<b>2022-2023</b>	<b>2023-2024</b>
Số buổi TTNK/tuần	2-3	4-5
Số giải TTNK/năm	3	5
Sân cỏ nhân tạo	Không	Có

Kết quả bảng 3.40 cho thấy, sự thay đổi về điều kiện cơ sở vật chất, đặc biệt là việc đầu tư sân cỏ nhân tạo, có tác động rõ rệt đến hiệu quả tổ chức hoạt động TTNK. Trước năm học 2023-2024, số buổi hoạt động TTNK trung bình chỉ đạt 2–3 buổi/tuần, số giải thể thao tổ chức trong năm là 03 giải. Sau khi cơ sở vật chất được đầu tư và nâng cấp, số buổi hoạt động TTNK tăng lên 4–5 buổi/tuần, số giải thể thao tổ chức trong năm tăng lên 05 giải. Những thay đổi này không chỉ tạo điều kiện thuận lợi cho HS tham gia tập luyện thường xuyên, mà còn góp phần nâng cao tinh thần tích cực, hứng thú và ý thức tự giác trong hoạt động thể chất, từ đó thúc đẩy sự phát triển toàn diện về thể lực và nhân cách HS.

#### ***Kết quả tổ chức các giải TTNK và mở rộng***

Bảng 3.41 cho thấy chỉ báo quan trọng khác phản ánh hiệu quả hoạt động TTNK là quy mô và chất lượng tổ chức các giải thể thao.

Trong năm học 2022-2023, nhà trường tổ chức giải bóng đá truyền thống CVA CUP với 24 lớp tham gia. Sang năm học 2023-2024, giải đấu này được mở rộng về quy mô với 25/25 lớp tham gia, số vận động viên tham gia tăng lên, phản ánh sự phát triển mạnh mẽ của phong trào bóng đá học đường.

Đặc biệt, trong năm học 2023-2024, nhà trường đã tổ chức thành công Giải Cờ vua mở rộng với sự tham gia của các trường Tiểu học, THCS và THPT trong tỉnh với hơn 300 HS, cùng Giải Bơi mở rộng thu hút gần 100 HS. Đây là những con số có ý nghĩa rất lớn, không chỉ thể hiện sức hút của các hoạt động TTNK mà còn khẳng định uy tín và vai trò của nhà trường trong việc thúc đẩy phong trào thể thao trường học trên địa bàn. Những kết quả trên cho thấy hoạt động TTNK không chỉ dừng lại ở phạm vi nội bộ nhà trường, mà đã từng bước mở rộng ra cộng đồng, góp phần nâng cao hình ảnh và vị thế của Trường THPT Chu Văn An trong hệ thống GDPT của tỉnh Thái Nguyên.

**Bảng 3.41. Quy mô các giải TTNK và mở rộng**

<b>Giải đấu</b>	<b>Năm học</b>	<b>Số lớp tham gia</b>
CVA CUP (bóng đá)	2022-2023	24
CVA CUP (bóng đá)	2023-2024	25
Cờ vua mở rộng	2023-2024	>300
Bơi mở rộng	2023-2024	~100

### 3.3.3.2. Kết quả học tập môn GDTC của HS tham gia thực nghiệm

Luận án phân tích và đánh giá kết quả học tập môn GDTC của khách thể thực nghiệm về mức độ đạt được của HS ở các khối 10, 11 và 12 theo các mức xếp loại Giỏi, Khá, Đạt và Chưa đạt, cả trước và sau thực nghiệm. Việc so sánh kết quả trước – sau thực nghiệm nhằm xác định sự thay đổi về chất lượng học tập GDTC dưới tác động của các giải pháp can thiệp đã đề xuất, đồng thời kiểm chứng hiệu quả của chúng một cách khách quan và có cơ sở khoa học. Kết quả khảo sát được tổng hợp và trình bày tại Bảng 3.42.

Từ bảng 3.42. cho thấy sự chuyển biến rõ rệt về xếp loại học tập môn GDTC của HS sau thực nghiệm ở cả ba khối lớp 10, 11 và 12. Tỷ lệ HS đạt loại giỏi và khá tăng mạnh, trong khi tỷ lệ đạt và chưa đạt giảm rõ rệt, phản ánh tác động tích cực của các giải pháp đã áp dụng. Cụ thể, ở khối 10, tỷ lệ HS xếp loại giỏi tăng từ 14,0% lên 32,0%, loại khá tăng từ 32,0% lên 48,0%, trong khi tỷ lệ chưa đạt giảm gần như hoàn toàn (từ 14,0% xuống 0%). Xu hướng tương tự cũng được ghi nhận ở khối 11 và khối 12, với mức tăng đáng kể ở hai mức xếp loại cao và sự thu hẹp rõ rệt nhóm HS có kết quả thấp.

Xét trên tổng thể, sau thực nghiệm, tỷ lệ HS xếp loại giỏi tăng từ 15,0% lên 30,0% (+45 HS) và loại khá tăng từ 35,0% lên 50,0% (+46 HS). Ngược lại, tỷ lệ HS chỉ đạt mức đạt giảm từ 40,0% xuống 20,0% (-61 HS) và nhóm chưa đạt giảm từ 30,0% xuống 3% (-27 HS). Sự dịch chuyển rõ ràng từ các mức xếp loại thấp lên các mức xếp loại cao cho thấy chất lượng học tập môn GDTC đã được cải thiện một cách thực chất, không mang tính ngẫu nhiên.

Giá trị  $\chi^2$  ở cả ba khối và toàn bộ mẫu đều lớn hơn giá trị tới hạn  $\chi^2(0,05) = 9,48$ , với  $p < 0,01$ , chứng tỏ sự khác biệt giữa kết quả trước và sau thực nghiệm là có ý nghĩa thống kê. Điều này khẳng định rằng những thay đổi về kết quả học tập GDTC không phải do yếu tố tình cờ mà chịu sự tác động trực tiếp từ hệ thống các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK đã được triển khai.

**Bảng 3.42. Kết quả học tập GDTC của khách thể thực nghiệm**

Xếp loại	Khối 10				Khối 11				Khối 12				Tổng thể				
	Trước TN	Tỷ lệ (%)	Sau TN	Tỷ lệ (%)	Trước TN	Tỷ lệ (%)	Sau TN	Tỷ lệ (%)	Trước TN	Tỷ lệ (%)	Sau TN	Tỷ lệ (%)	Trước TN	Tỷ lệ (%)	Sau TN	Tỷ lệ (%)	Chênh lệch
Giỏi	14	14,0	32	32,0	15	15,0	30	30,0	16	16,0	28	28,0	45	15,0	90	30,0	+45
Khá	32	32,0	48	48,0	35	35,0	50	50,0	38	38,0	50	50,0	105	35,0	151	50,0	+46
Đạt	40	40,0	19	19,0	38	38,0	19	20,0	42	42,0	21	20,0	120	40,0	59	20,0	-61
Chưa đạt	14	14,0	1	0,0	12	12,0	1	1,0	4	4,0	1	1,0	30	30,0	3	3,0	-27
<b>Tổng</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>300</b>	<b>100</b>	<b>300</b>	<b>100</b>	—
$\chi^2$	<b>28.98*</b>				<b>23.29*</b>				<b>13.71*</b>				<b>65.19*</b>				

Ghi chú  $\chi^2_{(005)}=9.48$ ; \* với  $p<0.01$

### ***3.3.2.3. Sự phát triển thể chất của học sinh sau thực nghiệm***

#### ***- Sự biến đổi về thể lực của học sinh sau thực nghiệm***

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm (10 tháng ứng với 1 năm học), các đối tượng nghiên cứu đã được trang bị về kỹ năng thực hiện động tác, thể lực chung trong chương trình môn học GDTC, đồng thời các đối tượng này ngoài giờ học chính khoá còn được tham gia tập luyện tại các lớp năng khiếu, các CLB thể thao tự chọn cũng như các hình thức tập luyện khác do quá trình nghiên cứu của luận án đã đề xuất và xây dựng.

Để đánh giá hiệu quả các giải pháp nâng cao công tác GDTC đã xây dựng, luận án tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực theo nội dung, tiêu chuẩn RLTL và kết quả học tập môn học GDTC. 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 3.43 đến 3.46

**Bảng 3.43. So sánh kết quả kiểm tra thể lực trước và sau thực nghiệm của Khối 10**

TT	Nội dung kiểm tra	Giới tính	Tiêu chuẩn RLTL	Kết quả kiểm tra		Sự khác biệt		Tỉ lệ xếp loại thể lực											
				Trước TN	Sau TN	t	P	Trước thực nghiệm						Sau thực nghiệm					
								Tốt	%	Đạt	%	Không đạt	%	Tốt	%	Đạt	%	Không đạt	%
1.	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam (n=52)	195	195,6±6,35	198,2±6,69	<b>2,02</b>	<b>&lt;0,05</b>	12	23,08	20	38,46	20	38,46	25	48,08	22	42,31	5	9,62
		Nữ (n=48)	148	148,3±6,48	151,3±6,25	<b>2,31</b>	<b>&lt;0,05</b>	11	22,92	19	39,58	18	37,50	25	52,08	17	35,42	6	12,50
2.	Chạy 30m XPC (s)	Nam (n=52)	6	5,91±0,25	5,81±0,11	<b>2,63</b>	<b>&lt;0,05</b>	13	25,00	24	46,15	15	28,85	26	50,00	22	42,31	4	7,69
		Nữ (n=48)	7	6,98±0,35	6,81±0,23	<b>2,81</b>	<b>&lt;0,05</b>	14	29,17	22	45,83	12	25,00	24	50,00	17	35,42	7	14,58
3.	Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam (n=52)	12.7	12.75±0.53	12.39±0.64	<b>03.09</b>	<b>&lt;0.05</b>	15	28,85	23	44,23	14	26,92	24	46,15	21	40,38	7	13,46
		Nữ (n=48)	13.3	13.29±0.61	13.01±0.63	<b>2.20</b>	<b>&lt;0.05</b>	13	27,08	21	43,75	14	29,17	26	54,17	16	33,33	6	12,50
4.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam (n=52)	920	926,2±39,21	945,4±35,42	<b>2,59</b>	<b>&lt;0,05</b>	11	21,15	28	53,85	13	25,00	27	51,92	18	34,62	7	13,46
		Nữ (n=48)	810	815±26,52	831±23,35	<b>3.14</b>	<b>&lt;0,05</b>	15	31,25	18	37,50	15	31,25	24	50,00	19	39,58	5	10,42

**Bảng 3.44. So sánh Kết quả kiểm tra thể lực trước và sau thực nghiệm của Khối 11**

TT	Nội dung kiểm tra	Giới tính	Tiêu chuẩn RLTL	Kết quả kiểm tra		Sự khác biệt		Trước thực nghiệm						Sau thực nghiệm					
				Trước TN	Sau TN	t	P	Tốt	%	Đạt	%	Không đạt	%	Tốt	%	Đạt	%	Không đạt	%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam (n=51)	198	198,3±6,68	201,8±7,25	<b>2.54</b>	<b>&lt;0,05</b>	13	25,49	23	45,10	15	29,41	27	52,94	18	35,29	6	11,76
		Nữ (n=49)	149	149,5±6,23	152,3±6,91	<b>2.11</b>	<b>&lt;0,05</b>	12	24,49	21	42,86	16	32,65	28	57,14	15	30,61	6	12,24
2	Chạy 30m XPC (s)	Nam (n=51)	5,9	5,92±0,26	5,81±0,27	<b>2.10</b>	<b>&lt;0,05</b>	14	27,45	23	45,10	14	27,45	27	52,94	19	37,25	5	9,80
		Nữ (n=49)	6.90	6,97±0,32	6,81±0,28	<b>2.63</b>	<b>&lt;0,05</b>	14	28,57	21	42,86	14	28,57	27	55,10	15	30,61	7	14,29
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam (n=51)	12.60	12.62±0.78	12.21±0.63	<b>2.93</b>	<b>&lt;0,05</b>	16	31,37	18	35,29	17	33,33	25	49,02	22	43,14	4	7,84
		Nữ (n=49)	13.20	13.25±0.35	13.05±0.34	<b>2.87</b>	<b>&lt;0,05</b>	14	28,57	23	46,94	12	24,49	28	57,14	16	32,65	5	10,20
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam (n=51)	930	930,3±48,5	950,2±42,6	<b>2.20</b>	<b>&lt;0,05</b>	13	25,49	23	45,10	15	29,41	29	56,86	17	33,33	5	9,80
		Nữ (n=49)	830	828,2±25,42	841,8±23,37	<b>2.76</b>	<b>&lt;0,05</b>	14	28,57	21	42,86	14	28,57	26	53,06	16	32,65	7	14,29

**Bảng 3.45. So sánh Kết quả kiểm tra thể lực trước và sau thực nghiệm của Khối 12**

TT	Nội dung kiểm tra	Giới tính	Tiêu chuẩn RLTL	Kết quả kiểm tra		Sự khác biệt		Trước thực nghiệm						Sau thực nghiệm					
				Trước TN	Sau TN	t	P	Tốt	%	Đạt	%	Không đạt	%	Tốt	%	Đạt	%	Không đạt	%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam (n=54)	205	206,6±7,52	209,8±8,23	<b>2.11</b>	<b>&lt;0,05</b>	14	25,93	25	46,30	15	27,78	26	48,15	22	40,74	6	11,11
		Nữ (n=46)	151	151,4±4,57	153,7±4,52	<b>2.43</b>	<b>&lt;0,05</b>	13	28,26	19	41,30	14	30,43	27	58,70	15	32,61	4	8,70
2	Chạy 30m XPC (s)	Nam (n=54)	5,8	5,79±0,33	5,56±0,31	<b>3.73</b>	<b>&lt;0,05</b>	11	20,37	22	40,74	21	38,89	26	48,15	20	37,04	8	14,81
		Nữ (n=46)	6,8	6,81±0,25	6,69±0,27	<b>2.21</b>	<b>&lt;0,05</b>	15	32,61	21	45,65	10	21,74	26	56,52	17	36,96	3	6,52
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam (n=54)	12.50	12.45±0.36	12.18±0.38	<b>3.97</b>	<b>&lt;0.05</b>	17	31,48	18	33,33	19	35,19	24	44,44	23	42,59	7	12,96
		Nữ (n=46)	13.10	13.15±0.39	12.94±0.41	<b>2.51</b>	<b>&lt;0.05</b>	15	32,61	17	36,96	14	30,43	27	58,70	13	28,26	6	13,04
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam (n=54)	940	941,3±34,6	955,6±33,1	<b>2.19</b>	<b>&lt;0,05</b>	14	25,93	23	42,59	17	31,48	28	51,85	18	33,33	8	14,81
		Nữ (n=46)	850	851,5±35,32	869,8±32,56	<b>2.58</b>	<b>&lt;0,05</b>	15	32,61	19	41,30	12	26,09	25	54,35	18	39,13	3	6,52

**Bảng 3.46. So sánh kết quả đánh giá xếp loại thể lực trước và sau thực nghiệm**

Khối		Kết quả đánh giá xếp loại						$\chi^2$
		Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm			
		Tốt (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)	Tốt (%)	Đạt (%)	Không đạt (%)	
Khối 10	Nam	23,08	38,46	38,46	46,15	40,39	13,46	<b>19.77</b>
	Nữ	22,92	39,58	37,5	50	35,42	14,58	<b>20.37</b>
	<b>TB</b>	<b>23,00</b>	<b>39,02</b>	<b>37,98</b>	<b>48,08</b>	<b>37,91</b>	<b>14,02</b>	<b>19.91</b>
Khối 11	Nam	31,38	35,29	33,33	52,94	35,29	11,77	<b>15.82</b>
	Nữ	22,92	39,58	37,50	50,00	35,42	14,58	<b>20.37</b>
	<b>TB</b>	<b>27,15</b>	<b>37,44</b>	<b>35,42</b>	<b>51,47</b>	<b>35,35</b>	<b>13,18</b>	<b>17.76</b>
Khối 12	Nam	20,37	40,74	38,89	51,86	33,33	14,81	<b>25.27</b>
	Nữ	32,61	36,96	30,43	58,7	28,26	13,04	<b>15.57</b>
	<b>TB</b>	<b>26,49</b>	<b>38,85</b>	<b>34,66</b>	<b>55,28</b>	<b>30,80</b>	<b>13,93</b>	<b>19.91</b>
<b>Trung bình</b>		<b>25,55</b>	<b>38,44</b>	<b>36,02</b>	<b>51,61</b>	<b>34,68</b>	<b>13,71</b>	<b>19.00</b>

Phân tích kết quả ở các Bảng 3.43 đến 3.46 cho thấy:

Xét theo từng khối lớp, ở khối 10 (bảng 3.43), tất cả các chỉ tiêu thể lực gồm bật xa tại chỗ, chạy 30m xuất phát cao, chạy con thoi 4×10m và chạy tùy sức 5 phút đều có sự cải thiện rõ rệt sau thực nghiệm ở cả nam và nữ. Giá trị trung bình của các test đều tăng, với các giá trị t dao động từ 2,02 đến 3,14 và  $p < 0,05$ , chứng tỏ sự khác biệt trước – sau là có ý nghĩa thống kê. Song song với đó, cơ cấu xếp loại thể lực chuyển biến theo hướng tích cực, khi tỷ lệ HS xếp loại Tốt tăng mạnh (nam từ 23,08% lên 46,15%; nữ từ 22,92% lên 50%), trong khi tỷ lệ Không đạt giảm sâu (nam từ 38,46% xuống 13,46%; nữ từ 37,50% xuống 14,58%). Tính chung toàn khối 10, tỷ lệ Tốt tăng từ 23,00% lên 48,08%, còn Không đạt giảm từ 37,98% xuống 14,02%, với giá trị  $\chi^2 = 19,91$  cho thấy sự thay đổi có ý nghĩa.

Ở khối 11 (bảng 3.44), xu hướng cải thiện thể lực sau thực nghiệm cũng được thể hiện nhất quán. Các test đều cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với  $p < 0,05$ , trong đó các giá trị t dao động từ 2,10 đến 2,93 ở nam và từ 2,11 đến 2,87 ở nữ. Về xếp loại thể lực, tỷ lệ HS đạt loại Tốt tăng rõ rệt ở cả hai giới, từ 31,38% lên 52,94% đối với nam và từ 24,49% lên 57,14% đối với nữ; đồng thời tỷ lệ Không đạt giảm xuống còn 11,77% ở nam và 12,24% ở nữ. Trung bình toàn khối 11, tỷ lệ

Tốt tăng từ 27,15% lên 51,47%, trong khi Không đạt giảm từ 35,42% xuống 13,18%, với  $\chi^2 = 17,76$ , phản ánh sự thay đổi có ý nghĩa thống kê.

Trong tự, ở khối 12 (bảng 3.45), kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm cho thấy sự tiến bộ rõ rệt ở tất cả các nội dung kiểm tra. Các giá trị t đều lớn hơn 2,0 và  $p < 0,05$ , trong đó một số test đạt giá trị t cao như chạy 30m xuất phát cao ở nam ( $t=3,73$ ) và chạy con thoi  $4 \times 10m$  ở nam ( $t=3,97$ ), cho thấy mức cải thiện khá rõ về tốc độ và sức bền – nhanh. Về xếp loại thể lực, tỷ lệ HS đạt loại Tốt tăng mạnh (nam từ 20,37% lên 51,86%; nữ từ 32,61% lên 58,70%), trong khi tỷ lệ Không đạt giảm đáng kể (nam từ 38,89% xuống 14,81%; nữ từ 30,43% xuống 13,04%). Trung bình toàn khối 12, tỷ lệ Tốt tăng từ 26,49% lên 55,28% và tỷ lệ Không đạt giảm từ 34,66% xuống 13,93%, với  $\chi^2 = 19,91$ .

Xét tổng hợp ở bảng 3.46, sự cải thiện thể lực sau thực nghiệm được khẳng định rõ ràng. Trước thực nghiệm, tỷ lệ HS xếp loại Tốt trung bình toàn trường chỉ đạt 25,55%, trong khi tỷ lệ Không đạt còn ở mức khá cao là 36,02%. Sau thực nghiệm, tỷ lệ Tốt tăng lên 51,61% và tỷ lệ Không đạt giảm xuống còn 13,71%. Sự thay đổi này được kiểm chứng bằng giá trị  $\chi^2 = 19,00$ , cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê.

**Như vậy**, kết quả của cả bốn bảng thống nhất khẳng định rằng các giải pháp và nội dung thực nghiệm đã tác động tích cực, làm nâng cao rõ rệt trình độ thể lực của HS ở tất cả các khối lớp, xếp loại theo hướng tăng tỷ lệ đạt loại Tốt và giảm mạnh tỷ lệ Không đạt.

#### ***Kết quả kiểm tra thành phần cơ thể của HS sau thực nghiệm***

Luận án xác định thành phần cơ thể của khách thể nghiên cứu sau quá trình thực nghiệm, kết quả được trình bày từ bảng 3.47 đến bảng 3.52.

**Bảng 3.47. Kết quả sự thay đổi thành phần cơ thể của nữ HS khối 10 trước và sau thực nghiệm (n=48)**

Các chỉ số thành phần cơ thể	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		So sánh	
	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	t	p
1. Chiều cao (cm)	153.15	1.62	153.88	1.53	2.27	<0.05
2. Trọng lượng cơ thể (kg)	44.26	2.32	45.58	2.45	2.71	<0.05
3. BFM (Khối lượng mỡ trong cơ thể)	12.65	0.63	11.89	0.55	6.30	>0.05
4. SMM (Khối lượng cơ xương)	19.14	2.68	20.65	3.28	2.47	<0.05
5. BMI (Chỉ số khối cơ thể)	18.88	1.65	19.54	1.54	2.02	<0.05
6. TBW (Tổng lượng nước cơ thể)	31.1	2.64	32.66	2.55	2.94	<0.05
7. Protein	7.32	0.96	7.95	0.82	3.46	<0.05
8. Chất khoáng	2.82	0.16	2.95	0.24	3.13	<0.05
9. PBF (Phần trăm chất béo cơ thể)	18.23	1.46	17.68	1.32	1.94	>0.05
10. Độ béo phì	103	2.68	101	1.58	1.37	>0.05
11. BMC (Hàm lượng khoáng xương)	2.35	0.26	2.65	0.27	5.54	<0.05
12. Điểm số Inbody	71.26	6.11	78.48	6.35	5.68	<0.05

**Bảng 3.48. Kết quả sự thay đổi thành phần cơ thể của nữ HS khối 11 trước và sau thực nghiệm (n=49)**

Các chỉ số thành phần cơ thể	Trước thực nghiệm (1)		Sau thực nghiệm (2)		So sánh t test student	
	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	t	p
1. Chiều cao (cm)	153.95	2.11	154.92	2.06	2.30	<0.05
2. Trọng lượng cơ thể (kg)	45.68	1.58	46.93	1.67	3.80	<0.05
3. BFM (Khối lượng mỡ trong cơ thể)	11.56	0.65	9.86	0.58	2.33	<0.05
4. SMM (Khối lượng cơ xương)	18.53	2.68	21.45	2.79	5.34	<0.05
5. BMI (Chỉ số khối cơ thể)	19.27	0.65	19.56	0.58	2.34	<0.05
6. TBW (Tổng lượng nước cơ thể)	32.54	2.66	34.28	3.02	3.03	<0.05
7. Protein	8.63	0.88	9.45	1.03	4.24	<0.05
8. Chất khoáng	2.62	0.58	3.15	0.52	4.76	<0.05
9. PBF (Phần trăm chất béo cơ thể)	17.69	1.75	16.97	1.23	0.59	>0.05
10. Độ béo phì	99.75	5.79	97.58	6.56	1.39	>0.05
11. BMC (Hàm lượng khoáng xương)	2.21	0.35	2.68	0.33	6.84	<0.05
12. Điểm số Inbody	73.4	6.26	79.26	5.69	4.85	<0.05

**Bảng 3.49. Kết quả sự thay đổi thành phần cơ thể của nữ HS khối 12 trước và sau thực nghiệm (n=46)**

Các chỉ số thành phần cơ thể	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		So sánh	
	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	t	p
1. Chiều cao (cm)	154.85	1.15	155.36	1.16	2.12	<0.05
2. Trọng lượng cơ thể (kg)	46.93	1.57	47.86	1.59	2.83	<0.05
3. BFM (Khối lượng mỡ trong cơ thể)	9.85	1.42	8.52	1.36	4.59	<0.05
4. SMM (Khối lượng cơ xương)	21,65	3.51	23.31	3.62	2.23	<0.05
5. BMI (Chỉ số khối cơ thể)	19.57	0.22	19.70	0.28	2.48	<0.05
6. TBW (Tổng lượng nước cơ thể)	34.65	2.31	35.32	2.36	0.74	>0.05
7. Protein	9.52	0.86	9.96	0.95	2.33	<0.05
8. Chất khoáng	3.35	0.61	3.89	0.52	4.57	<0.05
9. PBF (Phần trăm chất béo cơ thể)	16.52	1.28	15.45	1.32	1.55	>0.05
10. Độ béo phì	108.26	2.65	106.6	2.65	3.01	<0.05
11. BMC (Hàm lượng khoáng xương)	2.56	0.38	2.98	0.32	5.73	<0.05
12. Điểm số Inbody	74.5	5.66	80.21	6.34	4.56	<0.05

**Bảng 3.50. Kết quả sự thay đổi thành phần cơ thể của nam HS khối 10 trước và sau thực nghiệm (n=52)**

Các chỉ số thành phần cơ thể	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		So sánh	
	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	t	p
1. Chiều cao (cm)	165.35	1.66	166.73	1.53	4.44	<0.05
2. Trọng lượng cơ thể (kg)	53.18	3.26	55.51	3.98	3.27	<0.05
3. BFM (Khối lượng mỡ trong cơ thể)	11.25	1.72	10.32	1.68	2.79	<0.05
4. SMM (Khối lượng cơ xương)	28.53	1.03	29.56	1.98	3.32	<0.05
5. BMI (Chỉ số khối cơ thể)	19.44	1.23	20.13	1.11	3.00	<0.05
6. TBW (Tổng lượng nước cơ thể)	41.75	1.32	42.61	1.25	3.41	<0.05
7. Protein	15.54	1.73	16.65	1.65	3.35	<0.05
8. Chất khoáng	6.8	0.56	7.12	0.34	3.52	<0.05
9. PBF (Phần trăm chất béo cơ thể)	15.59	1.28	14.32	1.16	5.31	<0.05
10. Độ béo phì	95.37	2.68	97.12	2.56	3.40	<0.05
11. BMC (Hàm lượng khoáng xương)	2.17	0.31	2.45	0.33	4.46	<0.05
12. Điểm số Inbody	74.42	3.65	79.52	3.56	7.21	<0.05

**Bảng 3.51. Kết quả sự thay đổi thành phần cơ thể của nam HS khối 11 trước và sau thực nghiệm (n=51)**

Các chỉ số thành phần cơ thể	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		So sánh	
	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	t	p
1. Chiều cao	167.26	2.26	169.11	2.45	3.96	<0.05
2. Trọng lượng cơ thể	51.24	2.58	53.96	2.26	5.66	<0.05
3. BFM (Khối lượng mỡ trong cơ thể)	11.12	1.08	10.56	0.95	2.78	<0.05
4. SMM (Khối lượng cơ xương)	29.68	2.23	31.12	2.28	3.22	<0.05
5. BMI (Chỉ số khối cơ thể)	18.3	1.12	18.9	1.15	2.67	<0.05
6. TBW (Tổng lượng nước cơ thể)	40.66	2.28	41.29	3.12	1.16	>0.05
7. Protein	12.59	1.06	13.55	1.13	4.42	<0.05
8. Chất khoáng	5.45	0.63	6.01	0.58	4.67	<0.05
9. PBF (Phần trăm chất béo cơ thể)	15.42	2.42	16.34	2.31	1.96	>0.05
10. Độ béo phì	95.58	3.41	96.36	2.32	1.35	>0.05
11. BMC (Hàm lượng khoáng xương)	2.35	0.22	2.53	0.24	3.94	<0.05
12. Điểm số Inbody	75.26	4.48	80.66	4.11	6.35	<0.05

**Bảng 3.52. Kết quả sự thay đổi thành phần cơ thể của nam HS khối 12 trước và sau thực nghiệm (n=54)**

Các chỉ số thành phần cơ thể	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		So sánh	
	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	t	p
1. Chiều cao	169.2	2.22	170.5	2.26	3.02	<0.05
2. Trọng lượng cơ thể	54.65	2.81	55.83	2.56	2.28	<0.05
3. BFM (Khối lượng mỡ trong cơ thể)	9.58	1.23	8.92	1.21	2.81	<0.05
4. SMM (Khối lượng cơ xương)	29.35	3.21	31.32	3.15	3.18	<0.05
5. BMI (Chỉ số khối cơ thể)	19.1	0.56	19.2	0.59	0.90	>0.05
6. TBW (Tổng lượng nước cơ thể)	39.96	4.11	41.13	2.63	1.76	>0.05
7. Protein	9.88	0.87	10.92	0.68	6.93	<0.05
8. Chất khoáng	3.86	0.52	4.21	0.48	3.64	<0.05
9. PBF (Phần trăm chất béo cơ thể)	14.24	1.26	15.24	1.33	4.00	<0.05
10. Độ béo phì	96.21	5.36	94.21	3.24	2.35	<0.05
11. BMC (Hàm lượng khoáng xương)	2.41	0.49	2.58	0.41	1.95	>0.05
12. Điểm số Inbody	74.62	3.92	80.23	3.11	8.24	<0.05

Bảng 3.47, kết quả nghiên cứu cho thấy chương trình thực nghiệm đã có tác động tích cực đến thành phần cơ thể của nữ HS khối 10. Cụ thể, chiều cao trung bình tăng từ  $153,15 \pm 1,62$  cm lên  $153,88 \pm 1,53$  cm với giá trị  $t = 2,27$ ,  $p < 0,05$ , trong khi trọng lượng cơ thể cũng tăng từ  $44,26 \pm 2,32$  kg lên  $45,58 \pm 2,45$  kg,  $t = 2,71$ ,  $p < 0,05$ , đều đạt ý nghĩa thống kê, cho thấy sự phát triển thể chất rõ rệt sau thực nghiệm. Khối lượng cơ xương (SMM) tăng từ  $19,14 \pm 2,68$  kg lên  $20,65 \pm 3,28$  kg, BMI tăng từ  $18,88 \pm 1,65$  lên  $19,54 \pm 1,54$ , tổng lượng nước cơ thể (TBW) tăng từ  $31,1 \pm 2,64$  lên  $32,66 \pm 2,55$ , protein tăng từ  $7,32 \pm 0,96$  lên  $7,95 \pm 0,82$ , chất khoáng tăng từ  $2,82 \pm 0,16$  lên  $2,95 \pm 0,24$ , hàm lượng khoáng xương (BMC) tăng từ  $2,35 \pm 0,26$  lên  $2,65 \pm 0,27$  và điểm số InBody tăng từ  $71,26 \pm 6,11$  lên  $78,48 \pm 6,35$ ; tất cả các chỉ số này đều có giá trị  $t$  tương ứng đạt ý nghĩa thống kê ( $p < 0,05$ ), chứng tỏ chương trình thực nghiệm đã cải thiện rõ rệt khối lượng cơ, khoáng hóa xương, khả năng hydrat hóa và tình trạng sức khỏe tổng thể của HS. Ngược lại, các chỉ số liên quan đến mỡ cơ thể như khối lượng mỡ (BFM), phần trăm chất béo (PBF) và độ béo phì đều giảm nhẹ nhưng không đạt ý nghĩa thống kê (tương ứng  $t = 6,30$ ,  $1,94$  và  $1,37$ ;  $p > 0,05$ ), cho thấy chương trình có tác động tích cực nhưng chưa đủ mạnh để làm giảm mỡ cơ thể một cách rõ rệt trong thời gian thực nghiệm. Nhìn chung, các kết quả này cho thấy hoạt động thể thao và các bài tập trong chương trình đã thúc đẩy sự phát triển thể chất toàn diện, nâng cao khối lượng cơ xương, cải thiện thể lực và sức khỏe HS, đồng thời duy trì tỷ lệ mỡ cơ thể ở mức hợp lý, góp phần xây dựng nền tảng thể chất vững chắc cho HS khối 10.

Bảng 3.48 cho thấy sự thay đổi thành phần cơ thể của nữ HS khối 11 sau thực nghiệm có nhiều chuyển biến tích cực. Chiều cao trung bình của HS tăng từ  $153,95$  cm lên  $154,92$  cm, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ( $t = 2,30$ ;  $p < 0,05$ ), cho thấy chương trình thực nghiệm đã góp phần cải thiện chiều cao. Trọng lượng cơ thể cũng tăng từ  $45,68$  kg lên  $46,93$  kg ( $t = 3,80$ ;  $p < 0,05$ ), phản ánh sự tăng khối lượng cơ thể. Khối lượng mỡ cơ thể (BFM) giảm từ  $11,56$  kg xuống  $9,86$  kg, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ( $t = 2,33$ ;  $p < 0,05$ ), chứng tỏ thực nghiệm giúp giảm mỡ. Ngược lại, khối lượng cơ xương (SMM) tăng rõ rệt từ  $18,53$  kg lên  $21,45$  kg ( $t = 5,34$ ;  $p < 0,05$ ), cho thấy cơ xương phát triển tích cực. Chỉ số BMI tăng nhẹ từ  $19,27$  lên  $19,56$  ( $t = 2,34$ ;  $p < 0,05$ ), tổng lượng nước cơ thể (TBW) tăng từ  $32,54\%$  lên

34,28% ( $t = 3,03$ ;  $p < 0,05$ ), protein tăng từ 8,63 kg lên 9,45 kg ( $t = 4,24$ ;  $p < 0,05$ ) và hàm lượng khoáng chất trong cơ thể tăng từ 2,62 kg lên 3,15 kg ( $t = 4,76$ ;  $p < 0,05$ ), tất cả đều có ý nghĩa thống kê, phản ánh cải thiện tổng thể về thành phần cơ thể khỏe mạnh. Phần trăm mỡ cơ thể (PBF) giảm nhẹ từ 17,69% xuống 16,97% và độ béo phì giảm từ 99,75 xuống 97,58, nhưng các thay đổi này không có ý nghĩa thống kê ( $p > 0,05$ ), cho thấy tỷ lệ mỡ cơ thể tương đối không thay đổi nhiều. Hàm lượng khoáng xương (BMC) tăng từ 2,21 kg lên 2,68 kg ( $t = 6,84$ ;  $p < 0,05$ ) và điểm số Inbody tổng thể tăng từ 73,4 lên 79,26 ( $t = 4,85$ ;  $p < 0,05$ ), chứng tỏ sức khỏe và chất lượng cơ thể được cải thiện rõ rệt. Nhìn chung, thực nghiệm đã góp phần tăng chiều cao, phát triển cơ xương, giảm mỡ tuyệt đối và nâng cao các chỉ số về thành phần cơ thể, cải thiện toàn diện chất lượng cơ thể của nữ.

Bảng 3.49 cho thấy sự thay đổi thành phần cơ thể của nữ HS khối 12 trước và sau thực nghiệm với cỡ mẫu 46 em. Kết quả cho thấy hầu hết các chỉ số cơ thể đều có sự tăng trưởng rõ rệt và đạt ý nghĩa thống kê ( $p < 0,05$ ). Cụ thể, chiều cao trung bình của HS tăng từ 154,85 cm lên 155,36 cm ( $t = 2,12$ ;  $p < 0,05$ ), trọng lượng cơ thể tăng từ 46,93 kg lên 47,86 kg ( $t = 2,83$ ;  $p < 0,05$ ). Khối lượng mỡ cơ thể (BFM) giảm từ 9,85 kg xuống 8,52 kg ( $t = 4,59$ ;  $p < 0,05$ ) trong khi khối lượng cơ xương (SMM) tăng từ 21,65 kg lên 23,31 kg ( $t = 2,23$ ;  $p < 0,05$ ), điều này cho thấy sự cải thiện về thành phần cơ thể theo hướng tăng cơ, giảm mỡ. Chỉ số BMI cũng có xu hướng tăng nhẹ từ 19,57 lên 19,70 ( $t = 2,48$ ;  $p < 0,05$ ), tương ứng với sự gia tăng cân nặng và chiều cao. Các chỉ số protein và chất khoáng cũng tăng đáng kể, protein từ 9,52 g lên 9,96 g ( $t = 2,33$ ;  $p < 0,05$ ), chất khoáng từ 3,35 g lên 3,89 g ( $t = 4,57$ ;  $p < 0,05$ ), cùng với hàm lượng khoáng xương (BMC) tăng từ 2,56 kg lên 2,98 kg ( $t = 5,73$ ;  $p < 0,05$ ), phản ánh sự cải thiện về cấu trúc cơ xương. Điểm số Inbody trung bình tăng từ 74,5 lên 80,21 ( $t = 4,56$ ;  $p < 0,05$ ), cho thấy tổng thể thành phần cơ thể của HS được cải thiện tích cực. Một số chỉ số như tổng lượng nước cơ thể (TBW) từ 34,65 lên 35,32 và phần trăm chất béo cơ thể (PBF) từ 16,52% xuống 15,45% không có sự khác biệt ý nghĩa thống kê ( $p > 0,05$ ), cho thấy mức độ thay đổi không đáng kể ở các chỉ số này. Nhìn chung, thực nghiệm đã có tác động tích cực, giúp tăng khối lượng cơ, cải thiện cấu trúc cơ xương và giảm mỡ cơ thể của HS.

Bảng 3.50 cho thấy sự thay đổi các thành phần cơ thể của nam HS khối 10 trước và sau thực nghiệm với mẫu gồm 52 em. Qua kết quả phân tích, có thể thấy tất cả các chỉ số đo lường đều có sự cải thiện rõ rệt sau thực nghiệm và sự khác biệt này đều có ý nghĩa thống kê với  $p < 0,05$ . Cụ thể, chiều cao trung bình của HS tăng từ 165,35 cm lên 166,73 cm, trọng lượng cơ thể tăng từ 53,18 kg lên 55,51 kg, đồng thời khối lượng cơ xương (SMM) và tổng lượng nước cơ thể (TBW) cũng tăng lần lượt từ 28,53 kg lên 29,56 kg và 41,75 kg lên 42,61 kg. Chỉ số BMI cũng có sự tăng nhẹ từ 19,44 lên 20,13, phản ánh sự cải thiện trong cân nặng hợp lý. Ngược lại, khối lượng mỡ trong cơ thể (BFM) và phần trăm chất béo cơ thể (PBF) đều giảm, lần lượt từ 11,25 kg xuống 10,32 kg và từ 15,59% xuống 14,32%, cho thấy quá trình tập luyện và can thiệp đã giúp giảm mỡ cơ thể. Các chỉ số protein, chất khoáng và hàm lượng khoáng xương (BMC) đều tăng, phản ánh sự phát triển về cấu trúc cơ bắp và xương. Điểm số Inbody cũng tăng từ 74,42 lên 79,52, chứng tỏ tổng thể thành phần cơ thể của HS được cải thiện sau thực nghiệm. Các giá trị t-test từ 2,79 đến 7,21 cho thấy mức độ khác biệt trước và sau thực nghiệm là rõ rệt và đáng kể, khẳng định hiệu quả của các giải pháp tác động đến sự phát triển cơ thể của nam HS khối 10.

Bảng 3.51 cho thấy, sau thực nghiệm, thành phần cơ thể của nam HS khối 11 đã có nhiều thay đổi theo chiều hướng tích cực. Cụ thể, chiều cao trung bình tăng từ  $167,26 \pm 2,26$  cm lên  $169,11 \pm 2,45$  cm, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $t = 3,96$ ;  $p < 0,05$ ), phản ánh sự phát triển thể chất rõ rệt. Trọng lượng cơ thể cũng tăng đáng kể từ  $51,24 \pm 2,58$  kg lên  $53,96 \pm 2,26$  kg ( $t = 5,66$ ;  $p < 0,05$ ). Các chỉ số phản ánh khối lượng và chất lượng cơ bắp đều được cải thiện, trong đó khối lượng mỡ trong cơ thể (BFM) giảm nhẹ nhưng có ý nghĩa thống kê ( $t = 2,78$ ;  $p < 0,05$ ), trong khi khối lượng cơ xương (SMM) tăng từ  $29,68 \pm 2,23$  kg lên  $31,12 \pm 2,28$  kg ( $t = 3,22$ ;  $p < 0,05$ ). Chỉ số BMI tăng từ  $18,3 \pm 1,12$  lên  $18,9 \pm 1,15$  ( $t = 2,67$ ;  $p < 0,05$ ), song vẫn nằm trong giới hạn bình thường, cho thấy sự tăng trưởng hợp lý. Tổng lượng nước cơ thể (TBW) và phần trăm mỡ cơ thể (PBF) có xu hướng tăng nhưng sự thay đổi chưa đạt ý nghĩa thống kê ( $p > 0,05$ ), tương tự đối với chỉ số độ béo phì. Ngược lại, các thành phần dinh dưỡng và khoáng chất trong cơ thể có sự cải thiện rõ rệt, thể hiện qua sự gia tăng đáng kể hàm lượng protein, chất khoáng và đặc biệt là hàm lượng khoáng xương (BMC) với  $p < 0,05$ . Đáng chú ý, điểm số Inbody tăng mạnh

từ  $75,26 \pm 4,48$  lên  $80,66 \pm 4,11$  ( $t = 6,35$ ;  $p < 0,05$ ), cho thấy tình trạng thể lực và thành phần cơ thể tổng thể của HS sau thực nghiệm được nâng cao rõ rệt.

Bảng 3.52 cho thấy, sau thực nghiệm, thành phần cơ thể của nam HS khối 12 có nhiều biến đổi tích cực và khá toàn diện. Chiều cao trung bình tăng từ  $169,2 \pm 2,22$  cm lên  $170,5 \pm 2,26$  cm, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $t = 3,02$ ;  $p < 0,05$ ), phản ánh quá trình phát triển thể chất tiếp tục diễn ra dù HS đã ở giai đoạn cuối của tuổi vị thành niên. Trọng lượng cơ thể tăng rõ rệt từ  $54,65 \pm 2,81$  kg lên  $55,83 \pm 2,56$  kg ( $t = 2,28$ ;  $p < 0,05$ ), cho thấy sự gia tăng khối lượng cơ thể theo hướng hợp lý. Đáng chú ý, khối lượng mỡ trong cơ thể (BFM) giảm từ  $9,58 \pm 1,23$  kg xuống  $8,92 \pm 1,21$  kg, sự thay đổi có ý nghĩa thống kê ( $t = 2,81$ ;  $p < 0,05$ ), trong khi khối lượng cơ xương (SMM) tăng từ  $29,35 \pm 3,21$  kg lên  $31,32 \pm 3,15$  kg ( $t = 3,18$ ;  $p < 0,05$ ), cho thấy sự cải thiện rõ nét về chất lượng cơ bắp. Chỉ số BMI và tổng lượng nước cơ thể (TBW) có xu hướng tăng nhẹ nhưng chưa đạt ý nghĩa thống kê ( $p > 0,05$ ), chứng tỏ sự ổn định tương đối của các chỉ số này. Các chỉ số phản ánh tình trạng dinh dưỡng và cấu trúc cơ thể có sự cải thiện rõ rệt, thể hiện qua sự gia tăng đáng kể hàm lượng protein và chất khoáng trong cơ thể ( $p < 0,05$ ). Đồng thời, phần trăm mỡ cơ thể (PBF) và chỉ số độ béo phì có sự thay đổi có ý nghĩa thống kê ( $p < 0,05$ ), phản ánh sự điều chỉnh lại tỷ lệ giữa khối nạc và khối mỡ theo hướng tích cực. Mặc dù hàm lượng khoáng xương (BMC) tăng từ  $2,41 \pm 0,49$  kg lên  $2,58 \pm 0,41$  kg nhưng chưa đạt ý nghĩa thống kê ( $p > 0,05$ ), song vẫn cho thấy xu hướng cải thiện. Đặc biệt, điểm số Inbody tăng mạnh từ  $74,62 \pm 3,92$  lên  $80,23 \pm 3,11$  với sự khác biệt rất có ý nghĩa thống kê ( $t = 8,24$ ;  $p < 0,05$ ), khẳng định hiệu quả rõ rệt của quá trình thực nghiệm đối với tình trạng thể lực và thành phần cơ thể tổng thể của nam HS khối 12.

#### **3.3.4. Đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK sau thực nghiệm**

Tiếp theo luận án tiến hành đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK thông qua các tiêu chí đã xây dựng. Kết quả trình bày ở Bảng 3.53

Bảng 3.53, cho thấy hiệu quả hoạt động TTNK của Trường THPT Chu Văn An sau thực nghiệm đã được cải thiện rõ rệt và có cơ sở thống kê đáng tin cậy.

Trước hết, đối với nhóm tiêu chí mức độ tham gia và phong trào, tổng điểm tăng từ 18 điểm trước thực nghiệm lên 22 điểm sau thực nghiệm, chênh lệch +6

điểm. Trong đó, tỷ lệ HS tham gia giữ nguyên ở mức 7/10 điểm, cho thấy quy mô tham gia chưa có sự mở rộng đáng kể. Tuy nhiên, tính thường xuyên tham gia tăng từ 5 lên 7 điểm (chênh lệch +2), phản ánh sự cải thiện về mức độ duy trì tập luyện của HS. Bên cạnh đó, sự đa dạng hình thức hoạt động tăng từ 4 lên 5 điểm và phạm vi lan tỏa phong trào tăng từ 2 lên 3 điểm (mỗi tiêu chí tăng +1), cho thấy hoạt động TTNK sau thực nghiệm phong phú hơn và có tác động lan tỏa tốt hơn.

Đối với nhóm tiêu chí điều kiện đảm bảo tổ chức hoạt động, tổng điểm tăng từ 15 lên 21 điểm, chênh lệch +6 điểm. Sự cải thiện thể hiện rõ ở công tác chỉ đạo, quản lý (tăng từ 3 lên 5 điểm), cơ sở vật chất – trang thiết bị (tăng từ 4 lên 6 điểm) và kinh phí, nguồn lực hỗ trợ (tăng từ 3 lên 5 điểm), mỗi tiêu chí đều tăng 2 điểm. Riêng tiêu chí đội ngũ hướng dẫn giữ nguyên ở mức 5/7 điểm, cho thấy lực lượng chuyên môn cơ bản ổn định nhưng chưa có sự gia tăng về chất lượng hoặc số lượng sau thực nghiệm.

Ở nhóm tiêu chí kết quả thể chất, kỹ năng và thái độ của HS, tổng điểm tăng từ 22 lên 28 điểm, chênh lệch +6 điểm. Trong đó, tiêu chí phát triển thể lực tăng từ 8 lên mức tối đa 12 điểm, phản ánh hiệu quả rõ rệt của hoạt động ngoại khóa đối với thể lực HS. Thái độ và ý thức tập luyện cũng tăng từ 4 lên 6 điểm (+2), cho thấy sự chuyển biến tích cực về nhận thức và động cơ tham gia. Ngược lại, kỹ năng vận động, kỹ thuật duy trì ở mức 6 điểm và sức khỏe, thể trạng giữ nguyên 4 điểm, cho thấy những nội dung này cần thêm thời gian và điều kiện để có sự thay đổi rõ ràng hơn.

Đối với nhóm tiêu chí hiệu quả giáo dục và phát triển bền vững, tổng điểm tăng từ 12 lên 18 điểm, chênh lệch +6 điểm. Các tiêu chí hình thành thói quen vận động, góp phần giáo dục toàn diện và phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu đều tăng từ 3–4 điểm trước thực nghiệm lên mức tối đa tương ứng sau thực nghiệm (tăng từ 4 lên 6 điểm; từ 3 lên 5 điểm; từ 3 lên 5 điểm). Riêng tiêu chí tính ổn định và duy trì hoạt động giữ nguyên ở mức 2/4 điểm, cho thấy tính bền vững lâu dài của hoạt động ngoại khóa vẫn là hạn chế cần tiếp tục được củng cố.

Tổng hợp cả bốn nhóm tiêu chí, tổng điểm chung tăng từ 67 điểm trước thực nghiệm lên 89 điểm sau thực nghiệm, chênh lệch +24 điểm trên thang 100 điểm, phản ánh sự cải thiện rõ rệt về hiệu quả hoạt động TTNK. Kết quả kiểm định cho thấy giá trị  $\chi^2$  tính toán = 6,82 lớn hơn  $\chi^2$  bảng = 3,88, chứng tỏ sự khác biệt giữa

trước và sau thực nghiệm có ý nghĩa thống kê. Điều này khẳng định rằng các giải pháp tổ chức hoạt động TTNK được áp dụng tại Trường THPT Chu Văn An đã phát huy hiệu quả thực tế, góp phần nâng cao mức độ tham gia, điều kiện tổ chức, kết quả giáo dục và chất lượng phát triển thể chất của HS.

**Bảng 3.53. Hiệu quả hoạt động TTNK của trường THPT Chu Văn An ở thời điểm trước và sau thực nghiệm**

Nhóm tiêu chí	Tiêu chí thành phần	Thang điểm đánh giá	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	Sự chênh lệch
<b>1. Mức độ tham gia và phong trào</b>	1.1. Tỷ lệ HS tham gia	10	7	7	0
	1.2. Tính thường xuyên tham gia	7	5	7	2
	1.3. Sự đa dạng hình thức	5	4	5	1
	1.4. Phạm vi lan tỏa phong trào	3	2	3	1
	<b>Cộng</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>6</b>
<b>2. Điều kiện đảm bảo tổ chức hoạt động</b>	2.1. Công tác chỉ đạo, quản lý	5	3	5	2
	2.2. Đội ngũ hướng dẫn	7	5	5	0
	2.3. Cơ sở vật chất – trang thiết bị	8	4	6	2
	2.4. Kinh phí và nguồn lực hỗ trợ	5	3	5	2
	<b>Cộng</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>6</b>
<b>3. Kết quả thể chất, kỹ năng và thái độ của HS</b>	3.1. Phát triển thể lực	12	8	12	0
	3.2. Kỹ năng vận động, kỹ thuật	8	6	6	0
	3.3. Thái độ và ý thức tập luyện	6	4	6	2
	3.4. Sức khỏe và thể trạng	4	4	4	0
	<b>Cộng</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>6</b>
<b>4. Hiệu quả giáo dục và phát triển bền vững</b>	4.1. Hình thành thói quen vận động	6	4	6	0
	4.2. Góp phần giáo dục toàn diện	5	3	5	0
	4.3. Phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu	5	3	5	0
	4.4. Tính ổn định và duy trì hoạt động	4	2	2	0
	<b>Cộng</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>6</b>
<b>So sánh</b>	<b>TỔNG ĐIỂM 4 TIÊU CHÍ</b>	<b>100</b>	<b>67</b>	<b>89</b>	<b>24</b>
	<b>So sánh <math>\chi^2</math></b>		<b>6.82</b>		
	<b><math>\chi^2</math> bảng</b>		<b>3.88</b>		

### 3.3.5. Mức độ hài lòng của học sinh về hoạt động thể thao ngoại khóa sau thực nghiệm

Để đánh giá một cách toàn diện hiệu quả tổ chức hoạt động TTNK trong các trường THPT, luận án đánh giá về mức độ hài lòng của HS, đây được xem là một chỉ báo quan trọng, phản ánh trực tiếp cảm nhận, nhu cầu và sự đáp ứng của nhà trường đối với người học. Trên cơ sở đó, nghiên cứu tiến hành khảo sát 300 HS tại các trường THPT trên địa bàn thành phố Thái Nguyên. Kết quả cụ thể được trình bày tại Bảng 3.54.

**Bảng 3.54. Mức độ hài lòng của học sinh về hoạt động thể thao ngoại khóa tại trường trung học phổ thông Chu Văn An, thành phố Thái Nguyên (n=300)**

TT	Nội dung đánh giá	Mức điểm hài lòng					Trung bình	Đánh giá mức hài lòng
		1	2	3	4	5		
1	Sự phù hợp của nội dung hoạt động	0	0	2	225	73	4,24	Rất hài lòng
2	Sự đa dạng các môn thể thao	0	0	1	243	56	4,18	Bình thường
3	Cơ sở vật chất (sân bãi, trang thiết bị, dụng cụ)	0	0	1	88	211	4,70	Rất hài lòng
4	Thời gian tổ chức hoạt động	0	0	2	230	68	4,22	Rất hài lòng
5	Sự tổ chức, quản lý của nhà trường	0	0	0	235	65	4,22	Rất hài lòng
6	Trình độ, sự hướng dẫn của GV/HLV	0	0	5	256	39	4,11	Hài lòng
7	Mức độ hấp dẫn của hoạt động	0	0	6	206	88	4,27	Rất hài lòng
8	Cơ hội giao lưu, thi đấu	0	0	8	278	14	4,02	Hài lòng
9	Tạo động lực khuyến khích khi tham gia	0	0	2	276	22	4,07	Hài lòng
10	Sự an toàn khi tham gia	0	0	3	288	9	4,02	Hài lòng
11	Tác động đến sức khỏe và thể chất	0	0	0	230	70	4,23	Rất hài lòng
12	Tác động đến tinh thần, tâm lý	0	0	0	286	14	4,05	Hài lòng
<b>Trung bình</b>						<b>4.19</b>	Hài lòng	

Kết quả trình bày tại bảng 3.54 cho thấy mức độ hài lòng của HS đối với hoạt động TTNK tại Trường THPT Chu Văn An, thành phố Thái Nguyên nhìn chung ở mức cao, với điểm trung bình chung đạt 4,19, tương ứng mức “Hài lòng”. Điều này

phản ánh hoạt động TTNK của nhà trường đã cơ bản đáp ứng được nhu cầu và kỳ vọng của HS.

Xét theo từng tiêu chí cụ thể, yếu tố “Cơ sở vật chất (sân bãi, trang thiết bị, dụng cụ)” đạt mức điểm trung bình cao nhất (4,70), trong đó có tới 211/300 HS đánh giá ở mức 5 và 88/300 HS đánh giá ở mức 4, cho thấy điều kiện đảm bảo cho hoạt động TTNK được HS đánh giá rất tích cực. Đây là một lợi thế nổi bật, góp phần nâng cao chất lượng tổ chức hoạt động. Bên cạnh đó, các tiêu chí như “Mức độ hấp dẫn của hoạt động” (4,27), “Sự phù hợp của nội dung hoạt động” (4,24), “Tác động đến sức khỏe và thể chất” (4,23), “Thời gian tổ chức hoạt động” (4,22) và “Sự tổ chức, quản lý của nhà trường” (4,22) đều đạt mức “Rất hài lòng”, với số lượng lớn HS lựa chọn mức 4 và 5 (dao động từ 206 đến 288 HS ở mức 4 và từ 65 đến 88 HS ở mức 5). Điều này cho thấy công tác tổ chức và nội dung hoạt động đã được triển khai tương đối hợp lý, phù hợp với đặc điểm lứa tuổi và nhu cầu của HS.

Tuy nhiên, một số tiêu chí có mức điểm trung bình thấp hơn, mặc dù vẫn ở mức “Hài lòng”. Cụ thể, “Cơ hội giao lưu, thi đấu” và “Sự an toàn khi tham gia” cùng đạt 4,02; “Tác động đến tinh thần, tâm lý” đạt 4,05; “Tạo động lực khuyến khích khi tham gia” đạt 4,07; và “Trình độ, sự hướng dẫn của GV/HLV” đạt 4,11. Đáng chú ý, ở tiêu chí “Cơ hội giao lưu, thi đấu”, có tới 278/300 HS đánh giá ở mức 4 nhưng chỉ 14/300 HS đánh giá ở mức 5, cho thấy hoạt động thi đấu, giao lưu còn hạn chế về mức độ hấp dẫn hoặc tần suất tổ chức. Tương tự, tiêu chí “Sự an toàn khi tham gia” có 288/300 HS đánh giá mức 4 nhưng chỉ 9/300 HS đánh giá mức 5, phản ánh vẫn còn dư địa để nâng cao hơn nữa cảm nhận an toàn của HS.

Ngoài ra, tiêu chí “Sự đa dạng các môn thể thao” đạt điểm trung bình 4,18 nhưng chỉ được xếp loại “Bình thường”, với 243/300 HS đánh giá mức 4 và 56/300 HS đánh giá mức 5. Kết quả này cho thấy mặc dù số lượng môn thể thao tương đối đáp ứng nhu cầu cơ bản, song vẫn chưa thực sự phong phú hoặc chưa đáp ứng đầy đủ sở thích đa dạng của HS.

Tổng thể, kết quả nghiên cứu khẳng định hoạt động TTNK tại nhà trường đã đạt hiệu quả tích cực trên nhiều phương diện, đặc biệt là về cơ sở vật chất, nội dung và công tác tổ chức. Tuy nhiên, một số khía cạnh như tăng cường cơ hội giao lưu, thi đấu, nâng cao cảm nhận an toàn, đa dạng hóa môn thể thao và cải thiện chất

lượng hướng dẫn chuyên môn vẫn cần được quan tâm điều chỉnh nhằm nâng cao hơn nữa mức độ hài lòng của HS trong thời gian tới.

### **3.3.6. Bàn luận mục tiêu 3**

#### **3.3.6.1 Bàn luận về kết quả thực hiện các giải pháp**

Kết quả nghiên cứu cho thấy việc triển khai đồng bộ các nhóm giải pháp đã tạo ra những chuyển biến tích cực và toàn diện đối với hoạt động thể dục TTNK trong nhà trường, điều này phù hợp với nhiều công trình nghiên cứu đã được công bố trong và ngoài nước. Trước hết, những cải thiện rõ rệt về cơ sở vật chất, trang thiết bị và hiệu quả quản lý, tổ chức hoạt động được ghi nhận trong nghiên cứu này tương đồng với nhận định của Sallis và cộng sự (2012) [111], khi cho rằng điều kiện cơ sở vật chất, môi trường tập luyện và sự hỗ trợ từ nhà trường là những yếu tố then chốt quyết định mức độ tham gia hoạt động thể chất của HS. Việc tăng tỷ lệ thiết bị đạt yêu cầu, nâng cao tần suất bảo dưỡng và bảo đảm hoạt động diễn ra đúng lịch đã góp phần trực tiếp vào việc gia tăng số lượt HS tham gia, phù hợp với kết luận của Ridgers, Salmon và Parrish (2010) rằng môi trường tập luyện an toàn, thuận tiện sẽ thúc đẩy hành vi vận động tích cực ở lứa tuổi học đường [109]

Bên cạnh đó, kết quả về nâng cao năng lực chuyên môn của GV GDTC cho thấy số giờ bồi dưỡng tăng đáng kể và số hoạt động ngoại khóa do GV tự thiết kế nhiều hơn, qua đó phản ánh vai trò trung tâm của GV trong việc đổi mới nội dung và hình thức tổ chức hoạt động. Điều này phù hợp với quan điểm của Armour và Yelling (2007) [72], khi khẳng định bồi dưỡng chuyên môn liên tục giúp GV GDTC nâng cao năng lực sư phạm, tăng tính sáng tạo trong tổ chức hoạt động và qua đó nâng cao chất lượng GDTC nói chung. Thực tiễn tại các trường phổ thông ở Việt Nam cũng cho thấy, nơi nào GV GDTC được tạo điều kiện tham gia tập huấn, chia sẻ kinh nghiệm thì hoạt động TTNK thường phong phú và thu hút HS hơn.

Đáng chú ý, các giải pháp tạo động lực và cơ chế khuyến khích đã góp phần làm tăng mạnh tỷ lệ HS tham gia, nâng cao mức độ hứng thú tập luyện và giảm tỷ lệ HS ít vận động. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Deci và Ryan (2000) về thuyết tự quyết, trong đó nhấn mạnh rằng động cơ nội tại, sự ghi nhận và khuyến khích tích cực có vai trò quan trọng trong việc duy trì hành vi vận động lâu dài. Việc khen thưởng, biểu dương và đa dạng hóa hình thức tham gia trong nghiên cứu đã

góp phần tạo ra môi trường tích cực, qua đó nâng cao thái độ và ý thức rèn luyện thể chất của HS, phù hợp với thực tiễn GDTC hiện nay [78]

Đối với nhóm giải pháp tăng cường, kết quả ứng dụng CNTT trong quản lý và tổ chức hoạt động cho thấy hiệu quả rõ rệt trong việc mở rộng phạm vi tiếp cận và nâng cao mức độ tương tác của HS. Điều này phù hợp với nhận định của Casey, Goodyear và Armour (2017), khi cho rằng công nghệ số, nếu được sử dụng hợp lý, có thể trở thành công cụ hỗ trợ hiệu quả trong quản lý, theo dõi và thúc đẩy hoạt động thể chất ở HS. Trong bối cảnh chuyển đổi số giáo dục tại Việt Nam hiện nay, việc HS chủ động đăng ký trực tuyến và sử dụng các ứng dụng theo dõi vận động là xu hướng phù hợp và có tính khả thi cao [76].

Kết quả về tổ chức các câu lạc bộ thể thao tự chọn, mở rộng giải thi đấu và tăng cường phối hợp gia đình – xã hội cũng cho thấy sự tương đồng với các nghiên cứu của Bailey và cộng sự (2009), khi khẳng định rằng mô hình hoạt động thể thao đa dạng, có tính lựa chọn và gắn kết cộng đồng sẽ góp phần phát triển toàn diện thể chất, tâm lý và kỹ năng xã hội cho HS. Thực tiễn tại nhiều trường trung học ở Việt Nam cũng cho thấy, khi phụ huynh và địa phương đồng thuận, hỗ trợ về nguồn lực, thì hoạt động TTNK không chỉ phát triển về quy mô mà còn bền vững hơn về chất lượng [90].

Nhìn chung, kết quả nghiên cứu không chỉ phù hợp với các công trình khoa học đã được công bố mà còn phản ánh sát thực tiễn tổ chức hoạt động thể dục TTNK trong nhà trường hiện nay. Điều này cho thấy các giải pháp được đề xuất có cơ sở khoa học, tính khả thi cao và có thể xem là gợi ý thực tiễn cho việc nâng cao hiệu quả GDTC trong các trường THPT.

### ***3.3.6.2. Bàn luận về hiệu quả các giải pháp tác động đến kết quả học tập môn giáo dục thể chất của học sinh***

Về mặt bàn luận, kết quả này cho thấy hoạt động TTNK được tổ chức khoa học, đa dạng và phù hợp với nhu cầu, đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi đã góp phần nâng cao thể lực, kỹ năng vận động và thái độ học tập của HS đối với môn GDTC. Việc tăng cường các hình thức như CLB thể thao, hoạt động tự chọn, thi đấu phong trào và rèn luyện thường xuyên ngoài giờ học chính khóa đã giúp HS có thêm thời gian vận động, được trải nghiệm đa dạng nội dung thể thao, từ đó nâng cao năng lực

thực hành và kết quả đánh giá môn học. Đồng thời, sự giảm mạnh tỷ lệ HS “Chưa đạt” cho thấy các giải pháp không chỉ nâng cao thành tích chung mà còn hỗ trợ hiệu quả nhóm HS có năng lực vận động hạn chế, góp phần đảm bảo tính công bằng và toàn diện trong GDTC.

Như vậy, kết quả nghiên cứu đã cho thấy các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK có ảnh hưởng tích cực và có ý nghĩa thống kê đến kết quả học tập môn GDTC của HS THPT. Điều này khẳng định vai trò quan trọng của hoạt động TTNK như một bộ phận hữu cơ, hỗ trợ trực tiếp cho dạy học GDTC chính khóa, góp phần nâng cao chất lượng GDTC trong nhà trường phổ thông hiện nay.

### ***3.3.6.3. Bàn luận về kết quả thể chất của học sinh sau thực nghiệm***

#### ***Bàn luận về thể lực của HS***

Dưới góc độ so sánh thể lực HS trong 4 bảng kết quả nghiên cứu này với các công trình nghiên cứu đã công bố, có thể nhận thấy một số điểm tương đồng và khác biệt mang tính học thuật. Luận án của Phạm Thanh Lương (2020) nghiên cứu các biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể dục TTNK cho HS THPT tại tỉnh Quảng Ngãi cho thấy trước khi can thiệp, mức độ tham gia vận động và thể lực của HS chưa đạt cao, tương tự như tình trạng thể lực trung bình và tỷ lệ HS chưa đạt còn chiếm tỷ lệ lớn trong dữ liệu ban đầu của nghiên cứu này. Tác giả chỉ ra rằng các biện pháp tổ chức hoạt động đều đặn, đa dạng nội dung và gắn với phong trào trường học đã làm tăng tỷ lệ HS tham gia và nâng cao các chỉ tiêu thể lực sau can thiệp, điều này phù hợp với xu hướng cải thiện về mặt số liệu trong các bảng 3.38–3.41 khi tỷ lệ HS xếp loại “Tốt” về thể lực tăng lên rõ rệt sau thực nghiệm. Như vậy, cả hai nghiên cứu đều cho thấy biện pháp ngoại khóa có tổ chức và thường xuyên có tác động tích cực đến các chỉ tiêu thể lực như tốc độ, sức bền, và độ khéo léo của HS THPT [32]

Trong khi đó, nghiên cứu của Bùi Danh Tuyên (2022) về *thực trạng công tác GDTC và thể lực HS THPT khối các trường chuyên còn nhiều hạn chế và một số tố chất thể lực được đánh giá ở mức yếu – kém, đồng thời nhấn mạnh nhu cầu phát triển và nâng cao chất lượng GDTC trong trường học. Kết quả nghiên cứu này có điểm tương đồng với dữ liệu “trước thực nghiệm” trong các bảng trên khi tỷ lệ*

HS xếp loại Không đạt còn chiếm tỷ lệ khá cao ở tất cả khối lớp (ví dụ ở khối 10 là 37,98% trước thực nghiệm theo Bảng 3.41), phản ánh mức thể lực ban đầu của HS còn ở mức thấp hoặc trung bình tương tự với thực trạng ghi nhận ở nghiên cứu của Bùi Danh Tuyên (2022). Tuy nhiên, điểm khác biệt rõ rệt là sau khi thực nghiệm và áp dụng các giải pháp can thiệp trong nghiên cứu hiện tại, thể lực HS cải thiện đáng kể, tỷ lệ Không đạt giảm xuống rất thấp (trung bình toàn trường còn 13,71%), điều mà nghiên cứu của Bùi Danh Tuyên (2022) đề xuất phải thực hiện các giải pháp lâu dài còn chưa được đánh giá sau can thiệp. Vì vậy, kết quả nghiên cứu này không chỉ phản ánh đúng thực trạng tương đồng về thể lực ban đầu với các nghiên cứu khác trong cùng nhóm tuổi và bối cảnh GDPT ở Việt Nam, mà còn cung cấp thêm bằng chứng cho thấy can thiệp ngoại khóa có tổ chức và liên tục có thể mang lại cải thiện thể lực rõ rệt cho HS THPT.

#### ***Bàn luận về thành phần cơ thể***

Kết quả nghiên cứu trình bày trong các Bảng 3.47 đến 3.52 cho thấy sự thay đổi theo hướng tích cực của nhiều chỉ số thành phần cơ thể ở HS THPT sau thực nghiệm, đặc biệt là sự gia tăng khối lượng cơ xương (SMM), hàm lượng khoáng xương (BMC), tổng lượng nước cơ thể (TBW) và điểm số InBody, đồng thời xu hướng giảm khối lượng mỡ (BFM) và phần trăm mỡ cơ thể (PBF) ở nhiều nhóm đạt ý nghĩa thống kê ( $p < 0,05$ ). Những kết quả này phù hợp với các quy luật phát triển hình thái – thể chất của lứa tuổi vị thành niên đã được Malina, Bouchard và Bar-Or (2004) tổng kết trong công trình “Growth, maturation, and physical activity” [128]. Theo các tác giả, giai đoạn 15–18 tuổi là thời kỳ tăng nhanh khối lượng cơ xương và khoáng xương, đặc biệt ở nam, trong khi nữ giới có xu hướng ổn định chiều cao nhưng vẫn tăng thành phần nạc nếu được tham gia hoạt động thể lực thường xuyên. Điều này tương đồng với kết quả nghiên cứu hiện tại khi SMM của nam HS tăng rõ rệt ở cả khối 10, 11 và 12 (ví dụ khối 11 tăng từ 29,68 kg lên 31,12 kg; khối 12 tăng từ 29,35 kg lên 31,32 kg), trong khi nữ HS cũng ghi nhận mức tăng SMM đáng kể nhưng thấp hơn nam.

So sánh với nghiên cứu tổng quan của WHO (2007) về phát triển thể chất và thành phần cơ thể ở trẻ em và thanh thiếu niên, các tác giả khẳng định rằng hoạt động thể lực có vai trò quyết định trong việc tăng khối lượng nạc, cải thiện mật độ

khoáng xương và kiểm soát mỡ cơ thể ở lứa tuổi học đường. WHO cũng chỉ ra rằng các chương trình vận động có tổ chức giúp cải thiện rõ rệt chỉ số khối cơ thể và các chỉ báo cấu trúc cơ thể mà không làm gia tăng nguy cơ béo phì. Kết quả này tương thích với nghiên cứu hiện tại khi BMI của HS sau thực nghiệm tăng nhẹ nhưng vẫn nằm trong giới hạn sinh lý bình thường, đồng thời độ béo phì và PBF ở nhiều nhóm giảm hoặc không tăng có ý nghĩa thống kê, cho thấy sự tăng trưởng lành mạnh về thể chất [126].

Ngoài ra, các kết quả về giảm BFM và PBF trong nghiên cứu này phù hợp với phương trình ước lượng mỡ cơ thể và các nghiên cứu thực nghiệm của Slaughter và cộng sự (1988) trên trẻ em và thanh thiếu niên, trong đó khẳng định rằng sự gia tăng hoạt động thể chất thường xuyên làm giảm tỷ lệ mỡ dưới da và tăng khối lượng cơ, đặc biệt rõ ở nam giới trong giai đoạn dậy thì muộn. Mặc dù Slaughter và cộng sự sử dụng phương pháp đo nếp gấp da thay vì phân tích trở kháng sinh học như InBody, nhưng xu hướng biến đổi thành phần cơ thể được ghi nhận là tương đồng với kết quả nghiên cứu hiện tại, nhất là ở các chỉ số BFM, PBF và khối lượng cơ xương [130].

Như vậy, đặt kết quả các Bảng 3.47–3.52 trong mối liên hệ với nghiên cứu của Malina và cộng sự (2004), WHO (2007) và Slaughter và cộng sự (1988) cho thấy những thay đổi về thành phần cơ thể của HS sau thực nghiệm là phù hợp với quy luật phát triển sinh học của lứa tuổi, đồng thời phản ánh tác động tích cực của hoạt động TDTT có tổ chức đối với cấu trúc cơ thể, đặc biệt là sự phát triển khối cơ, khoáng xương và chất lượng cơ thể tổng thể.

#### **3.3.6.4. Bàn luận về hiệu quả hoạt động TTKN sau thực nghiệm**

Kết quả nghiên cứu trình bày trong Bảng 3.53 cho thấy hiệu quả hoạt động TTKN của Trường THPT Chu Văn An được cải thiện rõ rệt sau thực nghiệm, thể hiện qua tổng điểm tăng từ 67 lên 89 điểm và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $\chi^2 = 6,82 > \chi^2$  bảng = 3,88). Xu hướng này phù hợp với nhiều công trình nghiên cứu trong và ngoài nước khi khẳng định rằng việc tổ chức có hệ thống, tăng cường điều kiện đảm bảo và đa dạng hóa hình thức hoạt động TTKN sẽ tác động tích cực đến mức độ tham gia, thể lực và thái độ tập luyện của HS THPT. Bailey (2006) trong tổng quan nghiên cứu về GDTC và thể thao trường học đã chỉ ra rằng các chương

trình TTNK được tổ chức bài bản không chỉ góp phần cải thiện thể lực mà còn hình thành thói quen vận động và nâng cao các giá trị giáo dục toàn diện cho HS, điều này tương đồng với kết quả nhóm tiêu chí “hiệu quả giáo dục và phát triển bền vững” của nghiên cứu khi điểm số tăng từ 12 lên 18 điểm.

Bên cạnh đó, kết quả cải thiện rõ ở nhóm tiêu chí “kết quả thể chất, kỹ năng và thái độ của HS” (tăng từ 22 lên 28 điểm), đặc biệt là tiêu chí phát triển thể lực đạt mức tối đa sau thực nghiệm, phù hợp với nhận định của Sallis và cộng sự (2012) rằng các hoạt động thể chất bổ trợ ngoài giờ học chính khóa có vai trò quan trọng trong việc nâng cao mức độ hoạt động thể lực vừa và mạnh ở lứa tuổi HS, từ đó cải thiện thể lực và sức khỏe. Tuy nhiên, việc một số tiêu chí như kỹ năng vận động, kỹ thuật và sức khỏe – thể trạng chưa có sự thay đổi rõ rệt cũng tương đồng với kết luận của Trudeau và Shephard (2008), khi cho rằng sự phát triển kỹ năng và những biến đổi về sức khỏe cần thời gian can thiệp dài hơn và sự gắn kết chặt chẽ giữa hoạt động ngoại khóa với chương trình GDTC chính khóa.

Ở góc độ tổ chức và quản lý, sự gia tăng điểm số ở nhóm tiêu chí điều kiện đảm bảo tổ chức hoạt động (từ 15 lên 21 điểm) phản ánh vai trò then chốt của công tác chỉ đạo, cơ sở vật chất và nguồn lực, phù hợp với các phân tích của Hardman và Marshall (2009) về GDTC học đường, trong đó nhấn mạnh rằng chất lượng hoạt động thể thao trong trường học phụ thuộc lớn vào hệ thống quản lý, đội ngũ hướng dẫn và điều kiện cơ sở vật chất. Như vậy, khi đạt kết quả nghiên cứu này trong tương quan với các công trình nghiên cứu có uy tín, có thể khẳng định rằng những cải thiện đạt được tại Trường THPT Chu Văn An là phù hợp với xu thế chung và có cơ sở khoa học, đồng thời cho thấy tiềm năng tiếp tục nâng cao hiệu quả và tính bền vững của hoạt động TTNK nếu được duy trì và đầu tư lâu dài.

Khi đối chiếu kết quả nghiên cứu trong Bảng 3.53 với các công trình nghiên cứu trong nước, có thể nhận thấy mức độ cải thiện hiệu quả hoạt động TTNK của Trường THPT Chu Văn An là phù hợp với xu hướng chung đã được ghi nhận trong nhiều nghiên cứu về GDTC học đường ở Việt Nam. Tổng điểm 4 tiêu chí tăng từ 67 lên 89 điểm, trong đó các nhóm tiêu chí về mức độ tham gia và phong trào, điều kiện đảm bảo tổ chức, cũng như kết quả thể chất – thái độ của HS đều tăng đồng đều (mỗi nhóm tăng 6 điểm), cho thấy tác động tổng hợp của các giải pháp can thiệp.

Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Phạm Thanh Lương (2020) khi tác giả khẳng định rằng việc đổi mới nội dung, hình thức tổ chức và tăng cường quản lý hoạt động thể dục TTNK đã làm gia tăng rõ rệt tỷ lệ HS tham gia thường xuyên, đồng thời góp phần cải thiện thể lực và ý thức tập luyện của HS THPT tại tỉnh Quảng Ngãi. Mặc dù Phạm Thanh Lương không lượng hóa bằng hệ thống thang điểm tổng hợp như nghiên cứu hiện tại, song xu hướng cải thiện về mức độ tham gia và hiệu quả giáo dục là nhất quán [32]

Bên cạnh đó, kết quả nhóm tiêu chí “kết quả thể chất, kỹ năng và thái độ của HS” trong nghiên cứu này, với điểm số tăng từ 22 lên 28, cũng phù hợp với nhận định của Bùi Danh Tuyên (2022) về thực trạng và hiệu quả GDTC ở các trường THPT chuyên khu vực Trung du và Miền Núi phía Bắc. Tác giả chỉ ra rằng những trường có hoạt động TTNK được tổ chức thường xuyên, đa dạng và có sự hỗ trợ về cơ sở vật chất, đội ngũ hướng dẫn thi HS có thái độ tích cực hơn đối với tập luyện thể thao và mức độ phát triển thể lực cao hơn so với các trường còn xem nhẹ hoạt động này. Điều này tương đồng với sự gia tăng điểm ở các tiêu chí liên quan đến thái độ, ý thức tập luyện và hình thành thói quen vận động trong nghiên cứu tại Trường THPT Chu Văn An.

Như vậy, khi so sánh với các công trình nghiên cứu tiêu biểu trong nước, có thể khẳng định rằng kết quả nghiên cứu này có tính tương thích cao với thực tiễn GDTC ở Việt Nam, đồng thời bổ sung thêm bằng chứng thực nghiệm thông qua các tiêu chí và thang điểm đánh giá cụ thể, góp phần làm rõ hiệu quả của các giải pháp nâng cao chất lượng hoạt động TTNK ở trường THPT.

### **Đánh giá tổng hợp và ý nghĩa khoa học của kết quả thực nghiệm**

Tổng hợp các kết quả thu được từ quá trình thực nghiệm cho thấy, việc áp dụng đồng bộ hệ thống các biện pháp tổ chức hoạt động TTNK trong điều kiện cơ sở vật chất được tăng cường đã mang lại hiệu quả rõ rệt và toàn diện tại Trường THPT Chu Văn An, tỉnh Thái Nguyên. Hiệu quả này không chỉ được thể hiện thông qua các chỉ tiêu định lượng như số lượng và tỷ lệ HS tham gia, quy mô hoạt động CLB, số giải thi đấu được tổ chức, mà còn được phản ánh rõ nét ở các chỉ tiêu định tính liên quan đến tính nền nếp, chất lượng tổ chức, nhận thức, thái độ và động cơ tập luyện của HS. Sự thống nhất cao giữa các nhóm chỉ tiêu cho thấy kết quả thực

nghiệm có độ tin cậy và tính thuyết phục cao, đáp ứng yêu cầu khoa học của một nghiên cứu trong lĩnh vực GDTC.

Xét trên phương diện tổ chức, kết quả thực nghiệm đã khẳng định vai trò quyết định của việc triển khai đồng bộ các biện pháp quản lý, tổ chức và điều hành hoạt động TTNK. Thay vì tổ chức hoạt động theo hình thức rời rạc, mang tính phong trào và phụ thuộc nhiều vào yếu tố tự phát của HS như giai đoạn trước thực nghiệm, các hoạt động TTNK trong thời gian thực nghiệm được triển khai theo hướng có kế hoạch, có mục tiêu rõ ràng, có lực lượng phụ trách chuyên môn và có cơ chế phối hợp tương đối chặt chẽ giữa nhà trường, GV và HS. Chính sự thay đổi về cách tiếp cận này đã tạo ra bước chuyển biến quan trọng, giúp hoạt động TTNK từng bước đi vào nền nếp, ổn định và phát triển bền vững hơn.

Trên phương diện điều kiện đảm bảo, kết quả thực nghiệm cho thấy mối quan hệ hữu cơ giữa cơ sở vật chất và hiệu quả tổ chức hoạt động TTNK. Việc đầu tư và đưa vào sử dụng sân cỏ nhân tạo, cùng với việc cải tạo, nâng cấp các hạng mục cơ sở vật chất khác, không chỉ giải quyết những hạn chế tồn tại trước đây về không gian, thời gian và tính an toàn trong tập luyện, mà còn tạo ra môi trường vận động hấp dẫn, phù hợp với nhu cầu và sở thích của HS. Điều này góp phần trực tiếp làm gia tăng mức độ tham gia, tính thường xuyên và sự gắn bó lâu dài của HS đối với hoạt động TTNK, qua đó khẳng định rằng cơ sở vật chất không chỉ là điều kiện hỗ trợ mà còn là một yếu tố tác động quan trọng đến động cơ và hành vi tập luyện thể thao của HS THPT.

Ở góc độ giáo dục, kết quả thực nghiệm cho thấy hoạt động TTNK đã phát huy rõ nét vai trò bổ trợ và nâng cao hiệu quả của GDTC trong nhà trường. Thông qua việc tham gia tập luyện và sinh hoạt tại các CLB thể thao, HS không chỉ được RLTL và kỹ năng vận động, mà còn hình thành và phát triển các phẩm chất tâm lý – xã hội quan trọng như tinh thần kỷ luật, ý thức tổ chức, trách nhiệm cá nhân, khả năng hợp tác và tinh thần thi đua lành mạnh. Đây là những yếu tố có ý nghĩa thiết thực trong việc thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện HS THPT theo định hướng phát triển phẩm chất và năng lực mà Chương trình GDPT mới đã đề ra.

Đặc biệt, sự chuyển biến về nhận thức, thái độ và động cơ tập luyện của HS sau thực nghiệm là một kết quả có ý nghĩa khoa học sâu sắc. Nếu như trước thực

nghiệm, một bộ phận HS còn coi hoạt động TTNK là hoạt động phụ, mang tính phong trào, thì sau khi áp dụng các biện pháp tổ chức, đa số HS đã nhận thức rõ hơn vai trò của TTNK đối với việc nâng cao sức khỏe, giải tỏa áp lực học tập, phát triển kỹ năng xã hội và hình thành lối sống lành mạnh. Sự thay đổi này cho thấy hoạt động TTNK, khi được tổ chức khoa học và phù hợp với điều kiện thực tiễn, có khả năng tác động mạnh mẽ đến yếu tố bên trong của người học, từ đó tạo nền tảng cho việc hình thành thói quen vận động thường xuyên và bền vững.

Về ý nghĩa khoa học, kết quả thực nghiệm đã góp phần làm sáng tỏ và bổ sung cơ sở lý luận về tổ chức hoạt động TTNK trong trường THPT. Nghiên cứu đã chứng minh rằng hiệu quả của hoạt động TTNK không phụ thuộc vào một biện pháp đơn lẻ, mà là kết quả của sự tác động tổng hợp giữa các nhóm biện pháp tổ chức, quản lý, chuyên môn và điều kiện đảm bảo. Kết quả này phù hợp với các quan điểm hiện đại trong GDTC, coi hoạt động TTNK là một hệ thống mở, chịu sự chi phối của nhiều yếu tố và cần được tổ chức theo hướng đồng bộ, linh hoạt và gắn với điều kiện thực tiễn của từng nhà trường.

Về ý nghĩa thực tiễn, những kết quả đạt được tại Trường THPT Chu Văn An cho thấy mô hình tổ chức hoạt động TTNK được nghiên cứu có tính khả thi cao và có thể áp dụng trong thực tiễn quản lý GDPT. Với những điều chỉnh phù hợp về quy mô, điều kiện cơ sở vật chất và đặc điểm đối tượng HS, mô hình này hoàn toàn có thể được nhân rộng tại các trường THPT có điều kiện tương đồng trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên cũng như ở các địa phương khác. Đây là cơ sở quan trọng để các nhà quản lý giáo dục, cán bộ chuyên môn và GV GDTC tham khảo trong quá trình đổi mới và nâng cao hiệu quả công tác GDTC và phong trào TDTT học đường hiện nay.

### ***3.3.6.5. Bàn luận về mức độ hài lòng của học sinh về hoạt động TTNK sau thực nghiệm***

Kết quả nghiên cứu tại Bảng 3.54 cho thấy mức độ hài lòng chung của HS đạt 4,19 (mức “Hài lòng”), với nhiều tiêu chí đạt mức “Rất hài lòng”, phản ánh chất lượng tổ chức hoạt động TTNK tại trường THPT Chu Văn An tương đối tốt. Khi đặt trong bối cảnh các nghiên cứu trước đây, có thể nhận thấy sự tương đồng đáng kể nhưng cũng tồn tại một số điểm khác biệt cần bàn luận.

Trước hết, kết quả nghiên cứu khẳng định vai trò nổi bật của cơ sở vật chất với điểm trung bình cao nhất (4,70). Điều này hoàn toàn phù hợp với các công bố trước đó. Nghiên cứu của Adriani và Apriani (2024) cho thấy cơ sở vật chất là yếu tố then chốt ảnh hưởng trực tiếp đến mức độ hài lòng của HS trong giáo dục thể chất, bởi nó quyết định trải nghiệm học tập và khả năng tham gia của người học [68]. Tương tự, nghiên cứu của tác giả Nguyễn Phương Lâm (2025) công bố trên tạp chí Khoa học Trường Đại học Văn Hiến cũng xác định yếu tố “cơ sở vật chất trong TDDT” là một trong những thành phần có ảnh hưởng đáng kể đến sự hài lòng của sinh viên [100]. Như vậy, việc tiêu chí này đạt điểm cao nhất trong nghiên cứu hiện tại là hợp lý, đồng thời cho thấy nhà trường đã có sự đầu tư hiệu quả về điều kiện đảm bảo.

Bên cạnh đó, các tiêu chí như “mức độ hấp dẫn của hoạt động” (4,27), “sự phù hợp nội dung” (4,24) và “tác động đến sức khỏe, thể chất” (4,23) đều đạt mức rất cao. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Wilson và Millar (2021), khi chỉ ra rằng các chương trình thể thao nội khóa và ngoại khóa mang lại lợi ích về thể chất, tâm lý và xã hội, từ đó làm gia tăng mức độ hài lòng và sự gắn kết của người học. Đồng thời, nghiên cứu của Lončar và cộng sự (2024) cũng khẳng định hoạt động thể chất có mối tương quan tích cực với cảm nhận hài lòng và sức khỏe tinh thần của sinh viên. Điều này cho thấy kết quả nghiên cứu hiện tại phù hợp với xu hướng chung, khi HS đánh giá cao giá trị sức khỏe và trải nghiệm tích cực mà hoạt động thể thao mang lại [94].

Tuy nhiên, một số tiêu chí trong nghiên cứu lại có mức điểm thấp hơn, tiêu biểu như “cơ hội giao lưu, thi đấu” (4,02), “sự an toàn khi tham gia” (4,02) và “tác động đến tinh thần, tâm lý” (4,05). Kết quả này cho thấy mặc dù hoạt động được tổ chức tương đối tốt, nhưng các yếu tố liên quan đến trải nghiệm xã hội và môi trường hoạt động chưa thực sự nổi bật. Điều này phù hợp với nghiên cứu của Lobo và Varona (2023), khi cho rằng chất lượng môi trường thể thao và giá trị trải nghiệm là những yếu tố quyết định đến sự hài lòng và mức độ trung thành của người tham gia. Nếu các yếu tố này chưa được tối ưu, mức độ hài lòng tổng thể sẽ khó đạt mức rất cao [86].

Đáng chú ý, tiêu chí “sự đa dạng các môn thể thao” đạt 4,18 nhưng chỉ được xếp loại “Bình thường”. Điều này cho thấy nội dung hoạt động tuy đáp ứng cơ bản

nhưng chưa đủ phong phú. Kết quả này có thể lý giải theo hướng của mô hình chất lượng dịch vụ trong nghiên cứu của Nguyễn Phương Lâm (2025), khi nhấn mạnh rằng sự đa dạng và giá trị cảm nhận của chương trình là yếu tố ảnh hưởng mạnh đến sự hài lòng của người học. Như vậy, việc chưa đa dạng hóa nội dung có thể làm giảm cảm nhận giá trị tổng thể của HS. [100].

Ngoài ra, các tiêu chí liên quan đến “trình độ, sự hướng dẫn của GV/HLV” (4,11) và “tạo động lực tham gia” (4,07) chỉ đạt mức “Hài lòng”. Điều này cho thấy vai trò của đội ngũ tổ chức và phương pháp hướng dẫn vẫn còn dư địa cải thiện. Theo Aznar-Ballesta và Vernetta (2023), sự hài lòng trong giáo dục thể chất có ảnh hưởng trực tiếp đến động cơ tham gia và giảm nguy cơ bỏ hoạt động thể thao của HS. Vì vậy, nếu yếu tố này không được nâng cao, có thể ảnh hưởng đến tính bền vững của phong trào TTNK trong nhà trường.

Tổng hợp các kết quả so sánh cho thấy nghiên cứu hiện tại có sự phù hợp cao với các công bố khoa học trong và ngoài nước, đặc biệt ở vai trò của cơ sở vật chất, nội dung chương trình và lợi ích sức khỏe đối với sự hài lòng của HS. Tuy nhiên, điểm khác biệt nằm ở việc các yếu tố trải nghiệm như giao lưu, thi đấu, đa dạng hóa hoạt động và nâng cao chất lượng hướng dẫn chưa đạt mức tối ưu. Đây chính là những hướng cần tiếp tục cải thiện nhằm nâng cao hơn nữa chất lượng và hiệu quả hoạt động TTNK trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay.

## KẾT LUẬN – KIẾN NGHỊ

### KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu trên, luận án có các kết luận sau:

1. Hoạt động GDTC và TTNK tại các trường THPT thành phố Thái Nguyên đã được quan tâm triển khai theo định hướng Chương trình GDPT 2018, song kết quả còn tồn tại một số mặt hạn chế: Mặc dù Đội ngũ GV GDTC cơ bản đạt chuẩn nhưng còn thiếu về số lượng, năng lực tổ chức hoạt động TTNK chưa đồng đều. Cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy và TTNK tuy đã được đầu tư nhưng chưa đồng bộ, chưa đáp ứng yêu cầu tổ chức các hoạt động thường xuyên và đa dạng. Kết quả học tập môn GDTC và thực trạng thể chất HS cho thấy đa số HS đạt yêu cầu, tuy nhiên trình độ thể lực còn ở mức trung bình, sự phát triển các tố chất thể lực chưa đồng đều. Hoạt động TTNK chủ yếu được tổ chức nhưng nội dung chưa phong phú, tỷ lệ HS tham gia chưa cao. Đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK tại các trường THPT thành phố Thái Nguyên theo các tiêu chí cho thấy ở đạt mức yêu cầu, tuy nhiên, mức độ tham gia phong trào, tính thường xuyên, quá trình tổ chức và duy trì lâu dài còn những hạn chế. Sự khác biệt lớn giữa các trường phản ánh vai trò quyết định của công tác quản lý, đầu tư và tổ chức thực hiện. Mức độ hài lòng của HS đối với hoạt động TTNK còn ở mức trung bình ở nhiều tiêu chí.

2. Luận án đã xác định đầy đủ các cơ sở khoa học, thực tiễn và pháp lý để đề xuất các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 02 nhóm giải pháp (với 08 giải pháp) để nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên, cụ thể: Nhóm giải pháp 1: Nhóm giải pháp củng cố hệ thống (gồm 03 giải pháp), nhóm giải pháp 2: Nhóm giải pháp tăng cường (gồm 05 giải pháp).

3. Kết quả ứng dụng và thực nghiệm các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS trường THPT Chu Văn An cho thấy các giải pháp được áp dụng đã tạo sự chuyển biến rõ rệt trong công tác tổ chức và quản lý hoạt động TTNK. Sau thời gian thực nghiệm. Kết quả hoạt động TTNK của học sinh được tăng lên rõ rệt thể hiện qua: mức độ tham gia hoạt động TTNK, số lượng và chất lượng các câu lạc bộ TTNK được củng cố và phát triển, hình thức tổ chức hoạt động ngày càng đa

dạng, linh hoạt. Công tác tổ chức các giải TTNK trong và ngoài nhà trường được thực hiện thường xuyên, góp phần mở rộng quy mô hoạt động và tăng cường giao lưu, thi đấu giữa các trường. Kết quả học tập môn GDTC của HS tham gia thực nghiệm có sự cải thiện tích cực, phản ánh tác động hỗ trợ hiệu quả của hoạt động TTNK đối với quá trình dạy học chính khóa. Đặc biệt, các chỉ số thể chất của HS sau thực nghiệm được nâng cao rõ rệt so với trước thực nghiệm và so với nhóm đối chứng, cho thấy các giải pháp đã phát huy hiệu quả trong việc nâng cao thể lực và phát triển toàn diện cho HS. Đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK theo các tiêu chí sau thực nghiệm đạt mức khá – tốt, khẳng định tính hiệu quả và tính khả thi của các giải pháp được đề xuất, đồng thời tạo cơ sở khoa học vững chắc cho việc nhân rộng mô hình tổ chức hoạt động TTNK tại các trường THPT thành phố Thái Nguyên.

## **KIẾN NGHỊ**

Từ kết luận trên, luận án có một số kiến nghị sau:

1. Đối với các cơ quan quản lý giáo dục, cần tiếp tục quan tâm chỉ đạo và tạo điều kiện thuận lợi cho việc phát triển hoạt động TTNK trong nhà trường theo đúng tinh thần Chương trình GDPT 2018. Cần hoàn thiện cơ chế, chính sách khuyến khích các trường THPT tổ chức hoạt động TTNK thường xuyên, đưa hoạt động TTNK trở thành một bộ phận hữu cơ trong chương trình GDTC, đồng thời tăng cường kiểm tra, giám sát và đánh giá hiệu quả tổ chức hoạt động TTNK.

2. Các trường THPT thành phố Thái Nguyên, cần chủ động xây dựng kế hoạch tổ chức hoạt động TTNK phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường;

Cần tiếp tục đầu tư và sử dụng hiệu quả cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ giảng dạy môn GDTC và tổ chức hoạt động TTNK. Khuyến khích các trường đẩy mạnh xã hội hóa, huy động các nguồn lực hợp pháp để nâng cấp sân bãi, trang thiết bị tập luyện, đáp ứng yêu cầu tổ chức các hoạt động TTNK đa dạng và thường xuyên cho HS. Đội ngũ GV GDTC, cần tăng cường bồi dưỡng chuyên môn, nghiệp vụ tổ chức hoạt động TTNK, đổi mới phương pháp hướng dẫn và quản lý hoạt động theo hướng phát huy tính tích cực, tự nguyện của HS. GV cần chủ động tham mưu cho nhà trường trong việc tổ chức các hoạt động TTNK, đồng thời lồng ghép hiệu quả giữa nội dung GDTC chính khóa và hoạt động ngoại khóa.

Tiếp đa dạng hóa nội dung, hình thức tổ chức hoạt động nhằm thu hút HS tham gia. Nhà trường cần chú trọng phát triển các câu lạc bộ TTNK, duy trì tổ chức các giải thi đấu thường xuyên, tạo môi trường rèn luyện thể chất lành mạnh và bền vững cho HS.

3. Có thể mở rộng phạm vi nghiên cứu và đối tượng thực nghiệm tại các địa phương khác nhằm kiểm chứng và hoàn thiện các giải pháp đã đề xuất.

**DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU  
CÓ LIÊN QUAN ĐẾN LUẬN ÁN**

1. Nguyễn Thị Tuyết Nhung (2025), Thực trạng công tác giáo dục thể chất cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên, Tạp chí Khoa học thể thao, (số 2025), Viện Khoa học TDTT. Số 3/2025

2. Nguyễn Thị Tuyết Nhung (2025), Thực trạng cấu trúc thành phần cơ thể của nam học sinh các trường THPT thành phố Thái Nguyên, Tạp chí Khoa học thể thao, (số 2025), Viện Khoa học TDTT. Số đặc biệt/2025

3. Nguyễn Thị Tuyết Nhung (2025), Thực trạng cấu trúc thành phần cơ thể của nữ học sinh khối các trường THPT thành phố Thái Nguyên, Tạp chí Khoa học và huấn luyện thể thao. Số 5 năm 2025, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

4. Nguyễn Thị Tuyết Nhung (2025), phân tích SWOT đề xuất giải pháp nâng cao hiệu quả công tác TTNK cho học sinh các trường THPT tại thành phố Thái Nguyên, Tạp chí Khoa học Thể thao, Viện Văn hóa, Nghệ thuật, Thể thao và Du lịch Việt Nam. Số 6/2025

## DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

### Tài liệu tiếng Việt

1. Nguyễn Ngọc Kim Anh (2013), “*Nghiên cứu phát triển TDTT quần chúng xã, bản vùng đồng bào dân tộc thiểu số Tây Bắc*”, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện khoa học TDTT Hà Nội
2. Ban chấp hành TW Đảng Cộng sản Việt Nam (2011), *Các Văn kiện Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ XI*, NXB Chính trị quốc gia.
3. Ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (2011), *Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01/12/2011 của Bộ Chính trị về “Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020”*;
4. Ban chấp hành TW Đảng Cộng sản Việt Nam (2016), *Các Văn kiện Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ XII*, NXB Chính trị quốc gia.
5. Ban chấp hành Trung Ương (2024), *Kết luận 70-KL/TW ngày 31/01/2024 của Bộ Chính trị về phát triển TDTT trong giai đoạn mới*
6. Kết luận số 91-KL/TW (12/8/2024) của Bộ Chính trị, *về việc tiếp tục đẩy mạnh thực hiện Nghị quyết 29-NQ/TW (2013) về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo*
7. Nguyễn Ngọc Bích (2024), “Các yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động thể thao ngoại khoá của sinh viên Trường Đại học Kinh tế và Quản trị kinh doanh Đại học Thái Nguyên”, Tạp chí Thiết bị Giáo dục
8. Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Thông tư 32/2018/TT-BGDĐT, ngày 26/12/2018 về việc Ban hành chương trình GDPT.*
9. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Chương trình giáo dục phổ thông – Chương trình tổng thể*, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam
10. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Thông tư số 18/2018/TT-BGDĐT ban hành Quy định về kiểm định chất lượng giáo dục và công nhận đạt chuẩn quốc gia đối với trường trung học cơ sở, trường trung học phổ thông.*
11. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), *Thông tư số 32/2020/TT-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo: Ban hành Điều lệ trường trung học cơ sở, trường trung học phổ thông và trường phổ thông có nhiều cấp học*
12. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), *Thông tư 48/2020/TT-BGDĐT về quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường của Bộ Giáo dục và Đào tạo*
13. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, *Thông tư 01/2019/TT-BVHTTDL, quy định về đánh giá phong trào thể dục, thể thao quần chúng*
14. Phạm Thanh Cẩm (2012), *Thể thao trường học: Thực trạng và giải pháp*, [Http://www.tapchithethao.vn..](http://www.tapchithethao.vn..)

15. Lê Châu (2014), “Trên 1000 SV nghiện ma túy mỗi năm”, DânTri.com.vn, ngày 17/10/2014
16. Trần Kim Cương (2006), “Thực trạng tập luyện thể thao ngoại khóa trong các trường học Tỉnh Ninh Bình”, Tạp chí Khoa học thể thao, Viện Khoa học TDTT.,
17. Hoàng Công Dân (2005), *Nghiên cứu phát triển thể chất cho HS các trường Phổ thông dân tộc nội trú khu vực Miền Núi phía Bắc, từ 15-17 tuổi*
18. Phùng Xuân Dũng (2017), *Nghiên cứu giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội*, Luận án tiến sĩ Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
19. Nguyễn Găng (2000), *Nghiên cứu hiệu quả của hoạt động ngoại khóa theo loại hình CLB TDTT hoàn thiện đối với sự phát triển thể chất các trường ĐH TP.Huế*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.,
20. Mai Thị Thu Hà (2014), *Nghiên cứu hiệu quả tập luyện và thi đấu thể dục Aerobic trong hoạt động ngoại khóa đối với học sinh tiểu học*, Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.,
21. Lê Trường Sơn Chân Hải (2012), “*Đổi mới chương trình GDTC cho sinh viên các trường đại học sư phạm vùng trung bắc theo hướng bồi dưỡng nghiệp vụ tổ chức hoạt động TDTT trường học*”, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện khoa học TDTT Hà Nội.
22. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
23. Trịnh Trung Hiếu (1997), *Lý luận và phương pháp giáo dục TDTT trong nhà trường*. Nxb TDTT, Hà Nội, tr.31 - 41
24. Nguyễn Thu Hồng (2022), *Nghiên cứu lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động Câu lạc bộ Cầu lông của Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2*, Viện Khoa học TDTT
25. Nguyễn Văn Hộ (2002), *Lý luận dạy học*, Nhà xuất bản Giáo dục
26. Hội đồng nhân dân tỉnh Thái Nguyên (2021), *Nghị quyết số 153/NQ-HĐND, thông qua Đề án đào tạo, bồi dưỡng nâng cao năng lực đội ngũ nhà giáo và cán bộ quản lý cơ sở giáo dục tỉnh Thái Nguyên giai đoạn 2021 - 2025, định hướng đến năm 2030*
27. Hội đồng nhân dân tỉnh Thái Nguyên (2021), *Nghị quyết số 154/NQ-HĐND của Hội đồng nhân dân Thành phố Thái Nguyên, ngày 12 tháng 8 năm 2021, thông qua đề án bảo đảm cơ sở vật chất cho các trường mầm non, phổ thông công lập thành phố Thái Nguyên giai đoạn 2021 - 2025.*

28. Trần Kiểm (2006). *Khoa học quản lý giáo dục – Một số vấn đề lý luận và thực tiễn*. Nhà xuất bản Giáo dục
29. Lê Văn Lâm, Phạm Xuân Thành (2008), *Giáo trình TDTT trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr.10, 24, 188 - 200, 342, 347
30. Trần Thế Linh (2024), “Lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nâng cao thể lực cho nam sinh viên khối chuyên Trường Đại học Tây Bắc”, *Tạp chí Giáo dục* số 24.
31. Lê Đức Luận, Trường ĐHSPT, Đại học Đà Nẵng, *Những yếu tố tác động đến chất lượng giáo dục đại học*. [Http://www.qnamuni.edu.vn](http://www.qnamuni.edu.vn)
32. Phạm Thanh Lương (2020), *Nghiên cứu biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh trung học phổ thông, tỉnh Quảng Ngãi*, Luận án tiến sĩ Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
33. Phạm Xích Nam, Nguyễn Thanh Điệp (2025), “nghiên cứu nhu cầu tham gia câu lạc bộ TTNK của HS một số trường THPT ở thành phố Hồ Chí Minh”, *Tạp chí Khoa học Thể thao Viện Khoa học TDTT*
34. Mai Thị Bích Ngọc (2017), *Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karate-do cho học sinh THCS thành phố Hà Nội*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
35. Lê Cát Nguyên (2022), “thực trạng và giải pháp nâng cao hiệu quả tổ chức hoạt động thể dục, thể thao ngoại khóa cho sinh viên Đại học Huế trong bối cảnh hiện nay”, *tạp chí khoa học Đại học Huế: khoa học xã hội và nhân văn*.
36. Trần Trang Nhung (2022), “Thực trạng thể lực học sinh THPT thành phố Hà Tĩnh, 2021”, *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Hà Tĩnh* <https://ped.htu.edu.vn/nghien-cuu/thuc-trang-the-luc-cua-hoc-sinh-trung-hoc-pho-thong-tai-thanh-pho-ha-tinh.html>
37. Nôvicóp A. D, Mátvêép L. P (1976), *Lý luận và phương pháp GDTC*, (Phạm Trọng Thanh và Lê Văn Lâm dịch), Nxb TDTT, Hà Nội
38. Hoàng Phê (2021), *Từ điển tiếng Việt*, Viện Ngôn ngữ học Việt Nam..
39. Lê Quý Phụng (2012), *Quản lý Nhà nước về TDTT*, [Https://www.google.com.vn](https://www.google.com.vn).
40. Quốc hội nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (2006), *Luật thể dục, thể thao của Quốc hội Khoá XI, Kỳ họp thứ X số 72/2006/QH ngày 29/11/2006*.
41. Quốc hội (2018), *Luật Sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Thể dục, thể thao số 26/2018/QH14 ngày 14/6/2018, hiệu lực thi hành từ ngày 01/01/2019*
42. Quốc hội (2019), *Luật số 43/2019/QH14: Luật Giáo dục*
43. Ngô Thị Thanh Quý (2012), *Chất lượng giáo dục và vai trò người*

- thầy, <https://www.google.com.vn>.
44. Nguyễn Đức Thành (2004) Nguyễn Đức Thành (2012), *Xây dựng nội dung và hình thức hoạt động thể dục, thể thao ngoại khóa của sinh viên một số trường đại học ở thành phố Hồ Chí Minh*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện khoa học TDTT, Hà Nội,
  45. Nguyễn Văn Thời (2011), *Nghiên cứu tổ chức dạy học tự chọn theo chủ đề cơ bản môn thể dục trong các trường trung học cơ sở*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Viện khoa học TDTT.
  46. Vũ Đức Thu, Nguyễn Xuân Sinh, Lưu Quang Hiệp, Trương Anh Tuấn (1998), *Lý luận và phương pháp GDTC*, NXB Giáo dục, Hà Nội,
  47. Thủ tướng Chính phủ, *Quyết định 2198/QĐ-TTg, ngày 3/12/2010 Về việc phê duyệt Chiến lược phát triển TDTT Việt Nam đến năm 2020*.
  48. Thủ tướng Chính phủ (2010), *Quyết định số 2198/QĐ-TTg ngày 3/12/2010 “về việc phê duyệt chiến lược phát triển TDTT đến năm 2020”*
  49. Thủ tướng Chính phủ (2011), *Quyết định số 641/QĐ-TTg, ngày 28 tháng 4 năm 2011, về việc phê duyệt “Đề án tổng thể phát triển thể lực, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030”*
  50. Thủ tướng Chính phủ (2011), *Nghị quyết số 16/NQ-CP của Chính phủ: Ban hành Chương trình hành động của Chính phủ thực hiện Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01 tháng 12 năm 2011 của Bộ Chính trị về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020*.
  51. Thủ tướng Chính phủ (2012), *Quyết định số 51/2012/QĐ-TTg quy định về chế độ bồi dưỡng và chế độ trang phục với giáo viên, giáo viên TDTT*.
  52. Thủ tướng Chính phủ (2015), *Nghị định số 11/2015/NĐ-CP của Chính phủ “Quy định về GDTC và hoạt động thể thao trong nhà trường”, ngày 31/01/2015*.
  53. Thủ tướng Chính phủ (2016), *Quyết định số 1076/QĐ-TTg, ngày 17/6/2016 phê duyệt “Đề án tổng thể phát triển GDTC và thể thao trường học giai đoạn 2016- 2020, định hướng đến năm 2025”*.
  54. Thủ tướng Chính phủ (2021), *Quyết định 1660/QĐ-TTg phê duyệt “Chương trình Sức khỏe học đường giai đoạn 2021-2025”*
  55. Thủ tướng Chính phủ (2024), *Quyết định số 1189/QĐ-TTg ngày 15/10/2024 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Chiến lược phát triển TDTT Việt Nam đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045*
  56. Lý Minh Tiên và cộng sự (2016), *Tâm Lý học lứa tuổi và tâm lý học Sư phạm*, NXB Đại học Sư Phạm Thành Phố Hồ Chí Minh.
  57. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006) *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr.20, 183-229.

58. Nguyễn Minh Trí, 2023, “xác định các tiêu chí đánh giá thực trạng chương trình giảng dạy Thể thao ngoại khóa cho học sinh Trung học cơ sở quận Thủ Đức, thành phố Hồ Chí Minh”, Tạp chí Khoa học và Đào tạo TDĐT, số 4, 2023 trang 31-35.
59. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*, Nxb TDĐT, Hà Nội.
60. Nguyễn Văn Tuấn, thực trạng hoạt động thể thao ngoại khóa của sinh viên trường đại học hải phòng, Tạp chí Khoa học số 68, Trường Đại học Hải Phòng.
61. Trương Anh Tuấn (2011), “*Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng đối với công tác TDĐT trường học*”, Kỷ yếu Hội thảo khoa học quốc tế kỷ niệm 35 năm thành lập Trường Đại học Sư phạm TDĐT TP.HCM.
62. Bùi Danh Tuyên, “thực trạng công tác giáo dục thể chất và thể lực của học sinh trung học phổ thông khối các trường chuyên khu vực Trung du Miền Núi phía Bắc – Việt Nam, Tạp chí khoa học Giáo dục thể chất và thể thao trường học – số 03/2022”
63. Ủy ban nhân dân tỉnh Thái Nguyên (2009), văn bản số 1394 quyết định cho phép thành lập “*Hội thể thao học sinh tỉnh Thái Nguyên*”.
64. Ủy ban nhân dân tỉnh Thái Nguyên (2017), Quyết định số 1750/QĐ-UBND, về việc “*Phát triển văn hóa, Thể thao và du lịch tỉnh Thái Nguyên, giai đoạn 2017 - 2020*”.
65. Ủy ban nhân dân tỉnh Thái Nguyên (2022), *Quyết định số 996/QĐ-UBND, ngày 6 tháng 5 năm 2022 của Ủy ban nhân dân tỉnh Thái Nguyên về việc “Phê duyệt danh mục sách giáo khoa lớp 3, lớp 7, lớp 10 và bổ sung danh mục sách giáo khoa lớp 2 sử dụng trong các cơ sở giáo dục phổ thông tỉnh Thái Nguyên”*.
66. Vũ Đức Văn (2008), *Nghiên cứu một số giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho học sinh trung học cơ sở của thành phố Hải Dương*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDĐT Hà Nội.
67. Võ Văn Vũ (2015), *Đánh giá thực trạng và giải pháp nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong trường trung học phổ thông ở Đà Nẵng*,

#### **Tài liệu Tiếng Anh**

68. Adriani , T. H., & Apriani, L. (2025). Student Satisfaction in Physical Education with Sports Facilities at SMA Negeri 12 Pekanbaru. Indonesian Journal of Sport Management, 5(2), 417–423. <https://doi.org/10.31949/ijsm.v5i2.13682>.

69. Aflada, F., Soegiyanto, S., & Nasuka, N. (2022). Evaluation of sports extracurricular management during the Covid-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(2), 273–281.
70. A. De Meester (2014), *Extracurricular school-based sports participation and the relationship with physical activity and motivation towards sports*, <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2014.08.077>
71. Aizat, N. A. M., Rahman, H. A., & Ismail, M. A. (2024). *Students' interest and participation in extracurricular sports activities in secondary schools*. *Journal of Physical Education, Sport and Health*, 11(2), 45–52 <https://ejournal.upi.edu/index.php/JPESS/article/view/82668>
72. Armour, K., & Yelling, M. (2007). *Effective professional development for physical education teachers*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26(2), 177–200.
73. Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.>
74. Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2009). *The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review*. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27.,
75. Black, N., Johnston, D. W., Propper, C., & Shields, M. A. (2019). The effect of school sports facilities on physical activity, health and socioeconomic status in adulthood. *Social Science & Medicine*, 220, 120–128, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30419496/>.
76. Casey, A., Goodyear, V. A., & Armour, K. M. (2017). *Digital technologies and learning in physical education: Pedagogical cases*. London: Routledge.
77. Dang Minh Thanh, Chau Hoang Cau, Tran Luong, Che Ngoc Han, Vo Ngoc Ngan Thanh, Nguyen Thanh Phong (2024), *developing evaluation criteria for the extracurricular physical training activities of dormitory students at can tho university, Vietnam*, <http://dx.doi.org/10.46827/ejpe.v12i6.6045>
78. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
79. De Meester, A., Aelterman, N., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., & Haerens, L. (2014). Extracurricular school-based sports as a motivating vehicle for sports participation in youth. *International*

- Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 11, 48.  
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-48>.
80. Donglin Hu (2021), Factors That Influence Participation in Physical Activity in School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review from the Social Ecological Model Perspective, <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/6/3147>.
  81. Golle, K., Granacher, U., Hoffmann, M., Wick, D., & Muehlbauer, T. (2014). Effect of living area and sports club participation on physical fitness in children. *BMC Public Health*, 14, 499. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-499>.
  82. Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2016). Effects of participation in school sports on academic and social functioning. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 46, 31–40. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2016.05.002>.
  83. Gracia-Marco, L., Tomás, C., Vicente-Rodríguez, G., Jiménez-Pavón, D., Rey-López, J. P., Díaz, L. E., & Moreno, L. A. (2010). *Extra-curricular participation in sports and socio-demographic factors in Spanish adolescents: The AVENA study*. *Journal of Sports Sciences*, 28(13), 1383–1389.
  84. Green, K. (2008). *Understanding physical education*. London: Sage Publications.
  85. Guobing Li, Ying Ling (2026), The influence of family social capital on adolescents' extracurricular sports participation and its public health effects: a study based on social determinants of health and sustainable development goals, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC13057323>
  86. Joseph Lobo , Diana Varona (2024), “Festival quality, value, and sports environment affecting students' satisfaction and loyalty: basis for continuous extra-curricular activity offering”, <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/70197>.
  87. Jo, K. H., Lee, S. M., & So, W. Y. (2025). Effects of participation and learning in sports clubs on self-perceived health status and health behaviors. *BMC Public Health*, 25, 800. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21503-2>.
  88. Kokko, S., et al. (2014). Extracurricular school-based sports as a motivating vehicle for sports participation in youth. *International*

- Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 11, 48.  
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-48>.
89. Katz, D., và Kahn, R. L. (1978). *The social psychology of organizations*. Wiley
  90. Ke, D., Zhang, Y., Liu, X., Wang, Y., & Li, J. (2025). *Effects of extracurricular sports skill interventions on physical fitness and brain development in adolescents: A randomized controlled trial*. *Trials*, 26, 88.  
<https://trialsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13063-025-08788-9>
  91. Knifsend, C. A., & Graham, S. (2019). Is school sport associated with school belongingness? Testing the influence of school sport policy. *Sport Management Review*..
  92. Kirk, D. (2010). *Physical education futures*. London: Routledge; UNESCO (2015). *Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers*.
  93. Martin Camiré (2021), Teacher-coaches' influence on the global development of student-athletes: An examination of perceived dual role benefits and challenges, <https://sirc.ca/articles/teacher-coaches-influence-on-the-global-development-of-student-athletes-an-examination-of-perceived-dual-role-benefits-and-challenges>.
  94. *Martina Lončar, Luka Pongračić, Aleksandra Tonković, "The Influence of Physical Activity on Student Satisfaction"*, <https://doi.org/10.26220/aca.4648> .
  95. Muñoz-Bullón, F., Sanchez-Bueno, M. J., & Vos-Saz, A. (2017). *The influence of sports participation on academic performance among students in higher education*. *Sport Management Review*, 20(4), 365–378.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S144135231630064>
  96. Limstrand, T., & Rehrer, N. J. (2008). Young people's use of sports facilities: A Norwegian study on physical activity. *Scandinavian Journal of Public Health*, 36(5), 452–459, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18635728/>..
  97. Nguyen Ba Vi, Nguyen Huu Tri (2025), Factors Affecting Students' Participation in Extracurricular Sports Activities in Universities and Colleges in Can Tho, <https://rsisinternational.org/journals/ijriss/view/factors-affecting->

- students-participation-in-extracurricular-sports-activities-in-universities-and-colleges-in-can-tho
98. Nguyen Duy Quyet, Ngo Xuan Duc, Nguyen Manh Toan, “extracurricular sports participation of high school students in the northern mountainous areas of Vietnam”, *European Journal of Education Studies* <http://dx.doi.org/10.46827/ejpe.v10i6.5320>
  99. León, J., Núñez, J. L., & Liew, J. (2014). Extracurricular school-based sports participation and motivation. *Science & Sports*, 29(S1), S39, <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2014.08.074>.
  100. Nguyen Phuong Lam (2025), “A Study on the Satisfaction’s Physical Education Students at Van Hien University”, <https://js.vhu.edu.vn/index.php/vhujs/article/view/891>.
  101. Nguyen Thanh Liem, Dang Minh Thanh, Chau Hoang Cau, Tran Luong, Che Ngoc Han, & Tran Phong Vinh. (2026). Developing an extracurricular sports organization for students at Can Tho University dormitory, Vietnam. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
  102. OECD. (2019). *Educating 21st century children: Emotional well-being in the digital age*. OECD Publishing
  103. Oğuz Kaan Esentürk (2016) *Evaluation of the Extracurricular Sportive Activities*, <https://www.researchgate.net/publication/312191309>.
  104. Oreskovic, N. M., Perrin, J. M., Robinson, A. I., Locascio, J. J., Blossom, J., Chen, M. L., Winickoff, J. P., Field, A. E., & Goodman, E. (2015). Adolescents’ use of the built environment for physical activity. *BMC Public Health*, 15, 251, <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-015-1596-6>.
  105. Pascale Morin (2016), Socioeconomic Factors Influence Physical Activity and Sport in Quebec Schools, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27714872/>
  106. Park, S., Chiu, W., & Won, D. (2017). *Effects of extracurricular sports participation on behavioral problems in children: A longitudinal study*. *PLOS ONE*, 12(3), e0174674. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0174674>
  107. Phuong Nguyen, Dan Xuan Nguyen, Long Khanh-Dao (2023), “Results from Viet Nam's 2022 report card on physical activity for children and youth”

- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1728869X22000752>
108. Romero-Blanco, C., et al. (2020). Environmental factors and physical activity in youth. IJERPH. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32722543/>
  109. Ridgers, N. D., Salmon, J., & Parrish, A. M. (2010). *Physical activity during school recess: A systematic review*. American Journal of Preventive Medicine, 38(2), 208–218.
  110. Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Beets, M. W., Beighle, A., Erwin, H., & Lee, S. (2012). *Physical education's role in public health: Steps forward and backward over 20 years and HOPE for the future*. Research Quarterly for Exercise and Sport, 83(2), 125–135. <https://doi.org/10.1080/02701367.2012.10599842>
  111. Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2012). *A review of correlates of physical activity of children and adolescents*. Medicine & Science in Sports & Exercise, 32(5), 963–975.
  112. Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. American Journal of Preventive Medicine, 19(3), 173–181..
  113. Sen, A. (1999). *Development as freedom*. Oxford University Press
  114. Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... Trudeau, F. (2005). *Evidence based physical activity for school-age youth*. The Journal of Pediatrics, 146(6), 732–737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>.
  115. Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). *Physical education, school physical activity, school sports and academic performance*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 5(10), 1–12.
  116. Tyler, R. W. (1949). *Basic principles of curriculum and instruction*
  117. UNESCO (2015). *Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers*. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
  118. Weihao Wang <https://www.researchgate.net/publication/312191309>.
  119. Wenquan Su, Qiang Liu (2025), The impact of physical education teacher support on sport participation among college students: the chain mediating effects of physical education learning motivation and self-efficacy,

- <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389>
120. Weiwang (2014), The Relationship between Participation in Extracurricular Arts and Sports Activities and Adolescents' Social and Emotional Skills: An Empirical Analysis Based on the OECD Social and Emotional Skills Survey, <https://www.mdpi.com/2076-328X/14/7/541>.
  121. Wenjie Sui, Miaohong Huang, Miaohong Huang, *A study on the influence of family social capital on participation in adolescent extracurricular sports and public health*, <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2025.1515522>.
  122. WHO (1998), *Promoting active living in and through schools*, ([http://whqlibdoc.who.int/hq/2000/WHO\\_NMH\\_NPH\\_00.4.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2000/WHO_NMH_NPH_00.4.pdf)).
  123. WHO (2020), *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization
  124. World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. WHO Press.
  125. Yuyang Nie, Wenlei Wang, Mingming Guo, Weiqiang Tang, Guofeng Qu, Xishuai Wang, Fangbing Zhou, Wenxue Ma, Wentao Qiu, Jinchao Gao & Cong Liu (2025), Analysis of the association between adolescent physical activity and life satisfaction: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*. <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-025-02847-1>
  126. Zarazaga-Peláez, I., Aibar-Solana, A., & Bois, J. (2024). *Relationship between extracurricular physical activity and academic performance in children and adolescents: A systematic review*. *Sustainability*, 16(16), 7238. <https://www.mdpi.com/2071-1050/16/16/7238>
  127. Vanilson Batista Lemes, Adroaldo Cezar Araujo Gaya, Caroline Brand, Arieli Fernandes Dias, Carlos Cristi-Montero, Jorge Mota,, Anelise Reis Gaya Associations among psychological satisfaction in physical education and health indicators. (2021). *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352646720300892>

**Các website**

128. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12060308/>
129. [http://dictionary.reference.com/browse/effectiveness.](http://dictionary.reference.com/browse/effectiveness)
130. <https://www.researchgate.net/publication/47567538> Extra-curricular participation in sports and socio-demographic factors in Spanish adolescents The AVENA Study

**PHỤ LỤC****PHỤ LỤC 1. PHIẾU PHỎNG VẤN LỰA CHỌN GIẢI PHÁP****SỞ GD &ĐT THÁI NGUYÊN CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**Độc lập – Tự do – Hạnh phúc**PHIẾU PHỎNG VẤN****K**

n Chức vụ:.....

h Đơn vị công tác: .....

gửi:....Vời mục đích lựa chọn được giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK của học sinh THPT Thành phố Thái Nguyên, kính nhờ ông (bà) vui lòng giúp trả lời

**C**

c - Rất quan trọng 5 điểm

h - Quan trọng 4 điểm

trả lời cụ thể: Ghi số điểm tương ứng với các lựa chọn ưu tiên:

- Ít quan trọng 2 điểm

- Không quan trọng 1 điểm

Những ý kiến còn thiếu sót, xin ông (bà) ghi bổ sung ở ô trống phía dưới và cho luôn sự đánh giá.

**Câu hỏi 1.** Theo ông (bà), những giải pháp nào sẽ nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK của học sinh THPT Thành phố Thái Nguyên

TT	Giải pháp	Lựa chọn				
		5	4	3	2	1
1	Tăng cường và sử dụng hiệu quả cơ sở vật chất, trang thiết bị TDTT					
2	Nâng cao năng lực chuyên môn cho giáo viên GDTC và lực lượng hỗ trợ.					
3	Đổi mới công tác quản lý và lập kế hoạch hoạt động TTNK.					
4	Tạo động lực và cơ chế khuyến khích HS tham gia					
5	Tăng cường ứng dụng CNTT					
6	Tổ chức các CLB thể thao tự chọn trong trường					
7	Tổ chức giải thi đấu và ngày hội thể thao					
8	Tăng cường phối hợp với gia đình, địa phương và tổ chức xã hội					

**Câu hỏi 2. Theo Ông (bà) những chỉ số thành phần cơ thể có giá trị quan trọng đối với học sinh các trường THPT thành phố Thái Nguyên**

TT	Chỉ số	Lựa chọn				
		5	4	3	2	1
1	Chiều cao (cm)					
2	Trọng lượng cơ thể (kg)					
3	BFM (Khối lượng mỡ trong cơ thể)					
4	SMM (Khối lượng cơ xương)					
5	BMI (Chỉ số khối cơ thể)					
6	TBW (Tổng lượng nước cơ thể)					
7	Protein					
8	Chất khoáng					
9	PBF (Phần trăm chất béo cơ thể)					
10	Độ béo phì					
11	BMC (Hàm lượng khoáng xương)					
12	Tỷ lệ eo – hông (%)					
13	Trọng lượng tay phải (kg)					
14	Trọng lượng tay trái (kg)					
15	Trọng lượng thân mình (kg)					
16	Trọng lượng chân phải (kg)					
17	Trọng lượng chân trái (kg)					
18	Điểm số Inbody					

*Trân trọng cảm ơn!*

**PHỤ LỤC 2****PHIẾU ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ HOẠT ĐỘNG THỂ THAO NGOẠI KHÓA**

- TRƯỜNG: .....

Dựa vào tiêu chí đánh giá dưới đây, mong ông bà hãy đánh giá hoạt động TTNK của Trường.

<b>Nhóm tiêu chí</b>	<b>Tiêu chí thành phần</b>	<b>Thang điểm đánh giá</b>	<b>Đánh giá của Trường</b>
<b>1. Mức độ tham gia và phong trào</b>	1.1. Tỷ lệ học sinh tham gia	10	
	1.2. Tính thường xuyên tham gia	7	
	1.3. Sự đa dạng hình thức	5	
	1.4. Phạm vi lan tỏa phong trào	3	
	<b>Cộng</b>	<b>25</b>	
<b>2. Điều kiện đảm bảo tổ chức hoạt động</b>	2.1. Công tác chỉ đạo, quản lý	5	
	2.2. Đội ngũ hướng dẫn	7	
	2.3. Cơ sở vật chất – trang thiết bị	8	
	2.4. Kinh phí và nguồn lực hỗ trợ	5	
	<b>Cộng</b>	<b>25</b>	
<b>3. Kết quả thể chất, kỹ năng và thái độ của học sinh</b>	3.1. Phát triển thể lực	12	
	3.2. Kỹ năng vận động, kỹ thuật	8	
	3.3. Thái độ và ý thức tập luyện	6	
	3.4. Sức khỏe và thể trạng	4	
	<b>Cộng</b>	<b>30</b>	
<b>4. Hiệu quả giáo dục và phát triển bền vững</b>	4.1. Hình thành thói quen vận động	6	
	4.2. Góp phần giáo dục toàn diện	5	
	4.3. Phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu	5	
	4.4. Tính ổn định và duy trì hoạt động	4	
	<b>Cộng</b>	<b>20</b>	
	<b>TỔNG ĐIỂM 4 TIÊU CHÍ</b>		

## PHỤ LỤC ĐÁNH GIÁ

### I. Nguyên tắc chung về đánh giá và cho điểm

- Mỗi chỉ báo được chấm điểm độc lập, dựa trên số liệu thực tế thu thập được (báo cáo nhà trường, thống kê, kết quả test, phiếu khảo sát).

- Điểm số được cho theo thang phân mức (ví dụ: thấp – trung bình – khá – tốt), gắn với tỷ lệ % hoặc mức độ đạt được.

- Điểm của tiêu chí = tổng điểm các chỉ báo thành phần.

### II. Cách đánh giá và cho điểm theo từng nhóm tiêu chí

#### 1. Mức độ tham gia và phong trào hoạt động (25 điểm)

##### 1.1. Tỷ lệ học sinh tham gia (10 điểm)

**Cách đánh giá:** Dựa trên % học sinh tham gia ít nhất một hình thức thể thao ngoại khóa trong năm học.

Tỷ lệ tham gia	Điểm
$\geq 70\%$	10
50–69%	7
30–49%	4
$< 30\%$	2

##### 1.2. Tính thường xuyên tham gia (7 điểm)

**Cách đánh giá:** Căn cứ số buổi tham gia trung bình/học sinh/tháng và tỷ lệ duy trì tham gia.

Mức độ	Điểm
Tham gia đều đặn, duy trì ổn định	7
Tham gia tương đối thường xuyên	5
Tham gia không đều	3
Tham gia mang tính hình thức	1

##### 1.3. Sự đa dạng hình thức hoạt động (5 điểm)

**Cách đánh giá:** Dựa vào số môn thể thao/CLB/giải đấu được tổ chức trong năm học.

Số môn/hình thức	Điểm
$\geq 6$	5
4–5	4
2–3	2
$\leq 1$	1

**1.4. Phạm vi lan tỏa phong trào (3 điểm)**

**Cách đánh giá:** Xét mức độ tham gia của các khối lớp, giới tính.

Mức độ lan tỏa	Điểm
Tất cả khối lớp, cân đối nam – nữ	3
Đa số khối lớp	2
Chỉ tập trung một nhóm	1

**2. Điều kiện đảm bảo tổ chức hoạt động (25 điểm)****2.1. Công tác chỉ đạo, quản lý (5 điểm)**

**Cách đánh giá:** Dựa vào kế hoạch năm học, văn bản chỉ đạo, phân công nhiệm vụ.

Mức độ	Điểm
Có kế hoạch đầy đủ, triển khai rõ ràng	5
Có kế hoạch nhưng triển khai chưa đồng bộ	3
Thiếu kế hoạch cụ thể	1

**2.2. Đội ngũ giáo viên, huấn luyện viên (7 điểm)**

**Cách đánh giá:** Căn cứ số lượng, trình độ chuyên môn, mức độ tham gia hướng dẫn.

Mức độ đáp ứng	Điểm
Đủ số lượng, đúng chuyên môn	7
Đáp ứng cơ bản	5
Thiếu hoặc kiêm nhiệm	3
Không ổn định	1

**2.3. Cơ sở vật chất, trang thiết bị (8 điểm)**

**Cách đánh giá:**

So sánh mức độ đáp ứng với nhu cầu tổ chức hoạt động.

Mức độ đáp ứng	Điểm
Đáp ứng tốt, sử dụng hiệu quả	8
Đáp ứng tương đối	6
Thiếu một số hạng mục	4
Thiếu nhiều, hạn chế hoạt động	2

**2.4. Kinh phí và nguồn lực hỗ trợ (5 điểm)**

**Cách đánh giá:**

Dựa trên mức kinh phí thường xuyên và xã hội hóa.

Mức độ	Điểm
Có kinh phí ổn định, đa nguồn	5
Có nhưng hạn chế	3
Không ổn định	1

### 3. Kết quả thể chất, kỹ năng và thái độ (30 điểm)

#### 3.1. Phát triển thể lực (12 điểm)

##### Cách đánh giá:

So sánh kết quả kiểm tra thể lực trước – sau theo chuẩn Bộ GD&ĐT.

Mức cải thiện	Điểm
Cải thiện rõ rệt	12
Cải thiện tương đối	8
Ít cải thiện	4
Không cải thiện	2

#### 3.2. Kỹ năng vận động, kỹ thuật (8 điểm)

##### Cách đánh giá:

Quan sát, đánh giá kỹ thuật theo thang chuẩn môn học.

Mức độ	Điểm
Thực hiện đúng, thuần thục	8
Thực hiện cơ bản đúng	6
Thực hiện chưa ổn định	4
Thực hiện kém	2

#### 3.3. Thái độ và ý thức tập luyện (6 điểm)

##### Cách đánh giá:

Thông qua phiếu khảo sát, nhận xét GV.

Mức độ	Điểm
Tích cực, tự giác	6
Khá tích cực	4
Thụ động	2

#### 3.4. Sức khỏe và thể trạng (4 điểm)

##### Cách đánh giá:

So sánh tỷ lệ học sinh thể lực yếu, ít vận động.

Kết quả	Điểm
Giảm rõ rệt	4
Giảm nhẹ	2
Không thay đổi	1

#### 4. Hiệu quả giáo dục và phát triển bền vững (20 điểm)

##### 4.1. Hình thành thói quen vận động (6 điểm)

Mức độ	Điểm
Duy trì thường xuyên	6
Duy trì ở mức trung bình	4
Không ổn định	2

##### 4.2. Góp phần giáo dục toàn diện (5 điểm)

Mức độ tác động	Điểm
Rõ rệt	5
Có tác động	3
Ít tác động	1

##### 4.3. Phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu (5 điểm)

Kết quả	Điểm
Có đội tuyển, duy trì thường xuyên	5
Có nhưng không ổn định	3
Không có	1

##### 4.4. Tính ổn định và duy trì hoạt động (4 điểm)

Mức độ	Điểm
Duy trì liên tục nhiều năm	4
Duy trì theo từng năm	2
Không ổn định	1

**PHỤ LỤC 4**  
**PHIẾU PHỎNG VẤN HỌC SINH**  
**SỞ GD & ĐT THÁI NGUYÊN CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  
**Độc lập – Tự do – Hạnh phúc**  
**PHIẾU PHỎNG VẤN HỌC SINH**

H  
 ọ T  
 T  
 G

Với mục đích tìm hiểu về thực trạng hoạt động TDTT ngoại khóa tại các trường THPT Thành phố Thái Nguyên, làm căn cứ đề xuất biện pháp nâng cao hiệu quả hoạt động Thể thao Ngoại khóa trên địa bàn tỉnh, đề nghị em trả lời các câu hỏi

Lưu ý: Các em có thể trả lời bằng cách điền thêm các chữ hoặc số cần thiết, phù hợp hoặc đánh dấu “x” vào ô đồng ý].

**Câu hỏi 1.** Theo em, tập luyện Thể thao Ngoại khóa quan trọng như thế nào?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Rất quan trọng | <input type="checkbox"/> Không quan trọng lắm |
| <input type="checkbox"/> Khá quan trọng | <input type="checkbox"/> Không quan trọng     |
| <input type="checkbox"/> Quan trọng     |   |

**Câu hỏi 2.** Theo em, tập luyện Thể thao Ngoại khóa có tác dụng như thế nào với sức khỏe và việc học của em?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Tác dụng rất tốt | <input type="checkbox"/> Tác dụng ít       |
| <input type="checkbox"/> Tác dụng tốt     | <input type="checkbox"/> Không có tác dụng |
| <input type="checkbox"/> Bình thường      |  |

**Câu hỏi 3.** Em đánh giá như thế nào về thái độ tập luyện Thể thao Ngoại khóa của bản thân

- Yêu thích và nhiệt tình tập luyện
- Bình thường
- Chán nản, không thích tập luyện
- Tập luyện chống đối
- Không tập luyện

**Câu hỏi 4.** Em có nhu cầu tham gia tập luyện Thể thao Ngoại khóa không?

- Rất có nhu cầu

- Có nhu cầu
- Bình thường
- Không có nhu cầu
- Không rõ ràng

**Câu hỏi 5.** Em có nhu cầu tham gia tập luyện môn thể thao ngoại khóa nào? (Câu hỏi có thể trả lời nhiều đáp án)

- Bóng đá
- Bóng chuyền da
- Bóng chuyền hơi
- Bơi lội
- Đá cầu
- Cờ vua
- Cờ tướng
- Thể dục
- Bóng bàn
- Bóng rổ
- Cầu lông
- Điền kinh
- Võ thuật
- Kéo co
- Đẩy gậy
- Cà kheo
- Đua thuyền
- Lắc thúng
- Các môn thể thao khác.....

**Câu hỏi 6.** Em có nhu cầu tham gia tập luyện Thể thao Ngoại khóa dưới hình thức Câu lạc bộ thể thao không?

- Có
- Không

**Câu hỏi 7.** Mức độ tham gia tập luyện Thể thao Ngoại khóa của em?

- Thường xuyên (Từ 3 buổi/tuần trở nên, mỗi buổi từ 30 phút trở lên)
- Không thường xuyên (từ 1-2 buổi/tháng tới dưới mức thường xuyên)
- Không tập luyện Thể thao Ngoại khóa

**Câu hỏi 8.** Động cơ tập luyện Thể thao Ngoại khóa của em là gì?

- Yêu thích TDTT
- Nhận thức được tác dụng của Thể thao Ngoại khóa với sức khỏe
- Củng cố và tăng cường sức khỏe
- Để có cơ thể cân đối, hài hòa
- Để chữa bệnh
- Để giao lưu với bạn bè
- Bạn bè vận động tham gia
- Bắt buộc phải học môn Giáo dục thể chất

**Câu hỏi 9.** Những môn thể thao ngoại khóa nào được em tập luyện?

- Điền kinh
- Võ thuật
- Bơi lội
- Đá cầu
- Cờ (cờ vua, cờ tướng)
- Thể dục
- Bóng đá
- Bóng chuyền (Bóng chuyền và bóng chuyền hơi)
- Bóng bàn
- Bóng rổ
- Cầu lông
- Kéo co
- Đẩy gậy
- Cà kheo
- Đua thuyền
- Các môn thể thao khác

**Câu hỏi 10.** Em tập luyện Thể thao Ngoại khóa theo hình thức nào?

- Đội tuyển
- Nhóm, lớp
- Câu lạc bộ thể thao
- Tự tập

**Câu hỏi 11.** Thời điểm em tham gia tập luyện

- Buổi sáng sớm
- Giờ nghỉ giữa các tiết học
- Buổi chiều
- Buổi tối

**Câu hỏi 12.** Em tập luyện Thể thao Ngoại khóa có người hướng dẫn không?

- Không có hướng dẫn  
 Có hướng dẫn  
 Kết hợp

**Câu 13.** Em hãy cho biết mức độ hài lòng của em về hoạt động thể thao ngoại khóa của trường

	Nội dung đánh giá	Rất không hài lòng (1)	Không hài lòng (2)	Bình thường (3)	Hài lòng (4)	Rất hài lòng (5)
1	Sự phù hợp của nội dung hoạt động					
2	Sự đa dạng các môn thể thao					
3	Cơ sở vật chất (sân bãi, trang thiết bị, dụng cụ)					
4	Thời gian tổ chức hoạt động					
5	Sự tổ chức, quản lý của nhà trường					
6	Trình độ, sự hướng dẫn của giáo viên/HLV					
7	Mức độ hấp dẫn của hoạt động					
8	Cơ hội giao lưu, thi đấu					
9	Tác động đến sức khỏe và thể lực					
10	Tác động đến tinh thần, tâm lý					

*Xin chân thành cảm ơn!*

## MỘT SỐ HÌNH ẢNH HOẠT ĐỘNG CỦA CLB CỜ VUA THPT CHU VĂN AN



**Em Trần Đại Lâm lớp 10A1 đạt giải Ba môn Cờ tiêu chuẩn tại HKPD Toàn Quốc năm 2024, ngoài ra còn rất nhiều các em học sinh của CLB Cờ Vua CVA đạt các giải cao tại các giải cấp Tỉnh.**



**Trường THPT Chu Văn An thường xuyên tổ chức các giải Cờ Vua online và offline thu hút đông đảo Học sinh tham gia**



### **MỘT SỐ HÌNH ẢNH CLB VÕ CỔ TRUYỀN CVA**



**Học sinh Trương Quốc Huy lớp 12A1 đạt huy chương vàng Bài Căn Công 45 động tác**

**Học sinh Hà Hoàng Sơn lớp 10A3 đạt huy chương đồng bài Lão Mai Quyền**



**Một buổi tập huấn của CLB Võ Cổ Truyền CVA cho cán bộ lớp khối 10**

**MỘT SỐ HÌNH ẢNH THAM GIA CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ THAO CẤP TỈNH CỦA HỌC SINH TRƯỜNG THPT CHU VĂN AN**



**CLB Đá cầu đạt Huy chương Vàng Nội dung Đơn Nam và Huy chương Bạc nội dung Đôi nam nữ**

**MỘT SỐ HÌNH ẢNH HOẠT ĐỘNG CỦA CLB VÕ VOVINAM CVA**



**MỘT SỐ HÌNH ẢNH HOẠT ĐỘNG CVA CUP CỦA CLB BÓNG ĐÁ**



**Trước khi được đầu tư cơ sở vật chất**



**Sau khi được đầu tư cơ sở vật chất**

**MỘT SỐ HÌNH ẢNH HOẠT ĐỘNG THƯỜNG NIÊN CỦA CÁC CLB TDTT TRONG TRƯỜNG THPT CHU VĂN AN**



**CLB Đá cầu**



**CLB Bóng chuyền**



**CLB Bóng rổ**

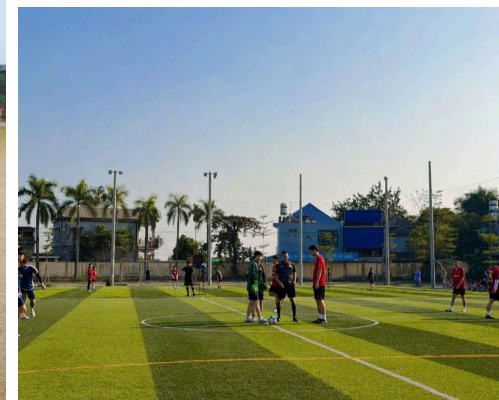


**CLB Cầu lông**



**CLB Thể dục Nhịp điệu**

**MỘT SỐ HÌNH ẢNH TRƯỚC VÀ SAU KHI ĐƯỢC ĐẦU TƯ CƠ SỞ VẬT CHẤT TẠI TRƯỜNG THPT CHU VĂN AN**



MỘT SỐ HÌNH ẢNH THỰC NGHIỆM SƯ PHẠM  
TẠI CÁC TRƯỜNG THPT THÀNH PHỐ THÁI NGUYÊN



**MỘT SỐ HÌNH ẢNH THỰC NGHIỆM SƯ PHẠM  
TẠI CÁC TRƯỜNG THPT THÀNH PHỐ THÁI NGUYÊN**



**Kiểm tra thực trạng cấu trúc thành phần cơ thể của nữ học sinh  
khởi các trường THPT Thành phố Thái Nguyên**



**Một số bài tập kiểm tra Học sinh khi tuyển chọn thành viên các Câu Lạc Bộ  
của trường THPT Chu Văn An**

## MỘT SỐ ỨNG DỤNG CÔNG NGHỆ THÔNG TIN TRONG TỔ CHỨC VÀ QUẢN LÝ CÁC HOẠT ĐỘNG CỦA CÁC CLB TDĐT TRƯỜNG THPT CHU VĂN AN



### CLB TDĐT CVA

Mời mọi người tham gia cộng đồng bằng mã QR hoặc link dưới đây:



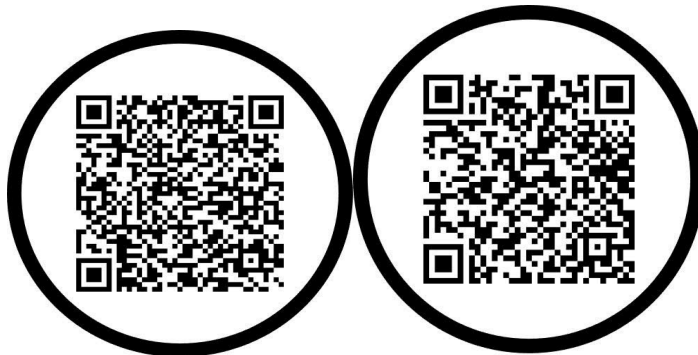
[zalo.me/g/ximjbc614](https://zalo.me/g/ximjbc614)

#### Phụ lục:

1. VĐV đăng kí (không giới hạn) tham dự giải quét mã QR và điền thông tin vào link sau:



2. VĐV, PH, GVCN, GV phụ trách cần vào nhóm Zalo của Giải đấu để nhận các thông báo từ BTC giải (Quét mã QR sau lấy link để vào nhóm giải đấu).



CVA2025. DANH SÁCH ĐĂNG KÍ GIẢI CỜ VUA HS - CỜ TƯỚNG

CVA2025. GIẢI CỜ VUA HS - CỜ TƯỚNG PH, GV

*Phụ lục 2: Cách đăng kí tham dự giải – vào các bảng đấu trên lichess:*

• Quét mã QR sau đây để vào nhóm zalo của giải đấu (link: <https://zalo.me/g/vfvcio330>)



**PHỤ LỤC TỔNG HỢP THÀNH TÍCH THI ĐẤU THỂ THAO NĂM HỌC 2021-2022**

<b>TRƯỜNG</b>	<b>ĐIỀN KINH</b>	<b>VÕ</b>	<b>BÓNG BÀN</b>	<b>CỜ VUA</b>	<b>CẦU LÔNG</b>	<b>BÓNG ĐÁ</b>	<b>BÓNG CHUYỀN</b>	<b>AEROBIC</b>	<b>BÓNG RỔ</b>
CHUYÊN			Nhì toàn đoàn Ba đơn nữ Ba đôi nam Ba đồng đội nam	Nhất toàn đoàn Nhất đồng đội cờ nhanh 16 Nhất đồng đội cờ nhanh 17-18 Nhất đồng đội cờ tiêu chuẩn 16 Nhì đồng đội cờ tiêu chuẩn 17-18 Ba đồng đội cờ tiêu chuẩn 17-18 Nhì cờ nhanh 16 Nhất cờ nhanh 17-18 Nhì cờ nhanh 17-18 Nhì cờ tiêu chuẩn 16 Ba cờ tiêu chuẩn 16 Nhì cờ tiêu chuẩn 17-18	Nhất toàn đoàn Ba đơn nam Nhì đôi nữ Nhất đôi nam nữ Ba đồng đội nam			Nhất bài quy định Nhất bài tự chọn 3 người Nhất bài tự chọn	Nhì bóng rổ nam Ba bóng rổ nữ
LNQ	Ba nhảy cao nữ Ba toàn đoàn môn	Ba toàn đoàn		Nhất cờ nhanh 16 Nhất cờ tiêu chuẩn 16 Nhì đồng đội cờ nhanh 16 Nhì đồng đội cờ tiêu chuẩn 16	Nhì toàn đoàn Ba đơn nữ Nhì đồng đội nữ			Nhì bài quy định Nhì bài tự chọn 3 người Ba bài tự chọn	Ba bóng rổ nam
ĐÀO DUY TỬ						Ba bóng đá nam			Ba bóng rổ nam
GANG THÉP	Nhất chạy 1500m nam Nhất chạy		Ba toàn đoàn	Ba toàn đoàn Nhì đồng đội cờ nhanh 17-18 Ba đồng đội cờ tiêu chuẩn 16	Ba toàn đoàn Nhất đôi nữ	Nhì bóng đá nam			

	3000m nam Ba toàn năng nữ Ba nhảy xa nam		Ba đôi nữ		Nhì đôi nam nữ				
NỘI TRÚ									
KHÁNH HOÀ		Ba toàn đoàn võ vovinam Nhì đơn luyện nam Nhì song luyện nam Nhất đơn luyện nữ			Ba đôi nam nữ				
DTM		Ba đa luyện vũ khí nữ					Ba bóng chuyền nam		
THÁI NGUYỄN		Ba song luyện nam							
CVA				Nhì toàn đoàn Ba cờ nhanh 16	Ba toàn đoàn				

				Ba cờ nhanh 17-18 Ba cờ nhanh 16 Ba cờ tiêu chuẩn 17-18 Ba cờ tiêu chuẩn 17-18 Nhì cờ tiêu chuẩn 16 Ba cờ tiêu chuẩn 16 Ba đồng đội cờ nhanh 16 Ba đồng đội cờ nhanh 17-18 Nhì đồng đội cờ tiêu chuẩn 17-18 Nhất đồng đội cờ tiêu chuẩn 16 Ba đồng đội cờ tiêu chuẩn 17-18	Ba đơn nữ				
NGÔ QUYỀN		Ba đơn luyện nữ		Ba cờ tiêu chuẩn 16	Ba đôi nam	Ba bóng đá nam			