

TRÍCH YẾU LUẬN ÁN TIẾN SĨ

Họ và tên nghiên cứu sinh: Nguyễn Thị Tuyết Nhung

Đề tài luận án: ***“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: **9140101**

Họ và tên cán bộ hướng dẫn: 1. PGS.TS. Bùi Ngọc
2. PGS.TS. Hà Quang Tiến

Tên cơ sở đào tạo: Viện Văn hoá, Nghệ thuật, Thể thao và Du lịch Việt Nam.

NỘI DUNG TRÍCH YẾU

1. Mục đích và đối tượng nghiên cứu

Trên cơ sở lý luận và thực tiễn về thực trạng hoạt động TTNK của HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên, đề tài lựa chọn và đánh giá hiệu quả 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.

Đối tượng nghiên cứu: ***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. Các phương pháp nghiên cứu đã sử dụng

- 2.2.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu
- 2.2.2. Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm
- 2.2.3. Phương pháp quan sát sư phạm
- 2.2.4. Phương pháp kiểm tra sư phạm
- 2.2.5. Phương pháp kiểm tra y học
- 2.2.6. Phương pháp phân tích SWOT
- 2.2.7. Phương pháp thực nghiệm sư phạm

3. Các kết quả chính và kết luận

Luận án đã đánh giá thể chất của HS tại các trường THPT tại thành phố Thái Nguyên bằng máy kiểm tra InBody với các chỉ số: Chiều cao (cm), Trọng lượng cơ

thể (kg), BFM (Khối lượng mỡ trong cơ, SMM (Khối lượng cơ xương), BMI (Chỉ số khối cơ thể), TBW (Tổng lượng nước cơ thể), Protein, Chất khoáng, PBF (Phần trăm chất béo cơ thể), Độ béo phì, BMC (Hàm lượng khoáng xương), Điểm số Inbody. Nghiên cứu cho ra kết quả khách quan về các chỉ số thành phần cơ thể. Từ đó cho biết được khả năng tập luyện của từng HS để GV điều chỉnh lượng vận động phù hợp.

Luận án nghiên cứu các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS THPT có ý nghĩa khoa học quan trọng, góp phần hoàn thiện cơ sở lý luận và thực tiễn của GDTC hiện nay, nhất là “Chương trình giáo dục phổ thông 2018” đã và đang thực hiện.

Luận án đã đánh giá được thực trạng hoạt động GDTC và TTNK tại các trường THPT thành phố Thái Nguyên khi triển khai theo định hướng Chương trình GDPT 2018 đến nay

Các giải pháp được luận án xây dựng trên nền tảng quan điểm khoa học về phát triển thể chất; đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi và 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 của luận án 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.

Luận án đã lựa chọn được hệ thống 08 giải pháp phù hợp, có tính khả thi và tính đồng bộ, đáp ứng yêu cầu thực tiễn của HS các trường THPT tại thành phố Thái Nguyên.

Kết quả ứng dụng và thực nghiệm các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động TTNK cho HS các trường THPT thành phố Thái Nguyên cho thấy việc tổ chức thực nghiệm được triển khai đúng kế hoạch, bảo đảm yêu cầu khoa học và phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường. Các giải pháp được áp dụng đã tạo sự chuyển biến rõ rệt trong công tác tổ chức và quản lý hoạt động TTNK tại các trường tham gia thực nghiệm. Sau thời gian thực nghiệm, mức độ tham gia hoạt động TTNK của HS tăng lên rõ rệt, 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 hơn,

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 tổng hợp theo các tiêu chí cho thấy hiệu quả hoạt động TTNK 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.

Hà Nội, ngày 05 tháng 05 năm 2026

Người hướng dẫn khoa học

Nghiên cứu sinh

PGS. TS. Bùi Ngọc

PGS.TS. Hà Quang Tiên

Nguyễn Thị Tuyết Nhung