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: 9140101

TÓM TẮT LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

HÀ NỘI - 2026

Công trình được hoàn thành tại**:**

Người hướng dẫn khoa học:

Hướng dẫn 1:

Hướng dẫn 2:

Phản biện 1: PGS.TS Lê Đức Chương

Phản biện 2: PGS.TS Nguyễn Cẩm Ninh

Phản biện 3: PGS.TS Phạm Xuân Thành

Luận án sẽ được bảo vệ trước Hội đồng chấm luận án cấp Viện họp tại: Viện Văn hóa, Nghệ thuật, Thể thao và Du lịch Việt Nam vào hồi …..giờ..… ngày … tháng ….năm 2026.

Có thể tìm hiểu luận án tại: Thư viện Quốc gia Việt Nam

A. GIỚI THIỆU LUẬN ÁN

1. PHẦN MỞ ĐẦU

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 …. 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. Các nghiên cứu quốc tế cũng 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 thể thao ngoại khóa (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 THPTThành phố Thái Nguyên".***

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.

Mục tiêu nghiên cứu:

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.***

Giả thuyết khoa học của đề tài: 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.

2. NHỮNG ĐÓNG GÓP MỚI CỦA LUẬN ÁN

1/ Luận án đã góp phần bổ sung và làm rõ cơ sở lý luận về hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa trong trường THPT theo hướng tiếp cận đa chiều, không chỉ dừng lại ở kết quả tham gia mà còn tích hợp các yếu tố như mức độ hài lòng của học sinh, điều kiện đảm bảo và hiệu quả tổ chức. Đặc biệt, nghiên cứu đã vận dụng và điều chỉnh mô hình đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK dựa trên khung lý thuyết phù hợp với bối cảnh giáo dục phổ thông tại Việt Nam.

Bên cạnh đó, luận án đã làm rõ mối quan hệ giữa hiệu quả hoạt động TTNK và các yếu tố ảnh hưởng (cơ sở vật chất, nội dung chương trình, đội ngũ tổ chức, cơ chế quản lý…), góp phần hoàn thiện cách tiếp cận đánh giá hiệu quả hoạt động thể thao trong nhà trường theo hướng hệ thống và có cơ sở khoa học.

2/ Luận án là một trong những công trình khoa học tiến hành đánh giá toàn diện, có hệ thống về hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa tại các trường THPT thành phố Thái Nguyên dựa trên dữ liệu được kiểm tra, thực nghiệm. Kết quả nghiên cứu đã:

Phản ánh rõ thực trạng hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa thông qua các chỉ tiêu cụ thể (phong trào TTNK, điều kiện đảm bảo, chất lượng tổ chức kết quả thể chất, kỹ năng và thái độ học sinh, hiệu quả giáo dục và tính bền vững, mức độ hài lòng của học sinh …).

Chỉ ra những điểm mạnh (ví dụ: sự quan tâm của nhà trường, nhu cầu tham gia cao của học sinh…) và những hạn chế (cơ sở vật chất chưa đồng bộ, nội dung hoạt động chưa phong phú, phương thức tổ chức còn đơn điệu…).

Cung cấp bộ dữ liệu có giá trị tham khảo cho các cơ quan quản lý về giáo dục và thể thao trong việc hoạch định chính sách phát

triển thể thao học đường.

3/ Luận án đã xây dựng và lựa chọn được hệ thống giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa có cơ sở khoa học và thực tiễn cao, thông qua các phương pháp nghiên cứu định tính và định lượng (khảo sát, phân tích SWOT, phỏng vấn chuyên gia, phân tích thống kê,).

Các giải pháp có tính khả thi cao, phù hợp với điều kiện thực tế của các trường THPT tại địa phương, không mang tính lý thuyết chung chung. Có sự lượng hóa mức độ cần thiết và tính khả thi của từng giải pháp, làm cơ sở khoa học cho việc lựa chọn và triển khai.

4/ Luận án là đã ứng dụng thực nghiệm các giải pháp đề xuất và đánh giá hiệu quả một cách định lượng, thay vì chỉ dừng ở đề xuất lý thuyết. Các giải pháp được thực nghiệm khoa học trong thực tiễn tại trường THPT Chu Văn An, thành phố Thái Nguyên.

Kết quả sau thực nghiệm cho thấy sự cải thiện có ý nghĩa thống kê về các chỉ tiêu hiệu quả hoạt động TTNK (phong trào TTNK, điều kiện đảm bảo, chất lượng tổ chức kết quả thể chất, kỹ năng và thái độ học sinh, hiệu quả giáo dục và tính bền vững, mức độ hài lòng của học sinh …). Qua đó, luận án đã chứng minh được tính đúng đắn, hiệu quả và khả năng nhân rộng của hệ thống giải pháp.

5/ Kết quả nghiên cứu của luận án không chỉ có ý nghĩa đối với các trường THPT tại thành phố Thái Nguyên mà còn có thể:

Làm tài liệu tham khảo cho các địa phương có điều kiện tương đồng trong việc phát triển thể thao học đường.

Góp phần hỗ trợ các cơ quan quản lý (Sở Giáo dục và Đào tạo, Sở Văn hóa – Thể thao) trong xây dựng chính sách nâng cao hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa.

Là cơ sở khoa học cho các nghiên cứu tiếp theo về quản lý và phát triển thể thao trong trường học.

3. CẤU TRÚC LUẬN ÁN

Luận án được trình bày trong 267 trang bao gồm phần: Phần mở đầu (05 trang); Chương 1. Tổng quan vấn đề nghiên cứu (55 trang); Chương 2. Đối tượng, phương pháp và Tổ chức nghiên cứu (11 trang); Chương 3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận (116 trang); Phần kết luận và kiến nghị (03 trang). Phụ lục (30 trang). Trong luận án có 54 bảng, 6 hình vẽ, 02 sơ đồ. Ngoài ra, luận án đã sử dụng 130 tài liệu tham khảo trong đó có 67 tài liệu tiếng Việt, 63 tài liệu tiếng Anh.

B. NỘI DUNG LUẬN ÁN

Chương 1. TỔNG QUAN NHỮNG 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

1.2. Một số khái niệm liên quan

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

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

1.5. Một số công trình nghiên cứu liên quan

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

2.1. Đối tượng và khách thể nghiên cứu

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

Khách thể nghiên cứu:

- 45 chuyên gia, cán bộ quản lý TDTT, GV giảng dạy môn GDTC của các trường (trong đó 15 chuyên gia, 30 cán bộ, GV TDTT).
- 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

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
2.2.8. Phương pháp toán học thống kê

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.

2.3.1. 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.

2.3.2. Thời gian nghiên cứu: Luận án được thực hiện từ tháng 12/2021 đến 12/2024.

CHƯƠNG 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Đánh giá hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa của các trường THPTthành 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 THPTthành phố Thái Nguyên (yếu tố đầu vào)

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

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.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 GDTC

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 các trường lên Sở GD&ĐT thành

phố Thái Nguyên. 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 GDTCvà thể thao ngoại khóa tại các trường THPTThành phố Thái Nguyên

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. 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 TTNK

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.

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

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 3.6 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.

Bảng 3.7 phản ánh khá toàn diện nhu cầu tập luyện TDTT của HS trên các phương diện:, 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.

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".

3.1.2. Thực trạng tổ chức hoạt động GDTCvà Thể thao ngoại khóa của các trường THPTthành phố Thái Nguyên

3.1.2.1. Thực trạng tổ chức chương trình GDTC 2018

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 khoẻ 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 khoẻ 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.

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

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.

3.1.3. Kết quả hoạt động Thể thao ngoại khóa (kết quả đầu ra) của các trường THPTthành phố Thái Nguyên

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

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.

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).

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.

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.

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		
1. Công tác quản lý và lập kế hoạch, tổ chức và điều hành							
- 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	**3,10**	TB
- Tổ chức các buổi tập luyện, thi đấu, giao lưu, ngày hội thể thao	0	0	8	17	5	**3,37**	TB
- Ứng dụng công nghệ thông tin trong quản lý và tổ chức các hoạt động TTNK	0	0	12	17	1	**2,83**	TB
2. Nội dung và phương pháp tổ chức hoạt động							
- 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
3. Đảm bảo điều kiện tổ chức trong quá trình thực hiện							
- Quản lý, khai thác cơ sở vật chất, trang thiết bị	0	0	17	12	1	**2,33**	TB
- Sử dụng kinh phí hợp lý, hiệu quả	0	0	14	15	1	**2,63**	TB
- Nâng cao năng lực chuyên môn cho GV GDTC và lực lượng hỗ trợ.	0	0	11	15	4	**3,03**	TB
3. Động viên, khuyến khích và tuyên truyền							
- Khen thưởng, ghi nhận thành tích	0	0	16	12	2	**2,47**	**TB**

- 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
4. Phối hợp các lực lượng tham gia							
- 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	**3,07**	TB
- Huy động nguồn lực bên ngoài (tài trợ, chuyên gia, cơ sở vật chất)	0	0	15	13	2	**2,57**	TB
5. Kiểm tra, giám sát và đánh giá quá trình							
- Theo dõi mức độ tham gia, tiến độ thực hiện	0	0	3	19	8	**3,97**	Tốt
- Đánh giá chất lượng tổ chức hoạt động	0	0	6	23	1	**3,43**	Tốt
- Thu thập phản hồi từ HS, GV	0	0	5	22	3	**3,60**	Tốt
- Điều chỉnh kịp thời kế hoạch và phương pháp	0	0	6	18	6	**3,60**	Tốt

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

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. 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 tại bảng 3.14 và 3.15.

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.

b. Thực trạng thành phần cơ thể của 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 3.14

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

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	23,651	639	67,05	314	32,95	1488	72,06	577	27,94
2	Chạy 30m XPC (s)	631	56,74	481	43,255	591	62,01	362	37,99	1222	59,18	843	40,82
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	803	72,21	309	27,788	621	65,16	332	34,84	1424	68,96	641	31,04
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	789	70,95	323	29,047	578	60,65	375	39,35	1367	66,20	698	33,80
Trung bình		**768**	**69,06**	**344**	**30,94**	**607,3**	**63,72**	**346**	**30,14**	**1375**	**66,60**	**690**	**33,40**

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

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	%
1.Chiều cao	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
2. Trọng lượng cơ thể	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
3. BFM (Khối lượng mỡ trong cơ thể)	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
4. SMM (Khối lượng cơ xương)	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
5. BMI (Chỉ số khối cơ thể)	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
6. TBW (Tổng lượng nước cơ thể)	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
7. Protein	Thiếu	51	16.4	126	38.89	118	37.11
	Bình thường	260	83.6	198	61.11	206	64.78
8. Chất khoáng	Thiếu	52	16.72	49	15.12	48	15.09
	Bình thường	259	83.28	275	84.88	270	84.91
9. PBF (Phần trăm chất béo cơ thể)	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
10. Độ béo phì	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
11. BMC (Hàm lượng khoáng xương)	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
12. Điểm số Inbody	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

Nhìn chung, phân tích bảng 3.17 và 3.18 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 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

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.

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 3.20. 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	%
1.Chiều cao	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
1. **Trọng lượng cơ thể**	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
3. BFM (Khối lượng mỡ trong cơ thể)	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
4. SMM (Khối lượng cơ xương)	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
5. BMI (Chỉ số khối cơ thể)	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
6. TBW (Tổng lượng nước cơ thể)	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
7. Protein	Thiếu	121	32,18	97	27,56	16	4,17
	Bình thường	255	67,82	255	72,44	368	95,83
8. Chất khoáng	Thiếu	126	33,51	102	28,98	73	19,01
	Bình thường	250	66,49	250	71,02	311	80,99
9. PBF (Phần trăm chất béo cơ thể)	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
10. Độ béo phì	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
11. BMC (Hàm lượng khoáng xương)	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
12. Điểm số Inbody	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

3.1.4. Đánh giá hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa của các trường THPTthành 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 THPTthành phố Thái Nguyên.

3.1.4.2. Đánh giá hiệu quả hoạt động TTNK của các trường THPT thành phố Thái Nguyên.

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 Tỉnh) 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 (≈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 (≈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.

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 Quyến	Gang Thép	Ngô Quyền	Dương Tự Minh	Khánh Hoà	Chuyên Thái Nguyên	Nội Trú Tỉnh	Thái Nguyên	Đào Duy Từ	
1. Mức độ tham gia và phong trào	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
	Cộng	**25**	**18**	**19**	**18**	**11**	**13**	**13**	**19**	**20**	**13**	**15**	**15,9**
2. Điều kiện đảm bảo tổ chức hoạt động	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
	Cộng	**25**	**15**	**17**	**21**	**15**	**15**	**17**	**21**	**19**	**17**	**17**	**17,2**
3. Kết quả thể chất, kỹ năng và thái độ của HS	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
	Cộng	**30**	**22**	**24**	**20**	**22**	**22**	**22**	**22**	**24**	**20**	**20**	**21,8**
4. Hiệu quả giáo dục và phát triển bền vững	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
	Cộng	**20**	**12**	**20**	**14**	**14**	**16**	**12**	**20**	**20**	**14**	**12**	15,2
	Tổng điểm 4 tiêu chí	**100**	**67**	**80**	**73**	**62**	**66**	**64**	**82**	**83**	**64**	**64**	**70,1**

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 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. Sự 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

3.2. Lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa cho HS các trường THPTthành phố Thái Nguyên

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

3.2.1.1. Cơ sở pháp lý

3.2.1.2. Cơ sở khoa học

3.2.1.3. Cơ sở thực tiễn

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.

Kết quả trình bày bảng 3.28 và ma trận SWOT trình bày tại bảng 3.29

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

Kết quả lựa chọn 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 TDTT

- 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)***

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.

3.2.4. Bàn luận mục tiêu 2

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

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. 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 300 HS. 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

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 TDTT, 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.

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

Strengths – Điểm mạnh	Weaknesses – Điểm yếu
S1. Sự quan tâm của các cấp quản lý giáo dục. Sở GD&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. **S2. Đội ngũ GV GDTC tâm huyết.** Phần lớn GV có chuyên môn, giàu kinh nghiệm tổ chức các hoạt động tập luyện và thi đấu cho HS. **S3. HS có nhu cầu vận động cao.** Độ tuổi THPT có xu hướng tích cực tham gia vận động thể thao nếu được tạo điều kiện. **S4. Một số trường có truyền thống phong trào thể thao mạnh.** Nhiều trường thường xuyên đạt thành tích tại Hội khỏe Phù Đổng, có phong trào ngoại khóa sôi nổi. **S5. Cộng đồng địa phương thuận lợi.** Thành phố Thái Nguyên có nhiều trung tâm thể thao, nhà thi đấu, sân vận động có thể hỗ trợ trường học khi cần.	**W1. Cơ sở vật chất hạn chế.** Một số trường thiếu sân chơi, trang thiết bị; không gian bố trí cho hoạt động TTNK còn chật hẹp. **W2. Thiếu GV hoặc GV kiêm nhiệm nhiều việc.** Một số trường chưa đủ biên chế GV GDTC; khối lượng dạy học và nhiệm vụ ngoài giờ cao. **W3. Hoạt động còn mang tính phong trào.** Nhiều trường chưa có kế hoạch TTNK theo năm học; hoạt động không thường xuyên, chủ yếu khi có hội thi. **W4. Mức độ tham gia chưa đồng đều.** Một bộ phận HS chưa có thói quen vận động; chịu ảnh hưởng của học thêm, Internet, mạng xã hội. **W5. Năng lực tổ chức ngoại khóa của GV chưa được bồi dưỡng thường xuyên.** 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…
Opportunities – Cơ hội	**Threats – Thách thức**
O1. Chính sách của Nhà nước và tỉnh Thái Nguyên ngày càng coi trọng GDTC. Nhiều văn bản pháp lý mới khuyến khích tăng cường hoạt động thể thao **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.	**O1. Ảnh hưởng của các thiết bị số.** HS dành nhiều thời gian cho điện thoại, máy tính, mạng xã hội đến giảm hứng thú vận động. **O2. Áp lực học tập và thi cử.** HS lớp 11–12 ít dành thời gian cho hoạt động TTNK, ưu tiên ôn thi. **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 THPTthành phố Thái Nguyên

Ma trận Chiến lược SO (Phát huy điểm mạnh để tận dụng cơ hội)		
Chiến lược SO	**Giải pháp tương ứng**	**Lý do lựa chọn**
SO1: Tận dụng sự quan tâm của ngành và nhu cầu của HS để phát triển mô hình rèn luyện tự nguyện	**Giải pháp:** 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	**Giải pháp:** 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
Chiến lược ST (Phát huy điểm mạnh để hạn chế thách thức)		
Chiến lược ST	**Đề xuất giải pháp**	**Lý do lựa chọn**
ST1: Tạo động lực mạnh để HS rời thiết bị số, giảm áp lực học tập	**Giải pháp:** 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	**Giải pháp:** 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
Ma trận Chiến lược WO (Khắc phục điểm yếu bằng cách tận dụng cơ hội)		
Chiến lược WO	**Đề xuất giải pháp**	**Lý do lựa chọn**
WO1: Tận dụng cơ hội từ chính sách và xã hội hóa để khắc phục thiếu thốn cơ sở vật chất	**Giải pháp:** 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	**Giải pháp:** 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
Chiến lược WT (Giảm thiểu điểm yếu và tránh rủi ro)		
Chiến lược WT	**Đề xuất giải pháp**	**Lý do lựa chọn**
WT1: Hoàn thiện quy trình quản lý, kế hoạch hóa hoạt động để giảm rủi ro và sự chồng chéo	**Giải pháp:** Đổi mới công tác quản lý và lập kế hoạch hoạt động TTNK **Giải pháp:** 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 cần củng cố từ gốc

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	$\overline{x}$	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 3.32. Hệ số KMO (Kaiser – Meyer - Olkin)

KMO and Bartlett's Test		
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

Giải pháp		Các thành phần (Component)	
		1	2
Nhóm 1	Tăng cường và sử dụng hiệu quả cơ sở vật chất, trang thiết bị TDTT	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	
Nhóm 2	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

Bảng 3.36. Kết quả thực hiện nhóm giải pháp 1.
(Các giải pháp củng cố hệ thống)

Giải pháp	Tiêu chí đánh giá	Năm học 2022-2023	Năm học 2023–2024
Giải pháp 1. Tăng cường và sử dụng hiệu quả cơ sở vật chất, trang thiết bị TDTT	Tỷ lệ thiết bị, dụng cụ đạt yêu cầu (%)	78%	**92%**
	Số lần bảo dưỡng/tháng	1–2 lần	**3–4 lần**
	Số lượt HS sử dụng sân bãi, dụng cụ/tuần	~420 lượt	**~680 lượt**
	Tỷ lệ hoạt động diễn ra đúng lịch (%)	82%	**95%**
Giải pháp 2. Nâng cao năng lực chuyên môn cho GV GDTC và lực lượng hỗ trợ	Số GV GDTC được bồi dưỡng/năm	3 GV	**3 GV**
	Tổng số giờ bồi dưỡng/năm	120 giờ	**210 giờ**
	Số hoạt động TTNK GV tự thiết kế	6 hoạt động	**11 hoạt động**
Giải pháp 3. Đổi mới công tác quản lý và lập kế hoạch	Tỷ lệ hoạt động triển khai đúng kế hoạch (%)	85%	**96%**
	Số báo cáo tổng hợp đúng hạn	6 báo cáo/năm	**10 báo cáo/năm**
	Số buổi kiểm tra, giám sát	4 buổi	**8 buổi**

Bảng 3.37. Kết quả thực hiện nhóm giải pháp 2.
(Các giải pháp tăng cường)

Giải pháp	Tiêu chí đánh giá	Năm học 2022-2023	Năm học 2023–2024
Giải pháp 4. Tạo động lực và cơ chế khuyến khích HS tham gia	Tỷ lệ HS tham gia TTNK (%)	38,6% (≈418 HS)	**56,4% (≈636 HS)**
	Số HS tham gia liên tục ≥ 4 tuần	265 HS	**482 HS**
	Số HS được khen thưởng/biểu dương	42 HS	**78 HS**
	Điểm hứng thú tập luyện (1–5)	3,4 ± 0,6	**4,2 ± 0,5**
	Tỷ lệ HS ít vận động	41%	**27%**
Giải pháp 5. Ứng dụng CNTT trong quản lý và tổ chức hoạt động	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
Giải pháp 6. Tổ chức các CLB thể thao tự chọn	Số CLB thể thao	05 CLB	07 CLB
	Tổng số thành viên CLB	~310 HS	~545 HS
	Tỷ lệ HS tham gia đều đặn ≥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 (1Vàng + 1 Đồng)
Giải pháp 7. Tổ chức giải thi đấu và ngày hội thể thao	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
Giải pháp 8. Phối hợp gia đình – địa phương – xã hội	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 ± 0,6 lên 4,2 ± 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 đấu 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

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 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

Năm học	Số CLB hoạt động	Số HS tham gia (em)
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

Chỉ tiêu	2022-2023	2023-2024
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.

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. Giá trị χ^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
Tổng	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**300**	**100**	**300**	**100**	—
$\chi 2$	**28.98***				**23.29***				**13.71***				**65.19***				

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

Phân tích kết quả ở các Bảng 3.43 đến 3.46 cho thấy:

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 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 ± 1,62 cm lên 153,88 ± 1,53 cm với giá trị $t = 2,27$, $p < 0,05$, trong khi trọng lượng cơ thể cũng tăng từ 44,26 ± 2,32 kg lên 45,58 ± 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.

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.

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 ($p<0,05$).

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 $p < 0,05$.

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.

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.

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.

Tổng hợp cả bốn nhóm tiêu chí, tổng điểm chung tăng từ 67 điểm trước thực nghiệm lên 89 điểm sau thực nghiệm. Kết quả kiểm định cho thấy giá trị χ^2 tính toán = 6,82 lớn hơn χ^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.

3.3.5. Mức độ hài lòng của học sinh về hoạt động thể thao ngoại khóa sau thực nghiệm

Kết quả cụ thể được trình bày tại Bảng 3.54.

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.

3.3.6. Bàn luận mục tiêu 3

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 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=52)	195	195,6±6,35	198,2±6,69	**2,02**	**<0,05**	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	**2,31**	**<0,05**	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	**2,63**	**<0,05**	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	**2,81**	**<0,05**	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	**03.09**	**<0.05**	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	**2.20**	**<0.05**	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	**2,59**	**<0,05**	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	**3.14**	**<0,05**	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	**2.54**	**<0,05**	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	**2.11**	**<0,05**	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	**2.10**	**<0,05**	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	**2.63**	**<0,05**	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	**2.93**	**<0.05**	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	**2.87**	**<0.05**	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	**2.20**	**<0,05**	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	**2.76**	**<0,05**	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	**2.11**	**<0,05**	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	**2.43**	**<0,05**	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	**3.73**	**<0,05**	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	**2.21**	**<0,05**	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	**3.97**	**<0.05**	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	**2.51**	**<0.05**	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	**2.19**	**<0,05**	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	**2.58**	**<0,05**	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						χ2
		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	**19.77**
	Nữ	22,92	39,58	37,5	50	35,42	14,58	**20.37**
	TB	**23,00**	**39,02**	**37,98**	**48,08**	**37,91**	**14,02**	**19.91**
Khối 11	Nam	31,38	35,29	33,33	52,94	35,29	11,77	**15.82**
	Nữ	22,92	39,58	37,50	50,00	35,42	14,58	**20.37**
	TB	**27,15**	**37,44**	**35,42**	**51,47**	**35,35**	**13,18**	**17.76**
Khối 12	Nam	20,37	40,74	38,89	51,86	33,33	14,81	**25.27**
	Nữ	32,61	36,96	30,43	58,7	28,26	13,04	**15.57**
	TB	**26,49**	**38,85**	**34,66**	**55,28**	**30,80**	**13,93**	**19.91**
Trung bình		**25,55**	**38,44**	**36,02**	**51,61**	**34,68**	**13,71**	**19.00**

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	
	$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ	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**	
	$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ	**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	
	$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ	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	
	$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ	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	
	$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ	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	
	$\bar{x}$	±δ	$\bar{x}$	±δ	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 3.53. 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
1. Mức độ tham gia và phong trào	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
	Cộng	**25**	**18**	**22**	**6**
2. Điều kiện đảm bảo tổ chức hoạt động	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
	Cộng	**25**	**15**	**21**	**6**
3. Kết quả thể chất, kỹ năng và thái độ của HS	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
	Cộng	**30**	**22**	**28**	**6**
4. Hiệu quả giáo dục và phát triển bền vững	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
	Cộng	**20**	**12**	**18**	**6**
So sánh	**TỔNG ĐIỂM 4 TIÊU CHÍ**	**100**	**67**	**89**	**24**
	So sánh χ2		**6.82**		
	χ2 bảng		**3.88**		

Bảng 3.54. Mức độ hài lòng của học sinh về hoạt động thể thao ngoại khóa tại trường THPTChu 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
Trung bình							**4.19**	Hài lòng

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 ĐÃ CÔNG BỐ CỦA TÁC GIẢ CÓ LIÊN QUAN ĐẾN LUẬN ÁN

1. Nguyễn Thị Tuyết Nhung (2025), Thực trạng công tác GDTCcho 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