

## VẤN ĐỀ GIẢNG DẠY CÁC MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN TRONG CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG Ở QUẬN GÒ VẤP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

LÊ THỊ HỒNG HÀ\*, NGUYỄN THỊ HIÊN\*\*

### TÓM TẮT

*Bài viết nghiên cứu vấn đề giảng dạy các môn thể thao tự chọn trong các trường trung học phổ thông (THPT) ở quận Gò Vấp Thành phố Hồ Chí Minh (TPHCM) thông qua việc tìm hiểu thực trạng giảng dạy các môn thể thao tự chọn; từ đó, xây dựng các biện pháp, phương hướng giải quyết nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy các môn thể thao này.*

**Từ khóa:** giảng dạy, các môn thể thao tự chọn, quận Gò Vấp.

### ABSTRACT

***The issues of optional teaching methods in high school of Go Vap district, HCM City***

*The article presents the study of the issue of teaching optional sports in high schools in Go Vap district in HCM city to provide a view of the reality of these optional sports lecture; in light of which some solutions and directions are proposed to improve the quality of teaching optional sports, meeting goal of the curriculum, accomplishing the physical education task for the young generation.*

**Keywords:** teaching, optional sports, Go Vap district.

### 1. Đặt vấn đề

GDTC là một nội dung quan trọng trong chương trình giáo dục ở trường trung học phổ thông. GDTC không chỉ góp phần to lớn trong việc nâng cao sức khỏe mà còn tác động trực tiếp đến các mặt giáo dục khác. Chỉ thị 36CT/TW của Ban Bí thư trung ương Đảng về công tác thể dục thể thao (TDTT) trong giai đoạn mới đã tổng kết: Việc tập luyện thể dục nội khóa, ngoại khóa trong các trường có tổ chức đầy đủ hơn. Phong trào TDTT quần chúng, Hội khỏe Phù Đổng các cấp, nhất là các cấp cơ sở đã tiến hành thường xuyên, có hệ thống. Tuy nhiên, công tác GDTC còn có nhiều bất cập: Chất lượng

dạy và học còn thấp, hiệu quả chưa cao, các hình thức thể thao quần chúng còn nghèo nàn, các môn tự chọn chưa phát triển, chưa phát huy được khả năng, tố chất của các em, điểm tập luyện ít... [1].

Trước tình hình trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu vấn đề giảng dạy các môn thể thao tự chọn trong các trường THPT trên địa bàn quận Gò Vấp TPHCM nhằm nắm được thực trạng giảng dạy các môn thể thao tự chọn, từ đó đề xuất một số biện pháp giải quyết nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy các môn thể thao tự chọn trong nhà trường.

### 2. Giải quyết vấn đề

Cấu trúc nội dung chương trình

\* ThS, Trường Đại học Sư phạm TPHCM; Email: hadhsp09@gmail.com

\*\* TS, Trường Đại học Sư phạm TPHCM

GDTC THPT gồm 2 phần: nội khóa và ngoại khóa. Phần nội khóa áp dụng thống nhất trên toàn quốc, đây là phần cơ bản của chương trình đã xét đến tính khả thi. Phần ngoại khóa không áp dụng thống nhất mà do địa phương quyết định căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất, truyền thống TDTT ở địa phương, khả năng người dạy và sự yêu thích của học sinh (HS). Phần ngoại khóa mang tính nâng cao, rèn luyện nên đòi hỏi người dạy phải được bồi dưỡng chuyên sâu hoặc được đào tạo ở các trường chuyên về TDTT (Trường Đại học TDTT). Với những phương pháp giảng dạy tích cực hiện nay, HS đã được tập luyện nhiều hơn, vui vẻ, sôi nổi, hào hứng hơn trong giờ học. Nội dung học tập phong phú, phương pháp thích hợp đã tạo nên những giờ học chính khóa có chất lượng, hiệu quả. Hoạt động ngoại khóa gồm các môn có trong chương trình tự chọn: Đá cầu, Bóng bàn, Bóng chuyền, Bóng đá, Cầu lông, Bóng ném, Cờ vua, Võ vật... đa dạng, phong phú hơn trước đã làm cho các em thích dần bộ môn. Với kỹ thuật và lượng vận động lớn, sức khỏe thể chất và thành tích thể thao của HS cũng được nâng lên theo thời gian.

### 2.1. Đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi HS THPT

#### a) Đặc điểm tâm lý

Lứa tuổi HS THPT là lứa tuổi quá độ và là giai đoạn rất nhạy cảm. Các em có sự phát triển mạnh mẽ và linh hoạt, luôn mong muốn thử sức mình theo các hướng khác nhau nên hành vi của cũng phức tạp và mâu thuẫn. Vì thế, cần phải thường xuyên giám sát và điều chỉnh hoạt động cho phù hợp trên cơ sở phát huy

tính tích cực, sáng tạo của HS.

#### b) Đặc điểm sinh lý

- **Hệ thần kinh:** Ở độ tuổi này, não bộ đang thời kì hoàn chỉnh, hoạt động của hệ thần kinh chưa ổn định, sự hưng phấn chiếm ưu thế. Nhưng nếu thời gian kéo dài, nội dung nghèo nàn, hình thức hoạt động đơn điệu thì thần kinh sẽ chóng mệt mỏi và sức chú ý dễ bị phân tán. Vì vậy, nội dung tập luyện phải phong phú, phương pháp dạy học, việc tổ chức giờ học phải linh hoạt, việc giảng dạy và làm mẫu phải có trọng tâm, chính xác. Ngoài ra, cần tăng cường tập luyện TDTT ngoài giờ và các hình thức vui chơi khác để làm phong phú khả năng hoạt động và phát triển các tố chất thể lực một cách toàn diện.

- **Hệ vận động:**

- *Đối với hệ xương:* Hệ xương đang trong giai đoạn phát triển mạnh về chiều dài. Hệ xương sụn tại các khớp đang đòi hỏi điều kiện để phát triển và hoàn thiện. GDTC có tác dụng tốt đến sự phát triển của xương nhưng phải chú ý đến tư thế, đến sự cân đối trong hoạt động để tránh việc phát triển sai lệch của hệ xương và kìm hãm sự phát triển về chiều dài.

- *Đối với hệ cơ:* So với hệ xương, sự phát triển của hệ cơ chậm hơn, chủ yếu là về chiều dài, chậm về thiết diện. Do sự phát triển không đồng bộ, thiếu cân đối nên HS không phát huy được sức mạnh và chóng mệt mỏi; vì vậy, cần chú ý tăng cường phát triển cơ bắp.

- **Hệ tuần hoàn:** Tim phát triển chậm hơn so với mạch máu, sức co bóp yếu, khả năng điều hòa của tim thiếu ổn định nên hoạt động quá căng thẳng sẽ chóng mệt

môi. Việc tập luyện TDTT thường xuyên sẽ ảnh hưởng tốt đến hoạt động của hệ tuần hoàn. Nhưng trong quá trình tập luyện, cần phải đảm bảo nguyên tắc vừa sức và nguyên tắc tăng tiến trong GDTC, tránh hoạt động quá sức và đột ngột.

- **Hệ hô hấp:** Phổi phát triển chưa hoàn thiện, phế nang còn nhỏ, các cơ hô hấp chưa phát triển, dung lượng phổi còn bé. Khi hoạt động, các em phải thở nhiều, thở nhanh nên chóng mệt mỏi. Vì vậy, phải chú ý hướng dẫn các em cách thở sâu, thở đúng.

## 2.2. Tình hình giảng dạy các môn thể thao tự chọn ở các khối lớp: 10, 11, 12 ở các trường THPT quận Gò Vấp TPHCM trong hai năm học 2013-2014 và 2014-2015

Trong hai năm học được khảo sát, việc lựa chọn môn thể thao để giảng dạy ở các trường học còn rất tùy tiện. Cụ thể:

- Một số trường, một số khối lớp trong 1 năm học giảng dạy 2-3 môn thể thao.

- 2/4 trường đưa môn thể thao ngoài chương trình (Bóng bàn) vào giảng dạy.

Các môn thể thao được giảng dạy phổ biến cho các khối lớp trong các năm học này là:

- Cờ vua, Thể dục nhịp điệu: Phổ biến cho tất cả các khối; lớp 10: 86%, lớp 11: 86%, lớp 12: 61%.

- Đá cầu: Sử dụng tương đối rộng rãi ở các khối lớp, song ở khối 11 chiếm tỉ lệ cao nhất (85%).

- Bóng chuyền: Được thực hiện chủ yếu ở hai khối 11 và 12. Khối 11: 56,4%; khối 12: 63%.

- Bóng đá: Được thực hiện chủ yếu ở

hai khối 11 và 12 nhưng tỉ lệ có thấp hơn. Khối 11: 42%, khối 12: 47%.

### 2.2.1. Ý kiến đề xuất của giáo viên thể dục các trường THPT trong việc lựa chọn môn thể thao để giảng dạy cho các khối lớp 10, 11, 12.

Giáo viên thể dục các trường THPT lựa chọn môn thể thao để giảng dạy cho các khối lớp 10, 11, 12 như sau:

- Khối 10: Cờ vua: 84%; Đá cầu: 40%; Thể dục nhịp điệu: 70%;

- Khối 11: Cờ vua: 50%; Đá cầu: 64%; Thể dục nhịp điệu: 57%; Cầu lông: 40%;

- Khối 12: Bóng chuyền: 54%; Bóng đá: 62%; Cầu lông: 40%; Bóng rổ: 37%.

Vấn đề cần lưu ý là một số giáo viên thể dục ở các trường THPT chưa xác định được nên lựa chọn môn thể thao nào hoặc đề xuất chọn 2-3 môn, thậm chí 4 môn để dạy cho từng khối lớp (trong điều kiện thời gian cho phép tối đa là 36 tiết). Điều này cho thấy cần có những định hướng sớm trong việc thực hiện giảng dạy môn thể thao tự chọn ở các khối lớp.

### 2.2.2. Tình hình cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy các môn thể thao tự chọn ở các trường THPT quận Gò Vấp TPHCM

Theo số liệu điều tra thì hầu hết các trường còn thiếu trầm trọng về cơ sở vật chất, thậm chí một số trường hầu như không có sân bãi, dụng cụ tập luyện thể thao. Do vậy, nhà trường đã chọn Đá cầu hay Cờ vua để giảng dạy trên cơ sở yêu cầu HS tự túc về cầu hoặc cờ. Kết quả điều tra về cơ sở vật chất (có ở mức tối thiểu) để giảng dạy các môn thể thao như sau:

- Bóng đá: 50%; Bóng chuyền: 80%; Cầu lông: 36% (số trường có đủ điều

kiện để giảng dạy);

– Đá cầu: 43%; Cờ vua: 80% với yêu cầu HS tự túc;

– Bơi lội: Không có trường nào đủ điều kiện để giảng dạy;

– Bóng rổ: Chỉ có hai trường đủ điều kiện để giảng dạy.

### 2.2.3. Đảm bảo chất lượng giảng dạy các môn thể thao tự chọn

Để đảm bảo chất lượng giảng dạy các môn thể thao tự chọn, cần tổ chức thực hiện tốt một số vấn đề sau đây:

Trước hết, cần thực hiện giảng dạy ở các khối, lớp (trong một trường) các môn thể thao khác nhau (tức là chọn 4 trong 7 môn để dạy cho 3 khối lớp):

- Khối 10: Cờ vua, Thể dục nhịp điệu hoặc Đá cầu;

- Khối 11: Bóng chuyền, các môn võ hoặc bóng đá, Bóng rổ hay Cầu lông;

- Khối 12: Bóng chuyền, các môn võ hoặc Bóng đá hay Cầu lông.

Để thực hiện tốt chương trình giảng dạy các môn thể thao tự chọn, cần xây dựng hệ thống sân tập, đầu tư cơ sở vật chất, đảm bảo điều kiện tối thiểu để dạy học trong một năm học. Cụ thể như sau:

- Sân bóng đá mini: 1;
- Sân bóng chuyền: 2;
- Sân bóng rổ: 1;
- Sân cầu lông: 2;
- Sân đá cầu: 2;
- Bóng chuyền: 50 quả;
- Cầu lông: 200 quả;
- Cầu: 100 quả;
- Bóng đá: 20 quả;
- Vợt cầu lông: 100 cái;
- Cờ quốc tế: 25 bộ.

Một số vấn đề khác có liên quan tới

việc thực hiện chương trình giảng dạy các môn thể thao tự chọn cần được giải quyết, đó là tiếp tục thực hiện chương trình GDTC, đào tạo đội ngũ giáo viên thể dục đáp ứng đủ số lượng và chất lượng; tăng cường mở các lớp bồi dưỡng giáo viên thể dục.

Hàng năm, Sở, Phòng Giáo dục và Đào tạo cần kết hợp với Sở, Phòng TĐTT để tổ chức các lớp chuyên đề về TĐTT cho giáo viên THPT, tập trung vào 5 môn thể thao: Bóng chuyền, Bóng đá, Cờ vua, Đá cầu, Cầu lông... Bên cạnh đó, cần đảm bảo thực hiện đầy đủ các chế độ chính sách của Nhà nước đối với giáo viên thể dục đã được ban hành.

## 3. Kết luận và kiến nghị

### 3.1. Kết luận

Việc thực hiện chương trình GDTC theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo về môn thể dục của các trường THPT ở quận Gò Vấp trong những năm qua đã cơ bản đảm bảo thực hiện theo quy định, song chất lượng còn chưa cao.

Một trong những nguyên nhân dẫn đến chất lượng thấp là cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy còn thiếu, hình thức dạy “chay” vẫn phổ biến. Đội ngũ giáo viên thể dục còn non yếu về trình độ chuyên môn lại không được tập huấn bồi dưỡng thường xuyên. Nhưng có lẽ điều cơ bản nhất là việc hướng dẫn thực hiện giảng dạy các môn thể thao tự chọn chưa cụ thể, đa số giáo viên chưa xác định được mục đích, yêu cầu, phương pháp tiến hành cụ thể. Bên cạnh đó, còn do những nguyên nhân như: Việc thực hiện các chế độ chính sách của Nhà nước đối với giáo viên thể dục không đầy đủ, đời sống của giáo viên còn

chưa được chăm lo.

### 3.2. Kiến nghị

Từ thực trạng giảng dạy các môn thể thao tự chọn ở các trường THPT quận Gò Vấp TP HCM trong các năm học qua, để có thể khắc phục tình trạng trên nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy các môn thể thao tự chọn, chúng tôi đề xuất một số ý kiến như sau:

– Trong một năm học, mỗi trường cần lựa chọn ở mỗi khối, lớp một môn thể thao khác nhau để giảng dạy;

– Mỗi khối, lớp nên chọn một trong những môn thể thao sau đây:

+ Khối 10: Đá cầu, Cờ vua;

+ Khối 11: Bóng chuyền, Bóng đá,

Bóng rổ, Cầu lông;

+ Khối 12: Bóng đá, Cầu lông, Bóng chuyền.

– Thành phố cần tạo điều kiện để xây dựng hệ thống sân tập và đầu tư cơ sở vật chất TDTT (đảm bảo yêu cầu tối thiểu) để phục vụ dạy học thể dục nói chung, các môn thể thao nói riêng.

– Các cấp lãnh đạo (Sở Giáo dục và Đào tạo, Phòng Giáo dục và Đào tạo, Ban Giám hiệu) cần quan tâm tổ chức thực hiện tốt chế độ tập huấn, bồi dưỡng nâng cao trình độ cho giáo viên thể dục và đảm bảo thực hiện đầy đủ chế độ chính sách của Nhà nước đã ban hành đối với giáo viên thể dục.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Chấp hành Trung ương Đảng Cộng Sản Việt Nam, *Chỉ thị 36 – CT/TW ngày 24/03/1994 về công tác thể dục thể thao trong giai đoạn mới.*
2. Hoàng Thị Đông (2004), *Lí luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lí học thể dục thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Lưu Quang Hiệp (2005), *Sinh lí bộ máy vận động*, Nxb Thể dục Thể thao Hà Nội.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lí luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao Hà Nội.
6. Vũ Đức Thu, Trương Anh Tuấn (1995), *Giáo trình lí luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb Đại học Sư phạm Hà Nội.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 27-5-2016; ngày phản biện đánh giá: 30-5-2016;  
ngày chấp nhận đăng: 16-10-2016)