

NGHIÊN CỨU BIỆN PHÁP TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ THAO NGOẠI KHÓA MÔN VOVINAM NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG THPT FPT HÀ NỘI

Mai Tú Nam
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 06 biện pháp với những chỉ dẫn cụ thể để phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn Voivnam nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 11 trường THPT FPT Hà Nội

Từ khóa: Biện pháp, ngoại khóa, Voivnam, thể lực chung, học sinh

STUDY ON ORGANIZATIONAL MEASURES FOR EXTRACURRICULAR VOVINAM ACTIVITIES TO IMPROVE GENERAL PHYSICAL FITNESS OF GRADE 11 STUDENTS AT FPT HIGH SCHOOL HANOI

Mai Tu Nam
Hanoi University of Physical Education and Sports Pedagogy

Abstract: The research process of the topic has selected 06 measures with specific instructions to develop the extracurricular practice movement of Voivnam to develop general physical strength for grade 11 students of FPT High School Hanoi

Keywords: Measures, extracurricular, Voivnam, general physical strength, students

Nhận bài: 18/06/2025

Phản biện: 16/07/2025

Duyệt đăng: 19/07/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tiễn triển khai hoạt động ngoại khóa các môn thể thao tại trường THPT FPT Hà Nội nói chung và học sinh khối 11 của Nhà trường nói riêng tác giả nhận thấy, các em ngày càng yêu thích môn Vivonam, số lượng các em đăng ký hoạt động dưới hình thức Câu lạc bộ tại Nhà trường và tự tập luyện ngày càng tăng, tuy nhiên hiệu quả tập luyện và hoạt động của CLB chưa thực sự mang lại hiệu quả như mong muốn, trình độ thể lực chung của các em chủ yếu ở mức đạt, tỷ lệ chưa đạt vẫn còn tương đối cao qua các năm học.

Cho đến nay, ở nước ta đã có một số công trình của các tác giả nghiên cứu trên lĩnh vực phát triển thể lực của học sinh các lứa tuổi khác nhau. Tuy nhiên, vấn đề nghiên cứu tổ chức hoạt động ngoại khóa môn Vivonam với đối tượng học sinh THPT trường FPT Hà Nội chưa có công trình nào quan tâm nghiên cứu.

Xuất phát từ những lý do trên tác giả lựa chọn đề tài:

“Nghiên cứu các biện pháp tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa môn Vovinam nhằm

nâng cao thể lực chung cho học sinh khối 11 Trường THPT FPT Hà Nội”

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, và phương pháp toán học thống kê.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh khối 11 Trường THPT FPT Hà Nội

Nhằm đảm bảo tính khách quan, đề tài tiến hành phỏng vấn về các biện pháp phát triển phong trào ngoại khóa, nâng cao chất lượng học môn GDTC để có thể lựa chọn được những biện pháp tốt nhất (8 biện pháp), phù hợp với điều kiện hiện nay đối với công tác GDTC trường THPT FPT Hà Nội. Đối tượng phỏng vấn là các chuyên gia đã qua thực tiễn giảng dạy môn GDTC, giáo viên trường ĐHSPT TDTT Hà Nội.

Kết quả được trình bày ở bảng 1

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa môn Voivnam nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh khối 11 Trường THPT FPT Hà Nội (n=30)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn (n=30)					
		Rất cần thiết	Tỷ lệ (%)	Cần thiết	Tỷ lệ (%)	Không cần thiết	Tỷ lệ (%)
1	Tuyên truyền ý nghĩa, vai trò của GDTC và hoạt động thể thao ngoại khóa, tác dụng của Voivnam cho CBGV và học sinh	26	86.67	3	10.00	1	3.33
2	Tăng cường đầu tư CSVC, cải tạo, nâng cấp, tận dụng triệt để CSVC kỹ thuật phục vụ công tác GDTC nội khóa và hoạt động thể thao ngoại khóa môn Voivnam môn Voivnam	28	93.33	2	6.67	0	0
3	Đổi mới phương tiện, phương pháp dạy học, hình thức tổ chức dạy học môn GDTC chính khóa	12	40.00	5	16.67	13	43.33
4	Cải tiến cơ cấu tổ chức quản lý cán bộ, nâng cao trình độ nghiệp vụ và chuyên môn môn Voivnam cho giáo viên TDTT	25	83.33	4	13.33	1	3.33
5	Duy trì hoạt động các CLB thể thao, CLB Voivnam cho CBVC - HS các khối theo hình thức xã hội hoá	27	90.00	2	6.67	1	3.33
6	Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, các giải truyền thống toàn trường môn Voivnam.	26	86.67	2	6.67	2	6.67
7	Tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lý, thoả đáng cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, học sinh tham gia sinh hoạt tại các CLB Voivnam	25	83.33	3	10.00	2	6.67
8	Tăng cường kinh phí cho các hoạt động TDTT ngoại khóa	12	40.00	5	16.67	13	43.33

Qua bảng 1 cho thấy: Có 6/8 giải pháp đạt từ 83.33% tới 90.00% ý kiến tán thành ở mức rất cần thiết. Theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra (chỉ chọn những biện pháp đạt từ 70% ý kiến tán thành ở mức rất cần thiết để nâng cao chất lượng GDTC cho đối tượng nghiên cứu).

Với kết quả thu được về các biện pháp để phát triển phong trào ngoại khóa nhằm nâng thể lực cho đối tượng nghiên cứu, đây là cơ sở khách quan quan trọng để áp dụng cho đối tượng nghiên cứu của đề tài.

Các biện pháp này đều cần được triển khai, ứng dụng đồng thời vào quá trình tổ chức, quản lý các hoạt động nhằm phát triển thể lực cho học sinh trường THPT FPT Hà Nội

2.2. Xây dựng nội dung biện pháp tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu

2.2.1. Biện pháp 1: Tuyên truyền ý nghĩa, vai trò của GDTC và hoạt động thể thao ngoại khóa, tác dụng của Voivnam cho CBGV và học sinh

Mục đích: Con người chỉ có thể có hành động đúng khi nhận thức đúng về vấn đề. Giải pháp tuyên truyền được áp dụng nhằm nâng cao nhận thức về ý nghĩa, vai trò của GDTC và hoạt động thể thao ngoại khóa, tác dụng của Voivnam cho các đối tượng: Cán bộ quản lý, giáo viên, học sinh... tạo tiền đề cho việc triển khai các giải pháp tiếp theo

Nội dung và cách thực hiện:

Phối hợp với các phòng ban chức năng đặc biệt là Đoàn Thanh Niên trường quán triệt các chỉ thị Nghị quyết của Đảng và nhà nước về công tác TDTT trong trường học. Làm cho lực lượng cán bộ quản lí, giáo viên, học sinh hiểu rõ quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác GDTC trong trường học các cấp.

Tuyên truyền trên hệ thống loa phát thanh của Nhà trường về tầm quan trọng của công tác GDTC và hoạt động TDTT ngoại khóa cho học sinh trong toàn trường.

Tuyên truyền bằng hệ thống hình ảnh, pano, áp phích về tầm quan trọng của TDTT đối với sức khỏe.

Giáo viên giảng dạy TDTT phải có nhiệm vụ thông qua bài giảng liên hệ với thực tế giúp học sinh hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của TDTT ngoại khóa môn Voivinam.

Tổ chức cuộc thi tìm hiểu về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT thông qua hội thảo, tọa đàm. Giao cho Đoàn thanh niên nhà trường và Bộ môn thực hiện.

Khuyến khích học sinh theo dõi trên các phương tiện thông tin đại chúng hàng ngày, đọc thêm sách báo... để tìm hiểu các thông tin TDTT của nước ta và thế giới. Hiểu biết thêm về Voivinam, giao cho Đoàn Thanh Niên và Bộ môn thực hiện.

2.2.2. Biện pháp 2: Tăng cường đầu tư CSVC, cải tạo, nâng cấp, tận dụng triệt để CSVC kỹ thuật phục vụ công tác GDTC nội khóa và hoạt động thể thao ngoại khóa môn Voivinam

Mục đích: Để nâng cấp, cải tạo CSVC, sân bãi tập luyện đảm bảo những điều kiện cần thiết phục vụ cho giảng dạy chính khoá, cũng như các hoạt động ngoại khoá các môn thể thao nói chung và Voivinam nói riêng của HS.

Nội dung biện pháp:

Tiến hành cải tạo, sửa chữa nâng cấp cơ sở tập luyện: sân bãi, nhà tập... để có thể tận dụng tối đa điều kiện CSVC của nhà trường phục vụ giảng dạy chính khoá và hoạt động tập luyện ngoại khóa Voivinam.

Xây dựng phương án sử dụng sân bãi, nhà tập theo từng đối tượng tập luyện, quy chế sử dụng trang thiết bị.

Kiến nghị nhà trường trong quy hoạch xây dựng nhà trường, đảm bảo có kế hoạch xây dựng mới, cải tạo, nâng cấp các CSVC hiện có tại các khu vực trường

Sửa chữa, mua mới trang thiết bị dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện các môn trong giờ học chính khoá, cũng như ngoại khoá và ngoại

khóa môn Voivinam đủ về số lượng và đảm bảo tiêu chuẩn chất lượng.

Thường xuyên kiểm tra, sửa chữa hệ thống đèn chiếu sáng cho các , các sân bãi tập luyện khác...

Tạo điều kiện cho mượn dụng cụ, phương tiện tập luyện, mở nhà tập... để HS có điều kiện tập luyện Voivinam trong thời gian rảnh rỗi.

Việc áp dụng những phương tiện kỹ thuật trong quá trình tập luyện và thi đấu là một biện pháp rất cần thiết để thu nhận những tài liệu khách quan về số lượng và chất lượng động tác. Nhờ phương tiện kỹ thuật HLV, giáo viên có thể phát hiện và sửa chữa được những sai sót kỹ thuật động tác trong tập luyện và thi đấu một cách dễ dàng hơn. Đối với HS thì điều đó lại càng quan trọng.

Phối hợp thực hiện:

BGH nhà trường chỉ đạo xét duyệt đề án.

Phòng Hành chính: Tổ chức thực hiện sau khi BGH quyết định.

Tổ môn GDTC và CLB tự quản và có chức năng quản lý, sử dụng và xây dựng đề án dự thảo.

2.2.3. Biện pháp 3: Cải tiến cơ cấu tổ chức quản lý cán bộ, nâng cao trình độ nghiệp vụ và chuyên môn môn Voivinam cho giáo viên TDTT

Mục đích: Trên cơ sở duy trì và nâng cao chất lượng hoạt động của cơ cấu tổ chức quản lý phong trào TDTT của nhà trường, đảm bảo phân công trách nhiệm của các bộ phận chức năng, tăng cường hoạt động chỉ đạo của BGH và Hội thể thao của nhà trường. Phối hợp chặt chẽ hoạt động của bộ môn GDTC với các tổ chức đoàn thể và phòng ban chức năng để tạo mọi điều kiện thuận lợi cho việc phát triển phong trào TDTT của nhà trường dưới nhiều hình thức.

Nội dung biện pháp:

Xây dựng cơ cấu tổ chức quản lý tổ môn GDTC.

Với mục đích phân công trách nhiệm cho từng nhóm, từng cán bộ giảng dạy, đảm bảo hoàn thành các nhiệm vụ, chức trách của giáo viên là giảng dạy nội khoá, xây dựng kế hoạch phát triển phong trào TDTT của nhà trường. Tổ chức hướng dẫn phong trào tập luyện ngoại khoá của HS và huấn luyện các đội tiêu biểu tham gia các giải thể thao.

Công tác cán bộ: Cần tăng cường công tác giáo dục tư tưởng, nâng cao ý thức trách nhiệm của giáo viên đối với việc nâng cao chất lượng GDTC của HS và phong trào TDTT của nhà trường.

Tổ chức các hoạt động sinh hoạt chuyên môn nghiệp vụ, cử cán bộ đi học các lớp bồi dưỡng chuyên môn Voivinam, hoàn thiện chương trình và học trên đại học.

Có kế hoạch tiếp nhận và bồi dưỡng giáo viên trẻ có trình độ lý luận và chuyên môn giỏi, có nhiệt tình ý thức trách nhiệm cao và có khả năng tổ chức các hoạt động thể thao quần chúng, để thể kế cận, đáp ứng yêu cầu cần mở rộng và nâng cao chất lượng công tác GDTC và phong trào TDTT của nhà trường trong những năm tới.

Đơn vị thực hiện:

Đảng uỷ, BGH nhà trường chỉ đạo thực hiện;

Phòng tổ chức cán bộ phối hợp;

Tổ môn GTDC tham mưu, thực hiện.

2.2.4. Biện pháp 4: Duy trì hoạt động các CLB thể thao, CLB Voivnam cho CBVC - HS các khối theo hình thức xã hội hoá

Mục đích: Nhằm đáp ứng nhu cầu thiết thực của CBVC rèn luyện thể chất, nâng cao sức khỏe để hoàn thành tốt các nhiệm vụ được giao; với HS là biết nhiều môn, giỏi một môn, nâng cao hiệu quả học tập giờ chính khoá, đạt được TCRLTT theo quy định của Bộ GD&ĐT, đạt thành tích cao trong thi đấu thể thao, thi đấu Voivnam tại các giải thi đấu của địa phương, của ngành tổ chức.

Nội dung biện pháp:

Tuyên truyền nâng cao nhận thức về loại hình hoạt động tập luyện, thi đấu thể thao ngoại khoá Voivnam.

Bám sát sự chỉ đạo của Đảng uỷ, BGH, thành lập Ban chủ nhiệm CLB và các thành viên, có quy chế, chương trình hoạt động cụ thể.

Tổ chức các hoạt động ngoại khoá Voivnam, góp phần hoàn thiện các nội dung học tập của giờ học chính khoá môn học, đạt các TCRLTT.

Tổ chức xây dựng các CLB Voivnam trong đội ngũ CBVC- HS các khối học.

Tổ chức hướng dẫn các hoạt động tự tập luyện, rèn luyện thân thể.

Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu thể thao CBVC- HS nhằm lôi cuốn đông đảo HS tham gia và cổ vũ. Xây dựng các đội tuyển tiêu biểu tập luyện và thi đấu thường xuyên Voivnam.

Chỉ đạo và phối hợp thực hiện:

BGH là thường trực tổ chức, điều hành trực tiếp

CLB cấp trường thì do đại diện BGH là chủ tịch, các phòng chức năng, Công đoàn, Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh, Ban quản lý HS là thành viên.

Hình thức tổ chức tập luyện:

Thời gian tiến hành vào buổi chiều các ngày trong tuần.

Số lượng buổi tập 3 buổi/tuần, thời gian tập là 45 phút (như giờ học chính khoá, có giáo viên,

HLV trực tiếp phụ trách giảng dạy - huấn luyện).

2.2.5. Biện pháp 5: Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, các giải truyền thống toàn trường môn Voivnam

Mục đích: Tạo môi trường hoạt động thi đấu Voivnam thường xuyên phong phú và đa dạng, giúp học sinh tiếp cận với công tác tổ chức, điều hành, trọng tài một số giải thi đấu thể thao, qua đó nâng cao năng lực sư phạm, chuyên môn, nghiệp vụ, đồng thời tuyển chọn học sinh vào các đội tuyển.

Nội dung và cách làm

Bám sát kế hoạch giảng dạy, học tập trong và ngoài trường, kế hoạch năm học và sự chỉ đạo của Đảng uỷ - Ban giám hiệu để xây dựng kế hoạch tổ chức các hoạt động thi đấu Voivnam hợp lý, hiệu quả.

Để việc tập luyện thi đấu Voivnam của học sinh trở thành nội dung của đời sống văn hoá thể thao mang tính thường xuyên, liên tục của học sinh, nhà trường, Tổ môn GTDC thuộc Tổ bộ môn chung thường xuyên tổ chức các giải truyền thống hàng năm, giao hữu qua đó tạo sân chơi lành mạnh cho học sinh.

Hướng dẫn, tạo điều kiện cho các khối, các lớp tổ chức các cuộc thi đấu nội bộ.

Ban giám hiệu nhà trường; Hội thể thao nhà trường; Phòng hành chính; Tổ môn GTDC

Tổ bộ môn chung; Công Đoàn; Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh; bộ môn trong nhà trường.

Phối hợp với các trường THPT trong khu vực.

Tổ chức nhân dịp các ngày lễ, ngày kỷ niệm lớn của nhà trường, Thủ đô và đất nước.

Tổ chức giữa các khoá, các lớp vào những ngày nghỉ (chiều thứ bảy, sáng chủ nhật)

Tổ chức định kỳ 2 năm một lần các giải truyền thống toàn trường.

2.2.6. Biện pháp 6: Tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lý, thoả đáng cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, học sinh tham gia sinh hoạt tại các CLB Voivnam

Mục đích: Cải tiến chế độ, chính sách thoả đáng cho đội ngũ CB.VC, HS tham gia hoạt động tập luyện và thi đấu thể thao nói chung và Voivnam nói riêng

Nội dung biện pháp:

Tiếp tục vận dụng các chế độ chính sách đã được thực hiện, xây dựng và ban hành chính sách đãi ngộ cụ thể, trước mắt và lâu dài để đáp ứng được nhu cầu, nguyện vọng của CBVC và HS

Huy động tài trợ tài chính, giải thưởng...

Có chế độ động viên, khen thưởng kịp thời,

thoả đáng, tạo động cơ thúc đẩy quá trình huấn luyện, giảng dạy, tập luyện và thi đấu của CBVC-HS. Bên cạnh đó, có những hình thức giáo dục, kỷ luật nhằm giữ vững kỷ cương trong công tác giáo dục bồi dưỡng những phẩm chất chính trị, đạo đức, tác phong cho những người chủ tương lai của đất nước.

Các đơn vị phối hợp thực hiện:

BGH nhà trường: Quyết định và ban hành quy chế thưởng và chính sách bồi dưỡng theo chức năng được phân cấp.

Tổ môn GDTC: Tham mưu và đề xuất, tiếp nhận thi hành..

Phòng hành chính theo dõi đánh giá và giáo dục tư tưởng.

Công Đoàn, Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh động viên khen thưởng về mặt Đoàn thể, huy động tài trợ cho các hoạt động của nhà trường.

III. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 06 biện pháp với những chỉ dẫn cụ thể để phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa môn

Vivonam nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 11 trường THPT FPT Hà Nội. Các biện pháp đó là:

Biện pháp 1: Tuyên truyền ý nghĩa, vai trò của GDTC và hoạt động thể thao ngoại khóa, tác dụng của Vivonam cho CBGV và học sinh

Biện pháp 2: Tăng cường đầu tư CSVC, cải tạo, nâng cấp, tận dụng triệt để CSVC kỹ thuật phục vụ công tác GDTC nội khóa và hoạt động thể thao ngoại khóa môn Vivonam

Biện pháp 3: Cải tiến cơ cấu tổ chức quản lý cán bộ, nâng cao trình độ nghiệp vụ và chuyên môn môn Vivonam cho giáo viên TDTT

Biện pháp 4: Duy trì hoạt động các CLB thể thao, CLB Vivonam cho CBVC - HS các khối theo hình thức xã hội hoá

Biện pháp 5: Tăng cường tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, các giải truyền thống toàn trường môn Vivonam

Biện pháp 6: Tạo cơ chế và ứng dụng chính sách hợp lý, thoả đáng cho đội ngũ cán bộ, giáo viên, học sinh tham gia sinh hoạt tại các CLB Vivonam

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Quốc Ân (2011), Kỹ thuật Vivonam Việt Võ Đạo tập 1 và 2, Nxb TD-TT, Hà Nội.
2. Võ Thành Lâm (2015), Vật lý học trong nguyên lý kỹ thuật Vivonam, Luận văn võ học
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), Lý luận và phương pháp thể dục thể thao, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Chánh Tứ (2013), Vivonam phân thể nhu khí công quyền, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), Phương pháp thống kê trong TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Ủy ban TDTT (2017), Luật thi đấu Vivonam, Nxb TDTT, Hà Nội.