

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CẨM LÊ THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

ThS. Hoàng Thùy Linh¹, CN. Tấn Mừng², TS. Lê Tiến Hùng¹

¹Trường Đại học TDTT Đà Nẵng, ²Trường THPT Cẩm Lê, Đà Nẵng

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi lựa chọn được 20 bài tập, sau đó thực nghiệm các bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 11 trường THPT Cẩm Lê, Đà Nẵng.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chung, học sinh, trung học phổ thông, Cẩm Lê.

Abstract: Using conventional scientific research methods, we selected 20 exercises, then experimented with exercises to develop general fitness for grade 11 students at Cam Le High School, Da Nang city.

Keywords: Exercise, general fitness, students, high school, Cam Le.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Chương trình môn học Giáo dục thể chất trong các trường phổ thông nhằm mục đích phát triển thể chất nói chung và thể lực nói riêng cho học sinh, để các học sinh có đủ sức khỏe học tập và tạo tiền đề phát triển thể chất trong những năm tiếp theo. Chất lượng GDTC trong các nhà trường phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: trang thiết bị, dụng cụ tập luyện, động cơ, sự ham thích, tính tự giác tích cực của học sinh, vai trò chủ đạo của giáo viên, nội dung chương trình...

Nhiệm vụ đặt ra cho các nhà sư phạm GDTC trong các trường phổ thông nói chung và trường trung học phổ thông (THPT) Cẩm Lê, thành phố Đà Nẵng nói riêng là không ngừng nâng cao trình độ thể lực cho học sinh để có thể đáp ứng được yêu cầu ngày càng cao của xã hội.

Việc nghiên cứu giáo dục tổ chức thể lực cho học sinh đã có nhiều công trình đề cập đến như các tác giả: Lê Thị Bé (2011) “*Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực cho học sinh lớp 10 trường THPT chuyên Lê Quý*

Đôn Đà Nẵng”. Nguyễn Văn Việt (2019) “*Lựa chọn bài tập phát triển chung cho học sinh nam lớp 10 trường trung học phổ thông Lý Sơn, huyện Lý Sơn, tỉnh Quảng Ngãi*.”.... Song hầu hết các tác giả nghiên cứu trên đối tượng là học sinh lớp 10, chứ chưa nghiên cứu cho đối tượng học sinh khối 11. Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài này.

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, Phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng về thể lực chung của học sinh khối 11 trường THPT Cẩm Lê, TP. Đà Nẵng

Nhằm đánh giá thể chất của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành khảo sát trình độ thể lực của học sinh thông qua các nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể đã được Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định và ban hành.

Đối tượng kiểm tra khảo sát bao gồm 200 học sinh (100 nam và 100 nữ) thuộc khối 11 trường THPT Cẩm Lệ, Đà Nẵng. Nội dung kiểm tra bao gồm: Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m xuất phát cao (s), Chạy con thoi 4 x 10m (s), Chạy tùy sức 5 phút (m). Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra đánh giá tố chất thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ GD&ĐT ban hành của học sinh khối 11 trường THPT Cẩm Lệ, Đà Nẵng

TT	Tiêu chuẩn	Tiêu chuẩn RLTT (mức Đạt)	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	Cv%
Nam (n = 100)				
1	Bật xa tại chỗ (cm)	≥ 195	197 ± 8.33	4.32
2	Chạy 30m XPC(s)	≤ 6.00	5.92 ± 0.13	6.19
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	≤ 12.70	12.7 ± 0.22	3.7
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	≥ 920	916 ± 0.78	0.09
Nữ (n = 100)				
1	Bật xa tại chỗ (cm)	≥ 148	157 ± 32.6	3.63
2	Chạy 30m XPC(s)	≤ 7.00	6.84 ± 0.13	0.22
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	≤ 13.30	13.4 ± 0.48	5.14
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	≥ 810	808 ± 21.2	7.41

Qua đánh giá kết quả 4 test thì thể lực chung của học sinh khối 11 so sánh với kết quả kiểm tra thể lực của học sinh, sinh viên theo tiêu chuẩn RLTT do Bộ GD&ĐT ban hành. Thi TLC của học sinh khối 11 trường THPT Cẩm Lệ, thành phố Đà Nẵng còn nhiều học sinh ở mức chưa đạt.

Bảng 2. Tổng hợp và phân loại thể lực cho học sinh khối 11 trường THPT Cẩm Lệ, TP. Đà Nẵng

TT	TIÊU CHUẨN	LOẠI	Nam (n= 100)	Tỷ lệ %
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Đạt	54	54
		Không đạt	46	46
2	Chạy 30m XPC (s)	Đạt	54	54
		Không đạt	46	46
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	Đạt	53	53
		Không đạt	47	47
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Đạt	51	51
		Không đạt	49	49
			Nữ (n= 100)	
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Đạt	51	51
		Không đạt	49	49
2	Chạy 30m XPC (s)	Đạt	51	51
		Không đạt	49	49
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	Đạt	54	54
		Không đạt	46	46
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Đạt	52	52
		Không đạt	48	48

Từ kết quả thu được ở bảng 1 và 2 cho thấy: Tỷ lệ học sinh đạt tiêu chuẩn RLTT còn thấp (từ 51 đến 54%) ở tất cả các nội dung kiểm tra của nam và nữ.

2. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh khối 11 trường THPT Cẩm Lệ, thành phố Đà Nẵng

Trên cơ sở các bài tập đã lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp, đề tài đã lựa chọn 32 bài tập nhằm nâng cao TLC cho học sinh khối 11 trường THPT Cẩm Lệ, Đà Nẵng. Đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi đến các chuyên gia và giáo viên trực tiếp tham gia công tác giảng dạy môn GDTC.

Như vậy trong 32 bài tập mà đề tài đưa ra phỏng vấn đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập có sự đồng ý cao với 75% số phiếu tán thành trở lên. Vì vậy đề tài sẽ đưa ra 20 bài tập có mức độ ưu tiên cao để đưa vào sử dụng là:

Nhóm bài tập phát triển sức nhanh:

Bài tập 1 Chạy cự ly 30m XPC (s).

Bài tập 2 Chạy 60m XPC (s).

Bài tập 3 Nhảy dây tốc độ 15 giây (sl).

Bài tập 4 Chạy bước nhỏ 15 giây (m).

Bài tập 5 Nâng cao đùi tại chỗ 15 giây (sl).

Bài tập 6. Trò chơi cướp cờ (bổ trợ cho phát triển tốc độ và phản xạ).

Nhóm bài tập phát triển sức mạnh:

Bài tập 7 Bật bực cao 40 cm 40 giây (sl).

Bài tập 8 Nằm sấp chống đẩy 15 lần (s).

Bài tập 9 Kéo tay với xà đơn, xà kép (sl).

Bài tập 10 Bật xa tại chỗ (cm).

Bài tập 11 Gánh tạ 15 kg đứng lên, ngồi xuống liên tục 20 lần.

Bài tập 12 Lò cò nhanh đổi chân liên tục 30m (s).

Nhóm bài tập phát triển sức bền:

Bài tập 13 Chạy bền 1000m (s).

Bài tập 14. Chạy 5 phút tùy sức (m).

Bài tập 15. Nhảy dây 1 phút (sl).

Bài tập 16. Chạy biến tốc lặp lại đoạn 100-300-500m và ngược lại.

Nhóm bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động:

Bài tập 17. chạy con thoi 4x10-15m.

Bài tập 18. Thi đấu bóng rổ.

Nhóm bài tập phát triển năng lực mềm dẻo:

Bài tập 19. Nằm ngửa gập bụng.

Bài tập 20. Ép dẻo khớp hông, gối, cổ chân.

Các bài tập trên được chúng tôi lựa chọn ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 11 trường THPT Cẩm Lệ, Đà Nẵng.

3. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh khối 11 Trường THPT Cẩm Lệ, thành phố Đà Nẵng

3.1. Đối tượng nghiên cứu: Đối tượng nghiên cứu 100 học sinh khối 11 Trường THPT Cẩm Lệ, Đà Nẵng. Đối tượng này được chia làm 2 nhóm

Nhóm đối chứng: 50 học sinh (25 nam, 25 nữ). Nhóm thực nghiệm: 50 học sinh (25 nam, 25 nữ).

3.2. Tổ chức nghiên cứu: Toàn bộ quá trình thực nghiệm sự phạm được chúng tôi tiến hành trong học kỳ I năm học 2021 – 2022.

3.3. Xây dựng tiến trình huấn luyện tổ chức thể lực chung cho đối tượng thực nghiệm trên cơ sở các bài tập đã lựa chọn

Chúng tôi xây dựng tiến trình thực nghiệm nhằm phát triển TLC cho nhóm thực nghiệm. Thời gian tập luyện là 2 tiết/1 tuần. Thời gian thực nghiệm là 04 tháng (tương ứng với 01 học kỳ), mỗi buổi tập là 90 phút.

3.4. Kết quả thực nghiệm sư phạm

* Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Như chúng tôi đã trình bày ở trên, trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực chung ở 2 nhóm thông qua các test như đã trình bày ở trên. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung trước thực nghiệm của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu

Giới tính	Test	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$		So sánh	
		Đối chứng	Thực nghiệm	t	p
Nam	Bật xa tại chỗ (cm)	194 $\pm$ 8.59	194 $\pm$ 8.99	0.96	>0.05
	Chạy 30m XPC(s)	5.66 $\pm$ 7.90	5.65 $\pm$ 7.88	0.35	>0.05
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.5 $\pm$ 3.83	12.6 $\pm$ 3.84	0.17	>0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	923 $\pm$ 2.52	922 $\pm$ 2.51	0.74	>0.05
Nữ	Bật xa tại chỗ (cm)	149 $\pm$ 7.19	148 $\pm$ 7.38	0.70	>0.05
	Chạy 30m XPC(s)	6.87 $\pm$ 3.60	6.86 $\pm$ 3.60	0.37	>0.05
	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.4 $\pm$ 6.77	13.4 $\pm$ 6.78	0.40	>0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	796 $\pm$ 8.06	795 $\pm$ 8.05	0.70	>0.05
t bảng = 2.101					

Đối với nam và nữ của cả 2 nhóm thì kết quả kiểm tra ở 4 test đánh giá trình độ thể lực chung của nam và nữ ở 2 nhóm đều không có sự khác biệt (tính < tbảng = 2.101 ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$). Điều đó cho thấy, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ thể lực chung của nam và nữ ở 2 nhóm là đồng đều

nhau, không có sự khác biệt.

* Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm (ứng với hết 1 học kỳ của năm học), chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực chung của 2 nhóm thông qua các test đã lựa chọn. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra đánh giá trình độ TLC sau thực nghiệm của 2 nhóm nghiên cứu

Giới tính	Test	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$		So sánh	
		Đối chứng	Thực nghiệm	t	p
Nam	Bật xa tại chỗ (cm)	200 $\pm$ 20.6	209 $\pm$ 6.48	2.42	<0.05
	Chạy 30m XPC(s)	5.41 $\pm$ 3.60	5.19 $\pm$ 3.58	2.16	<0.05
	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.4 $\pm$ 6.80	11.86 $\pm$ 0.44	2.96	<0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	927 $\pm$ 9.40	966 $\pm$ 14.7	3.44	<0.05
Nữ	Bật xa tại chỗ (cm)	152 $\pm$ 5.90	173 $\pm$ 7.37	3.90	<0.05
	Chạy 30m XPC(s)	6.77 $\pm$ 3.60	6.14 $\pm$ 3.58	2.80	<0.05
	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.1 $\pm$ 6.51	12.2 $\pm$ 0.23	2.73	<0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	811 $\pm$ 8.21	873 $\pm$ 22.3	3.09	<0.05
t bảng = 2.101					

Sau thực nghiệm, kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng cao hơn hẳn nhóm đối chứng, điều này đã dẫn tới sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở cả 4 tiêu chuẩn kiểm tra (ở cả nam và nữ) giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$). Kết quả tại bảng 4 cũng cho thấy hiệu quả của các bài tập mà đề tài lựa chọn tới sự phát triển thể

lực chung cho học sinh khối 11 trường THPT Cẩm Lệ, Đà Nẵng.

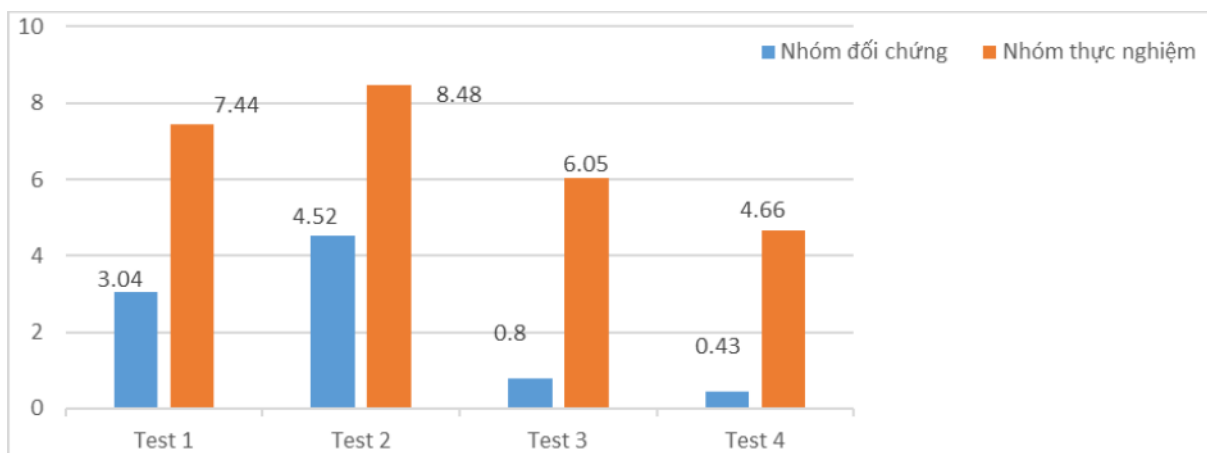
Để đánh giá một cách khách quan hơn và chính xác cho những kết quả từ bảng 3 và 4. Chúng ta hãy xem những thống kê số liệu ở bảng 5 về nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm, để có thể đi đến kết luận cuối cùng cho kết quả kiểm tra các test trên.

Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá trình độ thể lực chung sau thực nghiệm của 2 nhóm nghiên cứu

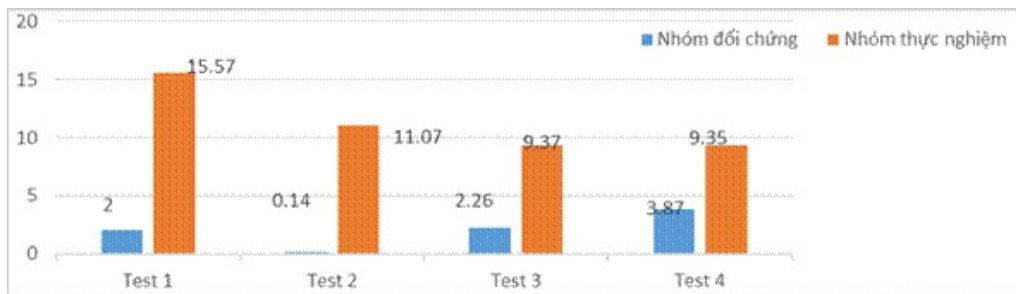
Test		Nhóm đối chứng (A) ($\bar{x}$)		W (%)	Nhóm thực nghiệm (B) ($\bar{x}$)		W (%)
		TTN	STT		TNN	STN	
Nam n=50	Bật xa tại chỗ (cm)	194	200	3.04	194	209	7.44
	Chạy 30mXPC (s)	5.66	541	4.52	5.65	5.19	8.48
	Chạy con thoi 4x10m(s)	12.5	12.4	0.80	12.6	11.86	6.05
	Chạy tùy sức 5 phút(m)	923	927	0.43	922	966	4.66
Nữ n=50	Bật xa tại chỗ (cm)	149	152	2	148	173	15.57
	Chạy 30mXPC (s)	6.87	6.77	0.14	6.86	6.14	11.07
	Chạy con thoi 4x10m(s)	13.4	13.1	2.26	13.4	12.2	9.37
	Chạy tùy sức 5 phút(m)	796	811	3.87	795	873	9.35

Để đánh giá một cách khách quan hơn và chính xác cho những kết quả từ bảng 5

của nam và nữ ở cả 2 nhóm. Chúng tôi biểu thị bằng biểu đồ 1 và biểu đồ 2 như sau:



Biểu đồ 1. So sánh mức độ tăng trưởng trình độ thể lực chung của nam nhóm đối chứng (a) và nhóm thực nghiệm (b) qua quá trình thực nghiệm



Biểu đồ 2. So sánh mức độ tăng trưởng trình độ thể lực chung của nữ nhóm đối chứng (a) và nhóm thực nghiệm (b) qua quá trình thực nghiệm

Từ kết quả thu được từ bảng 5 và biểu đồ 1, 2 thu được cho thấy: Tất cả Test kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t(\text{tính}) > t(\text{bảng} = 2.101)$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Hay nói cách khác việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như các bài tập đề tài lựa chọn đã tỏ ra có tính hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực chung cho học sinh khối 11 trường THPT Cẩm Lệ, Đà Nẵng.

KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, đề tài lựa chọn được 20 bài tập để phát triển thể lực chung cho học sinh khối 11 trường THPT Cẩm Lệ, thành phố Đà Nẵng. Gồm 5 nhóm:

- Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (6 bài tập).
- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (6 bài tập).
- Nhóm bài tập phát triển sức bền (4 bài tập).
- Nhóm bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động (2 bài tập).
- Nhóm bài tập phát triển năng lực mềm dẻo (2 bài tập).

Qua quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 04 tháng, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu thể hiện ở cả 4 test thì $t(\text{tính}) > t(\text{bảng} = 2.101)$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021), *Công văn 3757/BGDĐT-GDTC hướng dẫn nhiệm vụ GDTC, hoạt động thể thao và y tế trường học*.
- [2]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
- [3]. Lê Tấn Đạt và cộng sự (2013), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Văn Sơn và cộng sự (2013), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TTTT, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Văn Việt (2019) ‘*Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam học sinh lớp 10 trường trung học phổ thông Lý Sơn, huyện Lý Sơn, tỉnh Quảng Ngãi*’ Luận văn cao học TDTT, trường ĐH TDTT Đà Nẵng.

Bài nộp ngày 28/7/2022, phản biện ngày 06/9/2022, duyệt đăng ngày 20/10/2022