

LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NỮ HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG THPT NGÔ QUYỀN, TP HẠ LONG, TỈNH QUẢNG NINH

SELECTING GENERAL FITNESS DEVELOPMENT EXERCISES FOR 11TH-GRADE FEMALE STUDENTS AT NGO QUYEN HIGH SCHOOL, HA LONG CITY, QUANG NINH PROVINCE

ThS. Phạm Mai Vương

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Trên cơ sở phân tích đánh giá thực trạng thể lực của nữ học sinh khối 11 trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long Tỉnh Quảng Ninh, từ đó đề tài tiến hành lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thể lực cho các em, đồng thời thông qua thực nghiệm sư phạm xác định tính hiệu quả của các bài tập đã được lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Lựa chọn, ứng dụng, bài tập thể lực, thể lực chung.

Abstract: On the basis of analyzing and assessing the physical condition of female students in grade 11 at Ngo Quyen High School, Ha Long City, Quang Ninh Province, the topic then selects and applies a number of exercises to improve the physical fitness of the students and through pedagogical experiments to determine the effectiveness of the exercises selected for the research object.

Keywords: Selection, application, fitness exercises, general fitness.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường là một mặt giáo dục quan trọng không thể thiếu. GDTC vừa góp phần lớn trong việc bồi dưỡng và nâng cao sức khỏe cho học sinh vừa là nhân tố trực tiếp tác động vào các mặt khác của quá trình giáo dục như: Giáo dục đạo đức, giáo dục trí tuệ, giáo dục khả năng thẩm mỹ và giáo dục lao động.

Qua quan sát các giờ giảng dạy huấn luyện môn giáo dục thể chất ở các khối, đặc biệt là khối lớp 11 đề tài nhận thấy: Hầu hết các giáo viên chỉ sử dụng các bài tập chạy để phát triển thể lực cho học sinh. Song do đường chạy trong sân không đủ nên phải chạy ra đường ngoài trường nên việc quản lý khối lượng cường độ rất khó khăn. Mặt khác do tính đơn điệu của việc tập luyện nên không tạo ra hứng thú tập luyện cho học sinh từ đó hiệu quả tập luyện phát triển thể lực ảnh hưởng không nhỏ nhất là đối với học sinh nữ.

Với mong muốn mang đến sự đổi mới trong việc áp dụng một hệ thống bài tập phát triển

thể lực sao cho nội dung, hình thức dễ được thực hiện, không đòi hỏi tốn kém về kinh phí, trang thiết bị, thuận lợi cho việc tổ chức giảng dạy, sử dụng thêm các bài tập khác nhau làm phong phú phương tiện chuyên môn cơ bản để phát triển thể lực cho các em chúng tôi thực hiện nghiên cứu đề tài: “Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nữ học sinh khối 11 trường THPT Ngô Quyền, TP Hạ Long, Tỉnh Quảng Ninh”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Thực trạng công tác giáo dục thể chất của trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long Tỉnh Quảng Ninh

3.1.1. Thực trạng đội ngũ cán bộ giáo viên trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long Tỉnh Quảng Ninh

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Giáo viên giữ một vai trò hết sức quan trọng, quyết định đến chất lượng đào tạo. Giáo viên chính là những người trực tiếp giảng dạy, truyền thụ kiến thức, tri thức khoa học cho học

sinh. Thống kê thực trạng đội ngũ giáo viên làm công tác giáo dục thể chất tại trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long Tỉnh Quảng Ninh cụ thể được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng đội ngũ giáo viên thể dục của trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long Tỉnh Quảng Ninh

Số lượng giáo viên	Trình độ chuyên môn		Trình độ chuyên môn	Tỷ lệ GV/học sinh	Số tiết/tuần
	ThS	ĐH			
4	0	4	735	1/184	8

Từ bảng 1 cho thấy, trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long Tỉnh Quảng Ninh có 735 học sinh và 4 giáo viên thể dục. Tức là tương ứng với tỷ lệ 1 giáo viên/184 học sinh, so với tỷ lệ 1 giáo viên/250 học sinh đến 1 giáo viên/300 học sinh như quy định của GD-ĐT thì tỷ lệ này đảm bảo được yêu cầu của GD-ĐT đề ra. Bên cạnh đó 4 giáo viên đều có trình độ đại học trở lên và không kiêm nhiệm công việc khác, đề tài nhận thấy đội ngũ giáo viên đảm bảo tỷ lệ mặt bằng chung của GD-ĐT quy định. Điều này có ảnh hưởng tốt tới công tác GDTC trong Nhà trường hiện nay.

3.1.2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho giảng dạy và học tập môn GDTC của trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long Tỉnh Quảng Ninh

Để đánh giá thực trạng cơ sở vật chất phục vụ hoạt động GDTC cho học sinh trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long Tỉnh Quảng Ninh, đề tài tiến hành khảo sát và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên hiện đang làm công tác GDTC về số lượng và chất lượng cơ sở vật chất, sân tập, dụng cụ tập luyện Thể dục thể thao của Nhà trường. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Điều kiện cơ sở vật chất của Trường THPT Ngô Quyền TP. Hạ Long, Tỉnh Quảng Ninh

TT	Cơ sở vật chất	SL	Diện tích	Đáp ứng công tác GDTC
* Tài liệu chuyên môn				
* Sân tập:				
1	Nhà đa năng	1		Đáp ứng
2	Sân tập điền kinh	1	800m ²	Đáp ứng
	Hố nhảy xa	2		Đáp ứng
	Hố nhảy cao	2		Đáp ứng
	Địa điểm đẩy tạ	1		Đáp ứng
	Đường chạy	1		Không đáp ứng
3	Sân đá cầu	0		Không đáp ứng
4	Sân bóng đá	0		Không đáp ứng
5	Sân cầu lông	3		Đáp ứng
6	Sân bóng rổ	1		Đáp ứng
* Dụng cụ tập luyện				
1	Bóng ném, bóng chuyền, bóng rổ, bóng đá (quả)	25		Đáp ứng
2	Dây nhảy (chiếc)	50		Đáp ứng
3	Đệm nhảy (chiếc)	5		Đáp ứng

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Qua bảng 2 cho thấy: Mặc dù được Ban Giám hiệu nhà trường quan tâm đầu tư nhưng thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động GDTC của Nhà trường còn có nhiều hạn chế diện tích không gian chật.

- Về số lượng sân tập: Theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo tất cả các trường đều phải có sân tập đảm bảo từ 3.5m² – 4m²/1 học sinh, con số này ở trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long Tỉnh Quảng Ninh là chưa đảm bảo. Thực tế, nhà trường chỉ có 01 sân trường, không có sân điền kinh (được sử dụng luôn phần trong sân làm sân điền kinh và các hoạt động khác); 03 sân cầu lông; 01 sân bóng rổ; 02 hồ nhảy xa; 02 hồ nhảy cao; 01 sân đẩy tạ. Con số này so với toàn bộ học sinh nhà trường và phục vụ cả hoạt động TDTT nội khóa và ngoại khóa thì còn ít. Đồng thời, chất lượng các sân chủ yếu ở mức trung bình, chỉ có 01 sân bóng rổ trong nhà được các giáo viên hiện

đang làm công tác GDTC của Nhà trường đánh giá ở mức độ tốt.

- Các loại sân bóng rổ, đá cầu, cầu lông... còn quá ít và chiếm tỉ lệ thấp so với học sinh toàn trường, trong khi đó nhu cầu học sinh tham gia tập thể dục, ngoại khóa ngày càng tăng đặc biệt là không có sân đá bóng.

Tóm lại chất lượng, số lượng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện GDTC cho học sinh trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long Tỉnh Quảng Ninh còn thiếu cả về số lượng và chất lượng so với yêu cầu đổi mới phương pháp dạy và học và tập luyện GDTC của Nhà trường.

3.1.3. Đánh giá thực trạng thể lực của nữ học sinh lớp 11 THPT Ngô Quyền TP Hạ Long Tỉnh Quảng Ninh

Đề tài tiến hành kiểm tra thể lực của nữ học sinh lớp 11 của trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long Tỉnh Quảng Ninh với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

Bảng 3. So sánh thực trạng thể lực của nữ học sinh lớp 11 Trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long, Tỉnh Quảng Ninh với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể

Tuổi (Lớp)	Giới tính	Tiêu chuẩn RLTT và kết quả kiểm tra thể lực	Chạy 30m XPC (giây)		Bật xa tại chỗ (cm)		Năm ngựa gập bụng (lần/30 giây)		Chạy tùy sức 5 (m)	
			Đ	T	Đ	T	Đ	T	Đ	T
17 (Lớp 11)	Nữ	Tiêu chuẩn RLTT	≤ 6,90	< 5,90	≥ 149	> 166	≥ 14	> 17	≥ 830	> 920
		Kết quả kiểm tra thể lực	6.69 ± 0.11		140.08±2.15		13.11± 1.22		820.23 ± 16.8	

Bảng 3 cho thấy khi so sánh thực trạng thể lực của nữ học sinh lớp 11 Trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long Tỉnh Quảng Ninh với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục Đào tạo đề ra năm 2008. Phân tích kết quả cũng phản ánh tương tự, ở nội dung sức bền sức mạnh và sức mạnh tốc độ chưa đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể hoặc có đạt thì thành tích cũng không tốt và số lượng học sinh đạt không nhiều. Vậy nguyên nhân từ đâu?

Trở lại kết quả phân tích các vấn đề nêu trên đề tài nhận định như sau:

- Tỷ lệ giáo viên 1/40 học sinh trong 1 giờ GDTC là đông, học sinh thiếu tự giác trong việc tự tập luyện, giáo viên khó có thể bao quát và duy trì hiệu quả giờ học trong 45 phút, sân bãi

quá chật lại gần với các phòng học nên không được hoạt động TDTT một cách tự do.

- Các bài tập thể chất cho học sinh trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long tập được lặp đi lặp lại nhiều lần trong các khối học kể cả giờ tự chọn và giờ ngoại khóa tạo cho học sinh sự nhàm chán, ít hứng thú.

- Số lượng sân tập trên đầu lớp quá ít cũng phần nào ảnh hưởng tới sự nhiệt tình của các thầy cô.

- Đặc biệt dụng cụ tập luyện quá ít. Mật độ độ thấp dẫn đến hiệu quả GDTC và phát triển thể lực thấp.

Từ nhận định về nguyên nhân chính là cơ sở cho bước nghiên cứu tiếp theo là tìm hiểu sở

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

thích tập luyện các môn thể thao trong giờ học tự chọn. Đây cũng là lí do tại sao điểm thể dục của nữ học sinh chỉ đạt điểm đạt và không đạt.

3.1.4. Ý thức, động cơ, hứng thú học tập của học sinh trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long Tỉnh Quảng Ninh đối với môn GDTC

Để đánh giá chất lượng và sự phát triển của công tác GDTC ở bất kỳ một trường học nào đó thì ngoài căn cứ vào các yếu tố như đội ngũ giáo viên, cơ sở vật chất, công tác tổ chức giờ

học ... thì tinh thần thái độ, động cơ hứng thú học tập của học sinh về môn học cũng là một mặt quan trọng để đánh giá chất lượng giờ học thể dục một cách khách quan nhất.

Đề tài sử dụng phương pháp phỏng vấn bằng phiếu hỏi và tọa đàm với các em học sinh ở khối lớp 11 số phiếu phát ra là 260, số phiếu thu về là 260. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn về ý thức, động cơ, hứng thú học môn GDTC của học sinh trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long (n = 260)

TT	Nội dung câu hỏi	n	%	
1	Em có thích môn học GDTC không?	Có thích	91	35
		Bình thường	130	50
		Không thích	39	15
2	Sau mỗi giờ học em thấy cơ thể ra sao?	Sảng khoái , khoẻ mạnh	96	36.9
		Bình thường	129	49.6
		Mệt mỏi	35	13.5
3	Nếu nhà trường tổ chức tập luyện TDTT em có tham gia không?	Có	100	38.4
		Có thể	132	50.7
		Không	28	10.7

Qua bảng 4 đề tài nhận thấy rằng, các em không thực sự coi trọng môn thể dục khi được hỏi các em có thích học môn thể dục không thì có đến 65% ý kiến trả lời không và bình thường, thể dục là môn ngoài trời vì vậy đề tài quan tâm đến trạng thái cơ thể của các em sau mỗi giờ học đề từ đó biết được mức độ tác động của buổi tập lên cơ thể các em, qua đó có thể nhận biết được phần nào chất lượng giờ học. Tuy nhiên, chỉ có 36.9% là cảm thấy sảng khoái và khoẻ mạnh. Số còn lại thì thấy bình thường và cảm thấy mệt mỏi vấn đề tập luyện ngoài khoá chưa được coi trọng, có thể là do nội dung bài tập chưa có đủ tính hấp dẫn người tập, điều kiện cơ sở vật chất dụng cụ còn thiếu thốn nên chưa đảm bảo cho việc tập luyện ngoài khoá. Như vậy chúng ta có thể nhận thấy vẫn còn nhiều học sinh không để ý đến hoạt động TDTT hay coi nhẹ giờ học thể dục điều này cũng ảnh hưởng không nhỏ đến công tác giáo dục thể chất trong nhà trường. Đây cũng là một trong các nguyên nhân chính dẫn đến trình độ thể lực chung của học sinh khối 11 nói riêng và học sinh Nhà trường nói chung còn thấp.

Từ những thực trạng trên đề tài nhận thấy, việc lựa chọn các bài tập mới có đủ cơ sở khoa học, phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường để ứng dụng trong quá trình GDTC cho học sinh Nhà trường là một việc làm cần thiết, qua đó phát huy tính tích cực cũng như hứng thú và lòng yêu thích tập luyện trong các giờ học GDTC. Đây chính là điều kiện tiên đề cho việc nâng cao thể lực cho học sinh qua các giờ GDTC trong trường học.

3.2. Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nữ học sinh khối 11 trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long Tỉnh Quảng Ninh

3.2.1. Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nữ học sinh khối 11 trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long Tỉnh Quảng Ninh

Sau khi xác định được các bài tập phát triển thể lực cho nữ học sinh khối 11 trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long thông qua phương pháp đọc và phân tích, tổng hợp tài liệu. Đề tài đã tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giáo

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

viên GDTC có kinh nghiệm tại các trường viên trường ĐHSPT TDTT Hà Nội. Kết quả như THPT trên địa bàn tỉnh Quảng Ninh, giảng trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu (n = 25)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn	
		Ý kiến lựa chọn	%
1	Bật xa tại chỗ	22	88
2	Chạy cự ly ngắn 30m, 60m, 100m	21	84
3	Nhảy lò cò 1 chân	11	44
4	Bật cao từ tư thế ngồi xổm	12	48
5	Đứng lên ngồi xuống	14	56
6	Nằm xấp chống đẩy	13	52
7	Chạy đạp sau có lực cản phía sau	15	60
8	Nhảy bật lên cao trên một chân	13	52
9	Bật xa liên tục qua các vật	23	92
10	Nhảy dây tiếp sức	25	100
11	Bật cóc	14	56
12	Gánh tạ bật xoạc	12	48
13	Chạy 400m	13	52
14	Chạy 800m	14	56
15	Chạy 1500m	11	44
16	Chạy 2000m	9	36
17	Trò chơi vận động	25	100
18	Đi trên cầu tiếp sức	23	92

Qua kết quả bảng 5. chúng ta nhận thấy có 06/18 bài tập được các ý kiến đánh giá và lựa chọn với tỷ lệ cao trên 80%. Như vậy đề tài sẽ lựa chọn các bài tập này ứng dụng trong quá trình thực nghiệm của đề tài nhằm phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Đó là các bài tập:

- Bật xa tại chỗ
- Chạy cự ly ngắn (30m, 60m, 100m)
- Bật xa liên tục qua các vật chuẩn thấp
- Nhảy dây
- Trò chơi vận động
- Đi trên cầu tiếp sức

3.2.2. Lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu

Để lựa chọn các nội dung đánh giá trình độ thể lực chung cho nữ học sinh trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long đề tài căn cứ vào tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo, quy định tiêu chuẩn việc đánh giá trình độ thể lực chung cho học sinh THPT trong cả nước.

Ngày 18/9/2008 Bộ trưởng Bộ GD-ĐT ban hành Quyết định số 53/2008/QĐ-BG&ĐT quy định tiêu chuẩn đánh giá và xếp loại thể lực học sinh, sinh viên từ 6 đến 20 tuổi, thay thế Tiêu chuẩn rèn luyện thân thể cũ. Việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên dựa trên 6 nội dung, cụ thể là: Lực bóp tay thuận (kg), Nằm ngửa gập bụng (lần/30s), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30 m XPC (s), Chạy con thoi 4 x 10m (s), Chạy tùy sức 5 phút (m). Tùy điều kiện, đặc điểm của từng địa phương, của từng trường chọn nội dung để kiểm tra, đánh giá cho phù hợp.

Căn cứ vào điều kiện thực tiễn của trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long đề tài tiến hành phỏng vấn 25 giáo viên GDTC có kinh nghiệm trên đại bàn tỉnh Quảng Ninh để lựa chọn các tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho nữ học sinh khối 11 trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long. Kết quả như trình bày tại bảng 6.

Bảng 6. Kết quả phỏng vấn lựa chọn nội dung đánh giá trình độ thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu (n=25)

TT	Nội dung phỏng vấn	Số người đồng ý	Tỷ lệ (%)
1	Chạy 30m XPC (s)	25	100
2	Bật xa tại chỗ (cm)	24	96
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	24	96
4	Lực bóp tay thuận (kg)	18	72
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	14	56
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	23	92

Dựa vào kết quả phỏng vấn tại bảng 6 đề tài lựa chọn được 4/6 nội dung kiểm tra có tỷ lệ % ý kiến chọn cao (từ 92% trở lên) tập trung ở những nội dung sau:

- Chạy 30m XPC (s), Bật xa tại chỗ (cm), Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần), Chạy tùy sức 5 phút (m)

Các nội dung trên được lựa chọn để làm nội dung nhằm đánh giá thực trạng và trình độ thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

3.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nữ học sinh khối 11 trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long

3.3.1. Tổ chức nghiên cứu

Để đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn, đề tài chọn 50 nữ học sinh khối 11 THPT Ngô Quyền có trình độ tương đương,

thể trạng đồng đều sau đó tiến hành phân nhóm ngẫu nhiên:

Nhóm thực nghiệm: gồm 25 nữ học sinh sử dụng các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn.

Nhóm đối chứng: gồm 25 nữ học sinh tập luyện các giáo án mà các giáo viên vẫn thường xuyên sử dụng.

Thời gian thực nghiệm đề tài tiến hành trong 6 tuần, mỗi buổi tập 45 phút, phần đầu cả hai nhóm vẫn tập luyện bình thường. Cuối buổi nhóm TN sử dụng các bài tập mà đề tài đã đưa ra, nhóm đối chứng vẫn tập luyện các bài tập cũ.

3.3.2. Kết quả thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài sử dụng 04 test đánh giá thể lực học sinh (theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT) để đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 7

Bảng 7. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n=25)	Nhóm TN (n=25)		
1	Chạy 30m XPC (s)	6.69±0.11	6.68±0.11	1.145	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	140.08±2.15	139.08±2.15	1.026	>0.05
3	Nằm ngửa gập bụng 30s (s lần)	13.11±1.22	13.1± 1.22	1.286	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	820.23±16.8	819.23±16.8	1.823	>0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 7 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ngưỡng xác suất $P > 0.05$, điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, thể lực ban đầu của hai nhóm là tương đương nhau.

Sau 06 tuần tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra lại nhằm đánh giá mức độ tăng tiến thể lực trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 8.

Bảng 8. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n=25)	Nhóm TN (n=25)		
1	Chạy 30m XPC (s)	6.90±0.15	6.26±0.13	2.315	<0.01
2	Bật xa tại chỗ (cm)	147.14±3.12	160.16±4.15	2.232	<0.01
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	14.02 ± 1.12	16.2± 1.20	3.132	<0.01
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	840.26 ± 16.1	905.28 ± 16.6	3.146	<0.01

Qua kết quả tại bảng 8 đề tài có thể nhận thấy: Kết quả kiểm tra ở các test giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng có sự khác biệt ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$), điều đó chứng tỏ rằng, sau khi tiến hành thực nghiệm, thể lực của 2 nhóm đã có sự khác biệt. Ở bảng 8 cho thấy điểm trung bình của các nội dung kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm đều đạt ở mức độ khá và

tốt so với tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên do BGD-ĐT quy định.

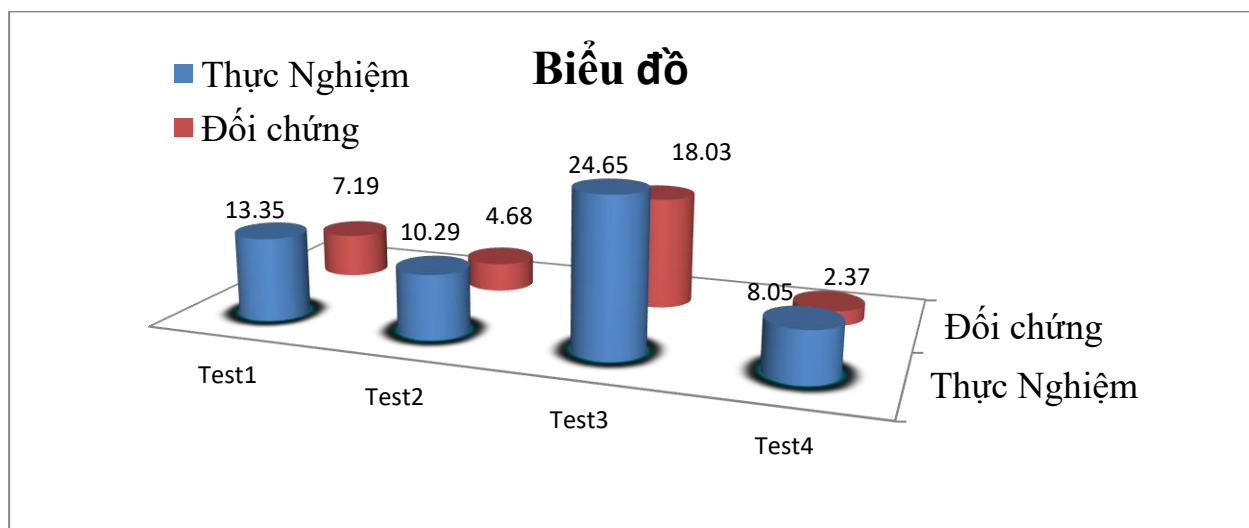
Để có thể xác định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã được thực nghiệm, đề tài tiến hành tính mức độ tăng trưởng các tố chất thể lực thông qua kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng.

Bảng 9. Nhịp tăng trưởng thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Các chỉ tiêu và test	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng
		W%	W%
1	Chạy 30m XPC (giây)	13.35	7.19
2	Bật xa tại chỗ (cm)	10.29	4.68
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	24.65	18.03
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	8.05	2.37

Qua bảng 9 cho thấy các bài tập mà đề tài lựa chọn sau khi áp dụng tập luyện đều có sự tăng trưởng tương đối cao. Song ở nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng cao hơn hẳn so với

nhóm đối chứng. Để thấy rõ sự khác biệt đó, đề tài sử dụng biểu đồ để so sánh nhịp độ tăng trưởng của cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng.



Biểu đồ 1: Nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

Tóm lại: Thông qua nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 6 bài tập phát triển thể lực cho nữ học sinh khối 11 trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long. Khi áp dụng các bài tập vào giảng dạy trong giờ học thể dục ngoại khóa thì mức tăng trưởng thể lực của nhóm thực nghiệm diễn ra mạnh hơn ở nhóm đối chiếu. Sự khác biệt về tố chất thể lực giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đạt độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết. Đồng thời học sinh nhóm thực nghiệm đã đạt được ở mức khá và tốt của tiêu chuẩn đánh giá về thể lực người Việt Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Thanh (2010), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Nguyễn Quang Hưng, dịch (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Phạm Danh Tồn (1991), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Phạm Xuân Thành, Lê Văn Lãm (1999), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Nguyễn Công Quỳnh (2019-2020), Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học: “*Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nữ học sinh khối 11 trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long Tỉnh Quảng Ninh*”. Luận văn tốt nghiệp Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Luận văn đã được bảo vệ trước Hội đồng chấm luận văn năm 2020 - 2021 của Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 13/3/2023

Ngày đánh giá: 23/3/2023

Ngày duyệt đăng:

4. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 6 bài tập phát triển thể lực chung cho nữ học sinh khối 11 trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm cho thấy mức độ phát triển thể lực chung của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng. Sự khác biệt 2 số trung bình có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$, chứng tỏ bài tập mà đề tài đã lựa chọn có tác dụng tốt đến việc phát triển thể lực chung cho nữ học sinh khối 11 trường THPT Ngô Quyền TP Hạ Long.