

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ TẬP LUYỆN NGOẠI KHÓA MÔN TAEKWONDO ĐẾN SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CỦA NAM HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THÁI PHÚC, HUYỆN THÁI THUY, TỈNH THÁI BÌNH

ASSESSING THE EFFECTIVENESS OF EXTRACURRICULAR TAEKWONDO TRAINING ON THE GENERAL FITNESS DEVELOPMENT OF 11TH-GRADE MALE STUDENTS AT THAI PHUC HIGH SCHOOL, THAI THUY DISTRICT, THAI BINH PROVINCE

CN. Đỗ Hữu Long¹, CN. Vũ Xuân Quang²

Trường Đại học Sư phạm Hà Nội ¹, Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân²

Tóm tắt: Bằng phương pháp kiểm tra sư phạm, đề tài đã xác định được hiệu quả tập luyện ngoại khóa môn võ Taekwondo đến sự phát triển thể lực chung của nam học sinh khối 11 trường THPT Thái Phúc - Thái Thụy - Thái Bình thông qua so sánh sự khác biệt về thể lực giữa 2 nhóm học sinh (có tập luyện và không tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo. Trên cơ sở đó nghiên cứu đã xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chung cho nhóm học sinh có tập luyện ngoại khóa thường xuyên môn Taekwondo, nhằm mục đích ứng dụng trong công tác kiểm tra, đánh giá phát triển thể lực chung cho học sinh.

Từ khóa: Tập luyện ngoại khóa Taekwondo; phát triển thể lực chung, học sinh THPT.

Abstract: Using the pedagogical testing method, the research has determined the effectiveness of extracurricular Taekwondo training on the overall physical development of 11th-grade male students at Thai Phuc High School in Thai Thuy, Thai Binh. This was achieved by comparing the physical fitness differences between two groups of students (those who received Taekwondo training and those who did not). Based on the findings, the study has established criteria for assessing the general physical fitness of students regularly participating in extracurricular Taekwondo training, with the aim of applying them in the assessment and evaluation of students' physical development.

Keywords: Extracurricular Taekwondo training, overall physical development, high school students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cho đến nay, hoạt động tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo của học sinh trường THPT Thái Phúc đã duy trì được hơn 10 năm với những thành tựu và kết quả đạt được đã đóng góp một phần không nhỏ trong sự nghiệp giáo dục đào tạo và nâng cao chất lượng công tác GDTC của nhà trường. Tuy nhiên, hiệu quả của hoạt động tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo đến sự phát triển thể lực chung của học sinh cần phải được tổng kết, kiểm tra, đánh giá để từ đó có những bài học kinh nghiệm, khắc phục những tồn tại nhằm phát triển phong trào, thu hút đông đảo học sinh

tham gia tập luyện. Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu hiệu quả tập luyện ngoại khóa môn võ Taekwondo đến sự phát triển thể lực chung của nam học sinh khối 11 trường trung học phổ thông Thái Phúc, huyện Thái Thụy, tỉnh Thái Bình”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng gồm: 1) Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; 2) Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; 3) Phương pháp quan sát sư phạm; 4) Phương pháp kiểm tra sư phạm; 5) Phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thực trạng tổ chức thể lực chung và việc tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo cho nam học sinh khối 11

3.1.1. Thực trạng tổ chức thể lực chung của nam học sinh khối 11

Thực trạng kết quả học tập môn học GDTC (bảng 1):

Bảng 1. Thực trạng kết quả học tập môn GDTC của nam học sinh khối 11 trường THPT Thái Phúc, huyện Thái Thụy, tỉnh Thái Bình (Thời điểm năm học 2021 - 2022) (n = 100)

Tiêu chí	Kết quả xếp loại học tập môn GDTC chính khóa				
	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
Số lượng	9	15	55	16	5
Tỷ lệ %	9.00	15.00	55.00	16.00	5.00

Tỷ lệ học sinh khối 11 đạt điểm khá và trung bình là khá cao: 70/100 học sinh, chiếm tỷ lệ 70%, trong đó loại khá có 15/100 học sinh, chiếm tỷ lệ 15%; loại trung bình có 55/100 học sinh, chiếm tỷ lệ 55%. Tỷ lệ số học sinh đạt loại giỏi rất thấp, chỉ có 9/100 học sinh, chiếm tỷ lệ 9%. Trong khi đó, tỷ lệ học sinh đạt loại yếu và kém chiếm tỷ lệ cũng tương đối cao, có đến 21/100 học sinh đạt loại

yếu, kém, chiếm tỷ lệ 21% (trong đó, loại yếu có 16/100 học sinh, chiếm tỷ lệ 16%, loại kém có 5/100 học sinh chiếm tỷ lệ 5%).

Thực trạng tổ chức thể lực chung: Đề tài tiến hành khảo sát trình độ thể lực của nam học sinh thông qua nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của học sinh, sinh viên (theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT). Kết quả được trình bày ở các bảng 2 và 3 cho thấy:

Bảng 2. Thực trạng thể lực chung của nam học sinh khối 11 trường THPT Thái Phúc, huyện Thái Thụy, tỉnh Thái Bình (Thời điểm năm học 2021 – 2022) (n = 100)

TT	Test	Kết quả kiểm tra				
		$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	Thể chất người Việt Nam năm 2001	t	P
1.	Lực bóp tay thuận (kG)	39.35±3.58	9.09	40.07±6.31	2.371	<0.05
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	19.34±1.51	7.82	20.00±3.74	4.586	<0.05
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	201.72±22.61	11.21	210.00±20.57	4.862	<0.05
4.	Chạy 30m XPC (s)	5.54±0.51	9.26	4.98±0.53	14.281	<0.05
5.	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	11.56±0.99	8.59	10.85±0.98	9.344	<0.05
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	909.13±93.73	10.31	972.00±112.78	8.593	<0.05

Bảng 3. Tổng hợp kết quả đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực của nam học sinh khối 11 trường THPT Thái Phúc, huyện Thái Thụy, tỉnh Thái Bình (Thời điểm năm học 2021 – 2022) (n = 100)

TT	Nội dung	Kết quả đánh giá, xếp loại thể lực	
		Số đạt yêu cầu	Tỷ lệ %
1.	Lực bóp tay thuận (kG)	69	69.00
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	48	48.00
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	49	49.00
4.	Chạy 30m XPC (s)	69	69.00
5.	Chạy con thoi 4 × 10 m (s)	50	50.00
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	32	32.00
	Trung bình		52.83

Tổ chức thể lực của học sinh khối 11 trường THPT Thái Phúc, huyện Thái Thụy, tỉnh Thái Bình mặc dù có sự đồng đều về kết quả kiểm tra ở các test (có 4/6 test có Cv < 10%), tuy

nhiên kết quả đạt được ở các test đều kém hơn kết quả điều tra thể chất nhân dân năm 2001 (tính > tbảng với P < 0.05).

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

Khi so sánh, đối chiếu với tiêu chuẩn phân loại thể lực theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành cho thấy: Số học sinh các đạt tiêu chuẩn về sức mạnh còn chưa đồng nhất, cụ thể sức mạnh chi trên (lực bóp tay thuận) số học sinh ở mức đạt yêu cầu ở mức trung bình khá (chiếm tỷ lệ 69%); còn lại tiêu chuẩn sức mạnh chi dưới (bật xa tại chỗ) chỉ đạt ở mức trung bình yếu (chiếm tỷ lệ 49%); sức mạnh cơ bụng (nằm ngửa gập bụng) cũng có kết quả tương tự (chiếm tỷ lệ 48%); số học sinh đạt tiêu chuẩn sức nhanh (chạy 30m XPC) ở mức trung bình và trung bình khá (chiếm tỷ lệ 69%), tuy nhiên tiêu chuẩn về tố chất nhanh khéo (chạy con thoi 4 × 10m) lại chỉ đạt ở mức trung bình (chiếm tỷ lệ 50%); số học sinh đạt chỉ tiêu sức bền (chạy tuý sức 5 phút) đạt ở mức rất thấp (chiếm tỷ lệ 32%).

Nhìn chung, xét tỷ lệ nam học sinh khối 11 xếp ở mức đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trung bình ở tất cả các nội dung chỉ chiếm tỷ lệ 52.83%.

3.1.2. Thực trạng tổ chức tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo cho nam học sinh khối 11

Về chương trình tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo (bảng 4)

Thời gian tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo đối với học sinh gồm 2 buổi/tuần (theo lịch là các ngày thứ 2 và thứ 5 hàng tuần) vào các buổi chiều (từ 16h00 đến 17h30). Nội dung cơ bản của môn học từ các cấp cơ bản (cấp 8 đai trắng đến cấp 7 đai vàng) với thời gian tập luyện 6 tháng) đến nâng cao (cấp 6 đai xanh đến cấp 5 đai xanh 1 vạch đỏ) với thời gian tập từ 6 đến 12 tháng.

Bảng 4. Khung chương trình tập luyện ngoại khóa môn võ Taekwondo của học sinh trường Thái Phúc, huyện Thái Thụy, tỉnh Thái Bình

TT	Nội dung tập luyện theo cấp đai	Tổng thời gian (buổi tập)	Số buổi tập/1 tuần	Ghi chú
1.	Cấp 8 (đai trắng)	24	2	Thời gian tập từ 60 - 90 phút/1 buổi tập
2.	Cấp 7 (đai vàng)	24	2	
3.	Cấp 6 (đai xanh)	24	2	
4.	Cấp 5 (đai xanh 1 vạch đỏ)	24	2	
	Tổng	96		

Thực trạng nhu cầu tập luyện ngoại khoá Taekwondo: (bảng 5 và 6)

Bảng 5. Kết quả điều tra về động cơ và tần suất tham gia tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo của nam học sinh khối 11 trường Thái Phúc, huyện Thái Thụy, tỉnh Thái Bình (n = 100)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
1.	Động cơ chủ quan:		
	Ham thích tập luyện.	76	76.00
	Tăng cường sức khỏe	71	71.00
	Thói quen vận động	23	23.00
	Nhu cầu học tập.	11	11.00
	Động cơ khác.	4	4.00
2.	Động cơ khách quan:		
	Ảnh hưởng của các trường học	14	14.00
	Nhờ giáo dục trường học	74	74.00
	Ảnh hưởng của gia đình, bạn bè	57	57.00
	Sự hấp dẫn của các môn thể thao	64	64.00
	Ảnh hưởng của ngôi sao thể thao	3	3.00
Động cơ khác	7	7.00	

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
3.	Số buổi tập luyện trong 1 tuần:		
	Tập 1 buổi	16	16.00
	Tập từ 2 - 3 buổi	74	74.00
	Tập trên 3 buổi	19	19.00

Động cơ chủ quan tham gia tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo của nam học sinh khối 11 trường THPT Thái Phúc, huyện Thái Thụy, tỉnh Thái Bình chủ yếu là do động cơ ham thích thể thao (chiếm tỷ lệ 76%); tăng cường sức khoẻ (chiếm tỷ lệ 71%); thói quen vận động (chiếm tỷ lệ 23%). Ngoài ra, cũng có số ít ý kiến cho rằng, mục đích tham gia tập luyện ngoại khoá TDDT là do nhu cầu học tập (chiếm tỷ lệ 11%), do các động cơ khác chiếm tỷ lệ rất ít (4%).

Khi xem xét đến yếu tố động cơ khách quan tham gia tập luyện ngoại khoá các môn thể thao cho thấy: Đa số ý kiến cho rằng, việc tập luyện ngoại khoá các môn thể thao là do yếu tố giáo dục của nhà trường (chiếm tỷ lệ 74%); do sự hấp dẫn của các môn thể thao tham gia tập luyện (chiếm tỷ lệ 64%); do ảnh hưởng của gia

đình, bạn bè (chiếm tỷ lệ 57%). Ngoài ra số ít các ý kiến còn lại cho rằng, việc tham gia tập luyện ngoại khoá các môn thể thao là do ảnh hưởng của các trường học khác (chiếm tỷ lệ 14%); do tác động của các ngôi sao thể thao trong và ngoài nước (chiếm tỷ lệ 3%), do các động cơ khác (chiếm tỷ lệ 7%).

Về tần suất tập luyện: Đa số nam học sinh khối 11 trường THPT Thái Phúc, huyện Thái Thụy, tỉnh Thái Bình khi được hỏi đều cho rằng, số buổi tập luyện ngoại khoá môn Taekwondo với tần suất từ 2 - 3 buổi/1 tuần (chiếm tỷ lệ 74%); tiếp đến là số nam học sinh có tần suất tập luyện trên 3 buổi/1 tuần (chiếm tỷ lệ 19%); còn lại số ít học sinh tham gia tập luyện 1 buổi/1 tuần (chiếm tỷ lệ 16%).

Về sự ham thích tập luyện ngoại khoá môn Taekwondo (bảng 6):

Bảng 6. Kết quả phỏng vấn về nhu cầu và hình thức tham gia tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo của nam học sinh trường Thái Phúc, huyện Thái Thụy, tỉnh Thái Bình (n = 500)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
1.	Các môn ưa thích tập luyện ngoại khóa		
	Bóng đá	57	57.00
	Taekwondo	83	83.00
	Thể dục Aerobic	57	57.00
	Bóng rổ	50	50.00
	Cờ vua	24	24.00
	Đá cầu	13	13.00
	Cầu lông	39	39.00
	Các môn thể thao khác	10	10.00
2.	Hình thức tham gia tập luyện ngoại khóa		
	Tự tập luyện	49	49.00
	Tập luyện theo nhóm	27	27.00
	Tập theo lớp năng khiếu	24	24.00
3.	Mong muốn tập ngoại khóa theo câu lạc bộ		
	Rất muốn.	75	75.00
	Bình thường.	17	17.00
	Không cần thiết.	8	8.00

Về các môn thể thao thường xuyên tập luyện ngoại khoá thì nhu cầu tập luyện của các em được thể hiện cho 7 môn. Song phải nói rằng, với 4 môn bóng đá, thể dục Aerobic, võ Taekowndo, bóng rổ có số học sinh thường xuyên tập luyện ngoại khoá chiếm tỷ lệ cao hơn cả (chiếm tỷ lệ từ 50% đến 83%); nhóm thứ hai là các môn cầu lông và cờ vua chiếm tỷ lệ thấp hơn (chiếm tỷ lệ 39% và 24%); thấp nhất là môn đá cầu (chiếm tỷ lệ 13%) và môn thể thao khác (chiếm tỷ lệ 10%). Về hình thức tham gia tập luyện: Đa số học sinh đều tham gia tập luyện ngoại khoá các môn thể thao dưới hình thức tự tập (chiếm tỷ lệ 49%) hoặc tự tập theo nhóm (chiếm tỷ lệ 27%), trong khi đó số học sinh tập luyện theo lớp năng khiếu chỉ chiếm tỷ lệ 24%. Về nhu cầu tham gia tập luyện dưới các hình thức Câu lạc bộ thì được số phiếu hỏi có nguyện vọng tham gia chiếm tỷ lệ đến 75.80%.

3.2. Xác định hiệu quả của tập luyện ngoại khoá môn Taekwondo đến sự phát triển thể lực chung của nam học sinh khối 11

3.2.1. Tổ chức kiểm tra sự phạm

Đề tài đã tiến hành tổ chức kiểm tra sự phạm trên 50 nam học sinh khối 11 trường THPT Thái Phúc, huyện Thái Thụy, tỉnh Thái Bình hiện đang tập luyện ngoại khoá theo mô hình CLB võ Taekwondo do nhà trường tổ chức. Quá trình kiểm tra sự phạm trên nhóm này được tiến hành cùng với thời điểm kiểm tra thực trạng thể lực chung của nhóm 100 học sinh không tham gia tập luyện ngoại khoá Taekwondo.

3.2.2. Kết quả kiểm tra sự phạm các test đánh giá thể lực chung của học sinh theo lứa tuổi có tham gia tập luyện ngoại khoá môn Taekwondo

Bảng 7. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực chung của nam học sinh khối 11 trường Thái Phúc, huyện Thái Thụy, tỉnh Thái Bình (n = 50)

TT	Test	Kết quả kiểm tra			
		$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	ϵ	W
1.	Lực bóp tay thuận (kG)	41.33±2.15	5.20	0.014	0.939
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	20.44±1.02	4.99	0.025	0.933
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	221.12±9.25	4.18	0.025	0.954
4.	Chạy 30m XPC (s)	5.06±0.38	7.51	0.014	0.938
5.	Chạy con thoi 4 × 10 m (s)	11.22±0.61	5.44	0.011	0.932
6.	Chạy tuý sức 5 phút (m)	969.22±49.87	5.15	0.016	0.931

Kết quả được trình bày ở bảng 7 cho thấy: Kết quả kiểm tra của hầu hết các test đánh giá thể lực chung của nam học sinh khối 11, lứa tuổi 16 có tham gia tập luyện ngoại khoá thường xuyên môn Taekwondo, thành tích đạt được ở các test là tương đối tập trung ($C_v < 10\%$); sai số tương đối của số trung bình cộng đều nằm ở trong phạm vi cho phép $\epsilon < 0.05$, chỉ tiêu $W_{tính}$ (Shapyro - Winki) đều $> W_{bảng} = 0.881$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều đó chứng tỏ rằng, thể lực chung của các em học sinh khối 11 tập luyện ngoại khoá môn Taekwondo tương đối đồng đều nhau, kết quả kiểm tra các test đánh giá đều đảm bảo tính phân bố tương đối chuẩn của các số liệu khảo

sát ở từng test. Kết quả này có xu hướng tốt hơn so với số học sinh không tập luyện ngoại khoá

3.2.3. So sánh sự khác biệt về thể lực chung của học sinh có tham gia tập luyện ngoại khoá môn Taekwondo với học sinh không tham gia tập luyện

Kết quả thu được như trình bày ở các bảng 8 cho thấy: Khi so sánh sự khác biệt về thể lực chung giữa nhóm học sinh có tập luyện ngoại khoá môn Taekwondo (50 nam học sinh ở bảng 7) với nhóm học sinh không tập luyện ngoại khoá môn Taekwondo (100 nam học sinh ở các bảng 2) cho thấy: Có sự khác biệt rõ rệt về kết quả kiểm tra ở cả 6 test thể lực chung giữa nam học sinh của 2 nhóm theo

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

từng độ tuổi riêng biệt (với $t_{tính} > t_{bảng} = 1.96$ với $P < 0.05$). Như vậy có thể thấy nội dung, chương trình tập luyện ngoại khóa được nhà trường áp dụng theo mô hình câu lạc bộ đã tác động tích cực đến sự phát triển thể lực chung của nam học sinh khối 11.

Bảng 8. Kết quả so sánh sự khác biệt về thể lực chung giữa hai nhóm nam học sinh khối 11 (lứa tuổi 16) không tập luyện và có tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \sigma$)		So sánh	
		Nhóm không tập (n = 163)	Nhóm có tập (n = 50)	t	P
1.	Lực bóp tay thuận (kG)	35.13±3.11	37.21±1.35	6.721	<0.05
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	15.78±2.21	17.11±0.64	6.809	<0.05
3.	Bật xa tại chỗ (cm)	193.15±21.27	211.01±11.75	7.590	<0.05
4.	Chạy 30m XPC (s)	6.11±0.92	5.77±0.39	3.747	<0.05
5.	Chạy con thoi 4×10 m (s)	12.18±1.18	11.58±0.95	3.679	<0.05
6.	Chạy tuý sức 5 phút (m)	881.03±95.68	931.55±51.63	4.828	<0.05

3.2.4. Xây dựng và ứng dụng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chung theo lứa tuổi của nam học sinh tham gia tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo

Từ các kết quả thống kê trong bảng 7, đề tài tiến hành phân loại từng test đánh giá thể lực chung cho nam học sinh khối 11 có tham gia

tập luyện ngoại khóa thường xuyên môn Taekwondo thành 5 mức: Tốt, khá, Trung bình, yếu, kém theo quy tắc 2 xích ma; xây dựng bảng điểm theo thang độ C. Trên cơ sở đó xây dựng bảng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp thể lực chung cho nam học sinh khối 11. Kết quả như trình bày ở bảng 9.

Bảng 9. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp thể lực chung của nam học sinh khối 11 có tham gia tập luyện ngoại khóa Taekwondo tại trường THPT Thái Phúc, huyện Thái Thụy, tỉnh Thái Bình

TT	Xếp loại	Tổng điểm đạt được của các test (tối đa là 60)
1.	Tốt	≥ 54.00
2.	Khá	42.00 \rightarrow < 54.00
3.	Trung bình	30.00 \rightarrow < 42.00
4.	Yếu	18.00 \rightarrow < 30.00
5.	Kém	< 18.00

3.2.5. Ứng dụng tiêu chuẩn đánh giá thể lực theo lứa tuổi của nam học sinh tham gia tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo

Đề tài tiến hành đánh giá, xếp loại thể lực chung cho từng học sinh, qua đó tổng hợp và gộp kết quả xếp loại thể lực chung trên cả 2 nhóm để tiến hành so sánh.

Bảng 10. So sánh tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp thể lực chung của 2 nhóm học sinh khối 11 có tham gia tập luyện và không tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo

Xếp loại	Kết quả xếp loại thể lực chung		Tổng
	Nhóm tham gia tập luyện (n = 50)	Nhóm không tham gia tập luyện (n = 100)	
Tốt	18	9	27
Khá	24	35	59
Trung bình	5	42	47
Yếu	2	6	8
Kém	1	8	9
Tổng	50	100	150
So sánh	$\chi^2_{tính} = 25.826 > \chi^2_{0.001} = 18.467$ với $P < 0.001$		

Kết quả thu được như trình bày ở bảng 10 cho thấy: Khi so sánh kết quả xếp loại tổng hợp tiêu chuẩn đánh giá thể lực chung của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu (giữa nhóm tham gia tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo thường xuyên và nhóm không tham gia tập luyện) cho thấy có sự khác biệt rõ rệt về kết quả xếp loại tổng hợp giữa 2 nhóm với $\chi^2_{\text{tính}} = 25.826 > \chi^2_{\text{bảng}} = 18.467$ với $P < 0.001$. Điều đó bước đầu đã khẳng định hiệu quả và mức độ tin cậy của hệ thống tiêu chuẩn đánh giá thể lực chung của nam học sinh khối 11 có tham gia tập luyện ngoại khóa Taekwondo mà quá trình nghiên cứu của đề tài đã xây dựng.

4. KẾT LUẬN

Thực trạng thể lực chung thông qua tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực của nam học sinh khối 11 trường THPT Thái Phúc, huyện Thái Thụy, tỉnh Thái Bình còn tồn tại một số hạn chế nhất định. Tổ chức thể lực chung của nam học sinh có sự phát triển chưa đồng đều, và còn thấp, số lượng học sinh đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể lực trung bình ở các nội dung

kiểm tra đánh giá chỉ đạt tỷ lệ 52.83% đạt yêu cầu. Công tác tổ chức tập luyện ngoại khóa đã được triển khai thực hiện, nhưng còn chưa đáp ứng được nhu cầu của học sinh khối 11 (49.00% số học sinh tự tập luyện ngoại khóa)

Bằng phương pháp kiểm tra sự phạm, đề tài đã xác định được hiệu quả tác động rõ rệt của việc tập luyện ngoại khóa môn Taekwondo đến sự phát triển thể lực chung của đối tượng nghiên cứu, thể hiện qua sự khác biệt về thể lực chung giữa nhóm học sinh tham gia tập luyện tại lớp năng khiếu Taekwondo với nhóm học sinh không tham gia tập luyện ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$, và $\chi^2_{\text{tính}} > \chi^2_{\text{bảng}}$ với $P < 0.001$). Đã xây dựng được 01 bảng phân loại, 01 bảng điểm tổng hợp theo từng test và 01 bảng điểm tổng hợp xếp loại thể lực chung cho nam học sinh tham gia tập luyện tại câu lạc bộ Taekwondo trường THPT Thái Phúc, huyện Thái Thụy, tỉnh Thái Bình. Các tiêu chuẩn xây dựng bước đầu đã thể hiện được độ tin cậy trong việc đánh giá, xếp loại thể lực trên đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2003), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
2. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr. 37 - 45.
3. Nguyễn Danh Thái, Nguyễn Văn Chung, Vũ Xuân Long, Vũ Xuân Thành, Nguyễn Anh Tú (1999), *Giáo trình Taekwondo*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2015), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
6. Viện Khoa học TĐTT (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm 2001)*, Nxb TĐTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học: “Nghiên cứu hiệu quả tập luyện ngoại khóa môn võ Taekwondo đến sự phát triển thể lực chung của nam học sinh khối 11 trường trung học phổ thông Thái Phúc, huyện Thái Thụy, tỉnh Thái Bình”. Khóa luận tốt nghiệp Đại học, Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội. Đề tài đã bảo vệ thành công trước Hội đồng khoa học tháng 05/2023.

Ngày nhận bài: 16/6/2023

Ngày đánh giá: 17/6/2023

Ngày duyệt đăng: