

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO HỌC SINH KHỐI 9 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ MINH KHAI, HAI BÀ TRUNG, HÀ NỘI

EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF GENERAL PHYSICAL DEVELOPMENT EXERCISES FOR STUDENTS OF GRADE 9 IN MINH KHAI SECONDARY SCHOOL, HAI BA TRUNG, HANOI

Vũ Thị Roan – Học viên Cao học K9
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường dùng trong lĩnh vực giáo dục thể chất và thể dục thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn được 14 bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh khối 9 trường trung học cơ sở Minh Khai, Hai Bà Trưng, Hà Nội. Kết quả thực nghiệm bước đầu khẳng định được hiệu quả của các bài tập.

Từ khóa: Bài tập; Phát triển thể lực; Học sinh khối 9.

Abstract: Using scientific research methods commonly used in the field of physical education and physical education, the research selected 14 general physical development exercises for students in grade 9 of Minh Khai Secondary School, Hai Ba Trung, Hanoi. The initial experimental results confirm the effectiveness of the exercises.

Keywords: Exercises; Physical development; Grade 9 students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác giáo dục thể chất và thể thao trường học là một phần quan trọng trong mục tiêu giáo dục toàn diện của Bộ Giáo dục và Đào tạo, nhằm trang bị kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản và hình thành thói quen tập luyện thể dục, thể thao thường xuyên cho trẻ em, học sinh, sinh viên; gắn giáo dục thể chất, thể thao trong trường học với giáo dục ý chí, đạo đức, lối sống, kỹ năng sống; đáp ứng nhu cầu vui chơi giải trí lành mạnh cho trẻ em, học sinh, sinh viên, đồng thời, góp phần phát hiện, đào tạo năng khiếu và tài năng thể thao cho đất nước.

Có thể nói công tác GDTC và thể thao trong trường học đã đạt được một số kết quả tốt góp phần nâng cao thể chất cho học sinh sinh viên. Tuy nhiên, so với yêu cầu đặt ra thì còn nhiều bất cập, hạn chế. Do đó, công tác GDTC và thể thao trong trường học cần từng bước nâng cao hơn nữa chất lượng các mặt giáo dục này.

Kết quả khảo sát tại trường trung học cơ sở (THCS) Minh Khai, Hai Bà Trưng, Hà Nội cho thấy: điều kiện cơ sở vật chất, nguồn nhân

lực... và một số điều kiện khách quan khác dẫn đến hiệu quả của các giờ học chính khoá môn học Thể dục, các nội dung hoạt động TDTT ngoại khóa cũng như phát triển thể lực chung cho học sinh vẫn còn nhiều hạn chế, chỉ đáp ứng được việc tiếp thu kỹ thuật cơ bản.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, với mục đích nâng cao thể lực cho học sinh THCS Minh Khai, Hai Bà Trưng, Hà Nội, góp phần xây dựng trường học thân thiện, học sinh tích cực, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh khối 9 trường THCS Minh Khai, Hai Bà Trưng, Hà Nội”.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho học sinh khối 9 trường THCS Minh Khai, Hai Bà Trưng, Hà Nội

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

Trên cơ sở phân tích các tài liệu tham khảo chuyên môn, các công trình khoa học trong nước phù hợp với điều kiện CSVN của trường THCS Minh Khai, Hai Bà Trưng, Hà Nội, Đề tài lựa chọn được 24 bài tập phát triển thể lực, ứng dụng trong quá trình phát triển thể lực cho học sinh khối 9 trường THCS Minh Khai, Hai Bà Trưng, Hà Nội, cụ thể như sau:

- * Bài tập phát triển Sức nhanh (06 bài tập)
- * Bài tập phát triển Sức mạnh (08 bài tập)
- * Bài tập phát triển Sức bền (04 bài tập)
- * Bài tập Phối hợp vận động (06 bài tập)

Sau khi bước đầu lựa chọn được 24 bài tập chia ra làm 4 nhóm (Nhóm bài tập phát triển sức nhanh, Nhóm bài tập phát triển sức mạnh, Nhóm bài tập phát triển sức bền, Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo, khéo léo) phát triển thể lực cho học sinh khối 9 trường THCS Minh Khai, Hai Bà Trưng, Hà Nội. Để đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy của các tiêu chí, đề tài tiến hành phỏng vấn các nhà chuyên môn, giáo viên nhiều kinh nghiệm bằng phiếu phỏng vấn. Nội dung đưa ra phỏng vấn theo 3 mức độ ưu tiên: Ưu tiên 1: 3 điểm (Mức hoàn toàn đồng ý); Ưu tiên 2: 2 điểm (Mức đồng ý); Ưu tiên 3: 1 điểm (Mức không đồng ý). Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh khối 9 trường THCS Minh Khai, Hai Bà Trưng, Hà Nội (n=30)

TT	Tên bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm
		n	điểm	n	điểm	n	điểm	
Bài tập phát triển sức nhanh								
1	Chạy 30m	25	75	3	6	2	2	83
2	Chạy 60m	26	78	4	8	0	0	86
3	Chạy 50+50m	26	78	3	6	1	1	85
4	Chạy 100m	5	15	7	14	18	18	47
5	Chạy 200m	6	18	4	8	20	20	46
6	Chạy tiếp sức 20m	27	81	3	6	0	0	87
Bài tập phát triển sức mạnh								
7	Bật xa tại chỗ	7	21	4	8	19	19	48
8	Bật cóc 20m	28	84	2	4	0	0	88
9	Bật nhảy với tay chạm bóng	4	12	6	12	20	20	44
10	Nằm sấp chống đẩy	26	78	3	6	1	1	85
11	Gánh tạ ngồi xuống, đứng lên	27	81	3	6	0	0	87
12	Nằm ngửa gập bụng	28	84	2	4	0	0	88
13	Lò cò 1 chân 20m	5	15	6	12	19	19	46
14	Bật bục đôi chân	28	84	1	2	1	1	87
Bài tập phát triển sức bền								
15	Chạy 600m	27	81	2	4	1	1	86
16	Chạy 800m	26	78	3	6	1	1	85
17	Chạy biến tốc (50m nhanh – 50m chậm) cự ly 800m	4	12	6	12	20	20	44
18	Chạy 1500	5	15	7	14	18	18	47
Bài tập Phối hợp vận động								
19	Chạy zig zắc luôn cọc 20m	28	84	1	2	1	1	87
20	Chạy ngang sân tập 20m	4	12	6	12	20	20	44
21	Chạy lên và chạy lùi lại 20m	26	78	3	6	1	1	85
22	Trò chơi cướp bóng	25	75	4	8	1	1	84
23	Chạy lùi vòng quanh sân	5	15	7	14	18	18	47
24	Chạy hình rẽ quạt	6	18	4	8	20	20	46

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

Kết quả bảng 1 cho thấy: Trong 24 bài tập được phân chia 4 nhóm tổ chức cơ bản đề tài đã lựa chọn được 14 bài tập nhằm phát triển thể lực cho học sinh trường THCS Minh Khai, Hai Bà Trưng, Hà Nội.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh khối 9 trường THCS Minh Khai, Hai Bà Trưng, Hà Nội

2.2.1. Ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh khối 9 trường THCS Minh Khai, Hai Bà Trưng, Hà Nội

Dựa trên kết quả nghiên cứu và lựa chọn 14 bài tập được lựa chọn nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 9 trường THCS Minh Khai, Hai Bà Trưng, Hà Nội, Đề tài tiến hành xây dựng kế hoạch thực nghiệm sư phạm và tiến trình giảng dạy ứng dụng vào chương trình giảng dạy khối 9 của Nhà trường.

Thời gian thực nghiệm sư phạm từ tháng 01/2023 đến cuối tháng 5/2023 theo kế hoạch giảng dạy chung của trường THCS Minh Khai,

Hai Bà Trưng, Hà Nội (học kỳ 2 năm học 2022 – 2023).

Đối tượng tham gia thực nghiệm sư phạm được đề tài lựa chọn thí điểm là 60 học sinh (30 nam, 30 nữ) khối 9 được chia thành 2 nhóm mỗi nhóm 30 học sinh. Để đảm bảo khách quan trong quá trình so sánh. Các đối tượng này được đề tài lựa chọn ngẫu nhiên, có một số điều kiện tương đồng như: Lứa tuổi, trình độ thể lực, thời gian tập luyện, giáo án.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh khối 9 trường THCS Minh Khai, Hai Bà Trưng, Hà Nội.

* Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá thực trạng thể lực của đối tượng nghiên cứu theo các nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thể lực để làm cơ sở so sánh với kết quả kiểm tra đánh giá sau thực nghiệm trên đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n=15)		Nhóm thực nghiệm (n=15)		t	p
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
Nam học sinh							
1	Bật xa tại chỗ (cm)	187	8.34	186	5.60	0.3725	>0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	6.01	0.70	6.02	1.53	0.0222	>0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.75	1.05	12.77	1.47	0.0414	>0.05
4	Chạy tuý sức 5 phút (m)	895.2	80.10	895.7	78.52	0.0167	>0.05
Nữ học sinh							
1	Bật xa tại chỗ (cm)	149	7.18	148	7.45	0.3866	>0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	6.65	1.82	6.67	1.52	-0.0337	>0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.46	2.12	13.50	2.60	-0.0477	>0.05
4	Chạy tuý sức 5 phút (m)	787	72.10	785	73.48	0.0777	>0.05

Qua kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy kết quả kiểm tra và các thành tích kiểm tra về thể lực của cả nam và nữ học sinh nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trên các test có sự tương đồng. Đồng thời kết quả so sánh giá trị trung bình giữa 2 nhóm với nhau đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$, chứng tỏ thành tích kiểm tra ban đầu các test thể lực chung

không có sự khác biệt lớn, sự hơn kém giữa 2 nhóm có tính chất ngẫu nhiên. Như vậy, trước thực nghiệm sư phạm, thể lực chung của học sinh khối 9 cả nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng khối là tương đồng nhau, không có sự khác biệt.

Tiếp theo, chúng tôi tiến hành phân loại và so sánh từng chỉ tiêu thể lực của đối tượng

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

nghiên cứu trước thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Phân loại và so sánh từng chỉ tiêu thể lực của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm (n=60)

Tiêu chí	Nhóm	Xếp loại			$\chi^2_{tính}$	p
		Tốt	Đạt	Không đạt		
Bật xa tại chỗ (cm)	ĐC	7	14	9	0.0897	>0.05
	TN	7	13	10		
Chạy 30m XPC (s)	ĐC	6	11	13	0.1279	>0.05
	TN	5	11	14		
Chạy con thoi 4 x 10m (s)	ĐC	4	11	15	0.1456	>0.05
	TN	5	11	14		
Chạy tùy sức 5 phút (m)	ĐC	5	9	16	0.2876	>0.05
	TN	4	8	18		

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Phân loại và so sánh từng chỉ tiêu thể lực của nhóm thực nghiệm (TN) và nhóm đối chứng (ĐC) trước thực nghiệm không có sự khác biệt với $\chi^2_{tính} < \chi^2_{bảng}$ với $p > 0.05$.

Sau thời gian thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm nghiệm hiệu quả các bài tập đã lựa chọn bằng việc kiểm tra và phân loại thể lực của cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm với các chỉ

số như đã lựa chọn trước thực nghiệm.

*Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm sự phạm

Đề tài tiến hành kiểm tra sự phạm 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng cả nam – nữ học sinh sau khi kết thúc thực nghiệm sự phạm (thời điểm kết thúc học kỳ 2 năm học 2022 – 2023). Kết quả trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

T T	Test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n=15)		Nhóm thực nghiệm (n=15)		t	p
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
Nam học sinh							
1	Bật xa tại chỗ (cm)	201	8.15	210	7.56	3.0293	<0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	5.2	0.52	4.78	0.26	2.7031	<0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.58	0.62	12.05	0.54	2.4119	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	910	79.2	977	78.48	2.2484	<0.05
Nữ học sinh							
	Bật xa tại chỗ (cm)	160	7.34	166	7.52	2.2839	<0.05
	Chạy 30m XPC (s)	6.3	0.48	6.01	0.23	2.1794	<0.05
	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.17	0.67	12.62	0.56	2.5194	<0.05
	Chạy tùy sức 5 phút (m)	818.6	42.1	847.5	31.82	2.1905	<0.05

Qua kết quả thu được ở bảng 4, cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm, các chỉ tiêu kiểm tra thể lực của 2 nhóm đều có $t_{tính} > t_{bảng}$ (với $p < 0.05$). Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả này khẳng định sự tác động tích cực của các bài tập mà đề tài đã lựa chọn.

Như vậy, sau thời gian thực nghiệm sự phạm cả 4/4 chỉ số thể lực chung của nam và

nữ học sinh khối 9 có sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê (*Bật xa tại chỗ (cm)*; *Chạy 30m XPC (giây)*; *Chạy con thoi 4x10m (giây)*; *Chạy tùy sức 5 phút (m)*). Sự tăng trưởng này ở mức khá cao, cho thấy học sinh nam, nữ tập luyện theo chương trình hiện hành và lồng ghép 14 bài tập được lựa chọn đã có sự phát triển về thể lực chung, đáng tin cậy.

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

Để có thể thấy rõ hơn hiệu quả tác động của các bài tập tới sự phát triển thể lực của học sinh khối 9 trường THCS Minh Khai, Hai Bà Trưng,

Hà Nội. Đề tài tiến hành phân loại chỉ tiêu thể lực theo quyết định số 53 của Bộ GD&ĐT. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Phân loại và so sánh từng chỉ tiêu thể lực của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm (n=60)

Tiêu chí	Nhóm	Xếp loại			$\chi^2_{tính}$	p
		Tốt	Đạt	K. đạt		
Bật xa tại chỗ (cm)	ĐC	6	15	9	8.5342	<0.05
	TN	17	8	5		
Chạy 30m XPC (s)	ĐC	5	14	11	10.1084	<0.05
	TN	13	11	6		
Chạy con thoi 4 x 10m (s)	ĐC	7	9	14	7.9583	<0.05
	TN	12	14	4		
Chạy tuý sức 5 phút (m)	ĐC	6	10	14	7.5108	<0.05
	TN	14	11	5		

Từ kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy: Phân loại và so sánh từng chỉ tiêu thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt, nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng với $\chi^2_{tính}$

$> \chi^2_{bảng}$ với $p > 0.05$.

Để thấy rõ hơn hiệu quả các bài tập, đề tài tiến hành đối chiếu và so sánh nhịp tăng trưởng ở từng chỉ tiêu của hai nhóm được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. So sánh nhịp tăng trưởng ở từng chỉ tiêu của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, trước và sau thực nghiệm (đối với nam)

Tiêu chí	Thời điểm	Nhóm đối chứng (n=15)				Nhóm thực nghiệm (n=15)			
		\bar{x}	σ	W (%)	p	\bar{x}	σ	W (%)	p
Nam học sinh									
Bật xa tại chỗ (cm)	TTN	187	8.34	7.22	>0.05	186	5.60	12.12	<0.05
	STN	201	8.15			210	7.56		
Chạy 30m XPC (s)	TTN	6.01	0.70	14.45	>0.05	6.02	1.53	22.96	<0.05
	STN	5.20	0.52			4.78	0.26		
Chạy con thoi 4 x 10m (s)	TTN	12.75	1.05	1.34	>0.05	12.77	1.47	5.80	<0.05
	STN	12.58	0.62			12.05	0.54		
Chạy tuý sức 5 phút (m)	TTN	895.2	80.10	1.64	>0.05	895.7	78.52	8.68	<0.05
	STN	910	79.20			977	78.48		
Nữ học sinh									
Bật xa tại chỗ (cm)	TTN	149	7.18	7.12	>0.05	148	7.45	11.46	<0.05
	STN	160	7.34			166	7.52		
Chạy 30m XPC (s)	TTN	6.65	1.82	5.41	>0.05	6.67	1.52	10.41	<0.05
	STN	6.3	0.48			6.01	0.23		
Chạy con thoi 4 x 10m (s)	TTN	13.46	2.12	2.18	>0.05	13.50	2.60	6.74	<0.05
	STN	13.17	0.67			12.62	0.56		
Chạy tuý sức 5 phút (m)	TTN	787	72.10	3.94	>0.05	785	73.48	7.66	<0.05
	STN	818.6	42.1			847.5	31.82		

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

Qua bảng 6 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm các chỉ tiêu đánh giá mức độ tăng trưởng thể lực của hai nhóm tăng không đều nhau, nhóm thực nghiệm các chỉ tiêu tăng cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

3. KẾT LUẬN

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 14 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển thể

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1996), *Quy hoạch phát triển TDTT ngành giáo dục đào tạo 1996 - 2000 và định hướng đến năm 2025 (tháng 12/1996)*
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53 ngày 18/09/2008, ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
3. Hoàng Công Dân, Dương Nghiệp Chí (2006), “Xây dựng tiêu chuẩn RLTL mới cho học sinh và sinh viên Việt Nam”, *Khoa học Thể thao số (4)*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội, tr.3-5
4. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu (2000), *“Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21”*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Vũ Thị Roan (2023), Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu luận văn thạc sĩ Giáo dục: “Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh khối 9 Trường Trung học cơ sở Minh Khai - Hai Bà Trưng - Hà Nội”.

Ngày nhận bài: 06/11/2023; Ngày đánh giá: 21/11/2023; Ngày duyệt đăng: 07/12/2023.

lực cho học sinh khối 9 trường THCS Minh Khai, Hai Bà Trưng, Hà Nội.

- Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.