

ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG NGUYỄN TẮT THÀNH THÀNH PHỐ HẢI PHÒNG

APPLYING AND ASSESSING THE EFFECTIVENESS OF GENERAL FITNESS DEVELOPMENT EXERCISES FOR GRADE 11TH MALE STUDENTS NGUYEN TAT THANH HIGH SCHOOL, HAI PHONG CITY

¹Nguyễn Xuân Tứ, ²ThS. Nguyễn Hữu Toán

¹Trường THCS Bắc Sơn, Hải Phòng, ²Trường Đại học Hải Phòng

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 21 bài tập áp dụng trong giờ học giáo dục thể chất nhằm phát triển thể lực chung cho nam học sinh lớp 11 trường Trung học phổ thông Nguyễn Tất Thành, Thành phố Hải Phòng. Qua kiểm nghiệm trong thực tiễn, các bài tập đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính ưu việt trong việc nâng cao thể lực chung và kết quả học tập môn giáo dục thể chất cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Ứng dụng; Giáo dục thể chất; Thể lực chung; Học sinh Trung học phổ thông.

Abstract: By research methods, the topic has selected 21 exercises applied in physical education classes to develop general physical strength for 11th grade male students of Nguyen Tat Thanh High School, Hai Phong City. Through testing in practice, the selected exercises have clearly shown their superiority in improving general fitness and learning outcomes in physical education for the research subjects.

Keyword: Application; Physical education; General fitness; High School Students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Vấn đề nghiên cứu về tố chất thể lực của học sinh nhà trường phổ thông các cấp được rất nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu. Tuy nhiên qua tìm hiểu các tài liệu, chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập phát triển thể lực chung trong giờ học ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh tại các trường Trung học phổ thông (THPT) nói chung và nam học sinh khối 11 trường THPT Nguyễn Tất Thành, TP Hải Phòng nói riêng. Xuất phát từ vấn đề đó, với mong muốn đóng góp một phần vào sự phát triển của nhà trường, nâng cao chất lượng trong giờ ngoại khóa môn giáo dục thể chất (GDTC) với mục đích là phát triển Thể lực chung (TLC) cho học sinh chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu đề tài: “*Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối 11 trường THPT Nguyễn Tất Thành, TP Hải Phòng*”.

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; 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 TLC cho nam học sinh khối 11 Trường THPT Nguyễn Tất Thành, thành phố Hải Phòng

2.1.1. Xác định các yêu cầu khi lựa chọn bài tập phát triển TLC cho đối tượng nghiên cứu

Để lựa chọn được các bài tập nhằm phát triển TLC cho nam học sinh khối 11 trường THPT Nguyễn Tất Thành, TP Hải Phòng phù hợp, có hiệu quả, đề tài xác định yêu cầu trong lựa chọn các bài tập. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các yêu cầu lựa chọn bài tập nhằm phát triển TLC cho đối tượng nghiên cứu (n = 30)

TT	Các yêu cầu	Tán thành		Không tán thành	
		m _i	%	m _i	%
1	Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo định hướng theo đúng yêu cầu đòi hỏi	29	96.67	1	3.33
2	Việc lựa chọn các bài tập phải rõ ràng cụ thể và hình thức tập luyện phù hợp với điều kiện thực tiễn	27	90.00	3	10.00
3	Các bài tập lựa chọn phải được nâng dần từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp	27	90.00	3	10.00
4	Cường độ vận động và lượng vận động của bài tập lựa chọn phải phù hợp với đối tượng nghiên cứu	25	83.33	5	16.67

Qua bảng 1 có thể nhận thấy: Cả 4 yêu cầu mà đề tài đưa ra phỏng vấn thì cả 4 yêu cầu đều được tán đồng rất cao chiếm tỷ lệ từ 83.33% đến 96.67%.

2.1.2. Lựa chọn bài tập phát triển triển TLC cho nam học sinh khối 11 Trường THPT Nguyễn Tất Thành, Thành phố Hải Phòng

Để đảm bảo tính khách quan và lựa chọn được các bài tập phù hợp nhất để phát triển TLC cho nam học sinh khối 11 Trường THPT

Nguyễn Tất Thành, Thành phố Hải Phòng, chúng tôi tiến hành phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi. Cách trả lời cụ thể theo 2 mức: Tán thành và không tán thành. Đề tài sẽ lựa chọn các bài tập được từ 70% ý kiến đánh giá ở mức rất cần thiết trở lên và có kết quả phỏng vấn tin cậy để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển TLC cho nam học sinh khối 11 Trường THPT Nguyễn Tất Thành, Thành phố Hải Phòng. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm phát triển TLC cho đối tượng nghiên cứu (n=30)

TT	Các bài tập	Tán thành		Không tán thành	
		m _i	%	m _i	%
I. Bài tập phát triển sức nhanh					
1	Chạy 20m tốc độ cao	25	83.33	5	16.67
2	Chạy 30m tốc độ cao	24	80.00	6	20.00
3	Chạy 40m tốc độ cao	23	76.67	7	23.33
4	Chạy 20m xuất phát thấp	19	63.33	11	36.67
5	Chạy 30m xuất phát thấp	18	60.00	12	40.00
6	Chạy nâng cao đùi 5'' có tín hiệu chạy nhanh 5-6 bước	24	80.00	6	20.00
7	Chạy 80m xuất phát cao	25	83.33	5	16.67
8	Chạy 100m xuất phát cao	25	83.33	5	16.67
9	Chạy tiếp sức 4x100m	23	76.67	7	23.33
10	Chạy tiếp sức 8x50m	22	73.33	8	26.67
II. Bài tập phát triển sức mạnh					
11	Nằm sấp chống đẩy	24	80.00	6	20.00
12	Chạy nâng cao đùi trên hố cát	25	83.33	5	16.67
13	Hai người đứng đối diện đẩy tay nhau	19	63.33	11	36.67

TT	Các bài tập	Tán thành		Không tán thành	
		m _i	%	m _i	%
14	Kéo tay xà đơn	26	86.67	4	13.33
15	Chống đẩy xà kép	25	83.33	5	16.67
16	Chạy đạp sau	24	80.00	6	20.00
17	Bật dõ chân trên bục cao 30 cm	25	83.33	5	16.67
18	Nằm ngửa gập bụng	23	76.67	7	23.33
19	Bật cóc	24	80.00	6	20.00
20	Đứng lên ngò xuống bằng hai chân liên tục	25	83.33	5	16.67
III. Bài tập phát triển sức bền					
21	Chạy 600m	25	83.33	5	16.67
22	Chạy 1200m	24	80.00	6	20.00
23	Chạy 3000m	25	83.33	5	16.67
24	Chạy 1000m với 75% cường độ tối đa	25	83.33	5	16.67
IV. Bài tập phát triển năng lực mềm dẻo và khéo léo					
25	Cúi gập thân sâu từ bục cao	24	80.00	6	20.00
26	Ngò duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu	23	76.67	7	23.33
27	Ngò duỗi chân sang 2 bên cúi gập thân sâu	25	83.33	5	16.67
28	Đứng gác chân lên bục cao cúi gập thân sâu	25	83.33	5	16.67
29	Chạy zích zắc luồn cọc 20m lượt lên luồn cọc, lượt về chạy thẳng	25	83.33	5	16.67
30	Chạy zích zắc luồn cọc 20m lượt lên và lượt về luồn cọc	24	80.00	6	20.00

Qua bảng 2 cho thấy: Theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, đề tài lựa chọn được 27 bài tập phát triển TLC cho nam học sinh khối 11 Trường THPT Nguyễn Tất Thành, Thành phố Hải Phòng có ý kiến tán thành từ 70% trở lên.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm phát triển TLC cho nam học sinh lớp 11 trường THPT Nguyễn Tất Thành, TP Hải Phòng

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm: Quá trình thực nghiệm sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

Thời gian thực nghiệm: 9 tháng (ứng năm học 2019-2020) trên đối tượng thực nghiệm.

Đối tượng thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trên 128 nam học sinh khối 11, Trường THPT Nguyễn Tất Thành, TP Hải Phòng. Trong đó:

Nhóm đối chứng: gồm 61 nam học sinh, học tập GDTC bình thường theo chương trình quy định của Trường THPT Nguyễn Tất Thành, Thành phố Hải Phòng.

Nhóm thực nghiệm: Gồm 67 học sinh học tập GDTC bình thường theo chương trình quy định của Trường THPT Nguyễn Tất Thành, Thành phố Hải Phòng như nhóm đối chứng, riêng phần phát triển thể lực thì tập các bài tập riêng theo tiến trình xây dựng của đề tài.

Địa điểm thực nghiệm: Trường THPT Nguyễn Tất Thành, Thành Phố Hải Phòng.

Công tác kiểm tra, đánh giá: được tiến hành tại thời điểm trước thực nghiệm: Tháng 9/2019 và sau thực nghiệm: Tháng 6/2020. Nội dung kiểm tra, đánh giá gồm 06 test được ban hành kèm theo quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

* Thời điểm trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ thể lực

của đối tượng nghiên cứu. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra trình độ TLC của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm (n=128)

TT	Test	Nhóm ĐC (n=61)		Nhóm TN (n=67)		t	P
		\bar{x}	δ	\bar{x}	δ		
1	Lực bóp tay thuận (kG)	36.23	2.32	35.34	2.28	1.436	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng lần/30s)	13.17	1.31	13.09	1.229	1.685	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	197.12	15.45	195.09	15.53	1.677	>0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	5.89	0.34	6.14	0.37	1.454	>0.05
5	Chạy con thoi 4x100m (s)	12.58	0.61	12.66	0.59	1.398	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	943.4	57.12	943.2	57.20	1.415	>0.05

Qua bảng 3 cho thấy, trình độ TLC của học sinh nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, kết quả thể hiện ở $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng $p > 0.05$. Như vậy, ở thời điểm trước thực nghiệm, trình độ thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm

thực nghiệm là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm là khách quan.

Tiếp theo, đề tài tiến hành so sánh tỷ lệ xếp loại thể lực của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả phân loại thể lực của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm (n=128)

Phân loại	Nhóm ĐC (n=61)		Nhóm TN (n=67)		So sánh	
	m_i	%	m_i	%	χ^2	P
Tốt	13	21.31	15	22.39	1.022	>0.05
Đạt	35	57.38	38	56.72		
Không đạt	13	21.31	14	20.90		

Qua bảng 4 cho thấy, kết quả so sánh phân loại thể lực học sinh theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT cũng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thể hiện ở $\chi^2_{tính} < \chi^2_{bảng}$ ở ngưỡng $P > 0.05$. Như vậy, kết quả phân loại thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm

thực nghiệm là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm là khách quan.

* Thời điểm sau thực nghiệm

Sau quá trình thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ TLC của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra trình độ TLC của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm (n=128)

TT	Test	Nhóm ĐC (n=61)		Nhóm TN (n=67)		t	p
		\bar{x}	δ	\bar{x}	δ		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	37.24	2.23	37.64	2.33	2.328	<0.05

TT	Test	Nhóm ĐC (n=61)		Nhóm TN (n=67)		t	p
		\bar{x}	δ	\bar{x}	δ		
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	14.28	1.35	13.41	1.36	2.416	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	200.05	15.41	202.11	15.44	2.384	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	6.05	0.31	6.01	0.35	2.357	<0.05
5	Chạy con thoi 4x100m (s)	12.47	0.65	12.38	0.67	2.423	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	958.7	59.36	962.8	59.31	2.345	<0.05

Qua bảng 5 cho thấy: Sau quá trình thực nghiệm, kết quả kiểm tra trình độ TLC của học sinh nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê thể hiện ở $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng $p < 0.05$. Trình độ TLC của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng ở tất cả các test kiểm tra, chứng tỏ, các bài tập đã lựa chọn của đề tài đã có hiệu quả

cao trong việc phát triển TLC cho đối tượng nghiên cứu.

Tiếp theo, đề tài tiến hành so sánh tỷ lệ xếp loại thể lực của đối tượng nghiên cứu theo quy định của BGD&ĐT. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Kết quả phân loại thể lực của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm (n=128)

Phân loại	Nhóm ĐC (n=61)		Nhóm TN (n=67)		So sánh	
	m_i	%	m_i	%	χ^2	p
Tốt	14	22.95	23	34.33	8.826	<0.05
Đạt	36	59.02	41	61.19		
Không đạt	11	18.03	3	4.48		

Qua bảng 6 cho thấy, kết quả phân loại thể lực của đối tượng nghiên cứu theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT cũng có sự khác biệt giữa hai nhóm với $\chi^2_{tính} > \chi^2_{bảng}$ ở ngưỡng $p < 0.05$. Có nghĩa là, sau thực nghiệm các bài tập mà đề tài lựa chọn và vận dụng vào thực tiễn đã phát huy hiệu quả cao trong việc phát triển TLC

cho nam học sinh khối 11 Trường THPT Nguyễn Tất Thành, TP Hải Phòng.

Để thấy rõ hơn sự khác biệt trình độ TLC của đối tượng nghiên cứu sau quá trình thực nghiệm, đề tài tiếp tục tiến hành tính nhịp tăng trưởng TLC của nam học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 7.

Bảng 7. Nhịp tăng trưởng thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Test	Nhịp tăng trưởng (%)		
		$W_{ĐC}$	W_{TN}	Chênh lệch
1	Lực bóp tay thuận (kg)	2.75	3.61	0.86
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	4.09	2.42	1.67
3	Bật xa tại chỗ (cm)	1.48	3.53	2.05
4	Chạy 30m XPC (s)	2.68	2.14	0.54
5	Chạy con thoi 4x100m (s)	0.88	2.24	1.36
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1.61	2.06	0.45

Qua bảng 7 cho thấy: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng TLC của học sinh khối 11 nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng, chứng tỏ các bài tập đã lựa chọn của đề tài đã có hiệu quả cao trong việc phát triển TLC cho học sinh nhóm thực nghiệm.

3. KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn được 27 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển TLC cho nam học sinh khối 11 Trường THPT Nguyễn

Tất Thành, TP Hải Phòng.

Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển TLC cho nam học sinh khối 11 trường THPT Nguyễn Tất Thành. Trình độ TLC của đối tượng nghiên cứu được nâng lên, số học sinh đạt tiêu chuẩn rèn luyện thể cũng tăng lên đáng kể.



Ảnh minh họa

Tài liệu tham khảo

1. Bộ GD&ĐT (2008), quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của BGD&ĐT, “Quy định về việc kiểm tra đánh giá thể lực học sinh, sinh viên”.
2. Bộ GD&ĐT (2018), *Sách Giáo dục thể chất 11*, NXB Giáo dục Việt Nam
3. Harre-D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển dịch), NXB TĐTT, Hà Nội.

4. Tuyển tập nghiên cứu khoa học giáo dục thể chất, sức khỏe trong trường học các cấp, NXB TĐTT, Hà Nội 2001.

5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội, tr.282.289.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ Đề tài khoa học cấp cơ sở (2020): “Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam học sinh khối 11 trường THPT Nguyễn Tất Thành, TP Hải Phòng”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Hải Phòng.

Ngày nhận bài: 10/8/2022

Ngày đánh giá: 16/8/2022

Ngày duyệt đăng: 05/9/2022