

NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO HỌC SINH KHỐI 10 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG GIA VIỄN A - NINH BÌNH

A STUDY ON GENERAL PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT EXERCISES FOR
10TH-GRADE STUDENTS AT GIA VIEN A HIGH SCHOOL - NINH BINH

ThS. Đặng Hùng Linh, CN. Nguyễn Tiến Đạt
Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

Tóm tắt: Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, đề tài lựa chọn được 11 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 10 trường Trung học phổ thông Gia Viễn A - Ninh Bình. Sau quá trình thực nghiệm cho thấy, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập; Thể lực chung; Học sinh khối 10; Trường Trung học phổ thông Gia Viễn A - Ninh Bình.

Abstract: Based on theory and practice, using conventional scientific research methods in the field of physical education and sports, the topic selected 11 exercises to apply in practice to develop general physical strength for grade 10 students of Gia Vien A High School - Ninh Binh. After the experimental process, it was shown that the exercises selected by the topic brought about clear results in developing general physical strength for the research subjects.

Keywords: Exercises; General physical fitness; 10th-grade students; Gia Vien A High School - Ninh Binh.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường phổ thông là thành phần quan trọng của nền thể dục thể thao (TĐTT) nước nhà, có tác dụng lớn nhằm phát triển thể chất, rèn luyện nhân cách cho học sinh, tăng cường sức khoẻ phục vụ cho học tập các môn văn hoá, cũng như tham gia các hoạt động trong nhà trường.

Trường Trung học phổ thông (THPT) Gia Viễn A - Ninh Bình là ngôi trường có nhiều thành tích trong phong trào “dạy tốt - học tốt”. Trong những năm qua, nhà trường luôn tích cực đẩy mạnh phong trào “*rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại*” nên phong trào TĐTT phát triển tương đối mạnh mẽ. Tuy nhiên, chất lượng giờ học môn Thể dục còn chưa cao, một số không nhỏ học sinh chưa hào hứng với nội dung học tập, khả năng vận động và việc thích ứng với các bài tập của môn học còn hạn chế. Điều đó, do nhiều nguyên nhân, song nguyên nhân cơ bản là các bài tập trong chương trình còn đơn điệu, nội dung môn học không gây

hứng thú cho học sinh, mặt khác còn những tồn tại không phù hợp về cơ sở vật chất hiện có của nhà trường. Những vấn đề nêu trên, ảnh hưởng không nhỏ đến kết quả học tập của học sinh trong nhà trường.

Đã có nhiều tác giả nghiên cứu về bài tập phát triển thể lực cho học sinh, sinh viên như: Lương Minh Khánh (2009); Mai Duy Tuấn (2009)... Tuy nhiên, các đề tài này đều tập trung vào nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập nhằm phát triển một trong các tố chất thể lực cơ bản như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền cho sinh viên các trường chuyên nghiệp, song chưa có tác giả nào đề cập việc nghiên cứu lựa chọn các bài tập phát triển về thể lực chung cho học sinh - đặc biệt là học sinh trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình.

Trên cơ sở ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh khối 10 trường Trung học phổ thông Gia Viễn A - Ninh Bình*”.

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

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Kiểm tra tư phạm; Phương pháp thực nghiệm tư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Bảng 1. Chương trình môn GDTC cho học sinh khối 10 của trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình

TT	Nội dung giảng dạy	Khối 10	
		Số tiết	Tỷ lệ %
1	Lý thuyết	2	2.85
2	Thể dục	10	14.28
3	Nhảy cao, nhảy xa	12	17.14
4	Chạy ngắn	10	14.28
5	Đẩy tạ	8	11.42
6	Các môn tự chọn	17	24.28
7	Kiểm tra	6	8.57
Tổng cộng		70	100

Qua bảng 1 cho thấy: Chương trình môn học GDTC cho học sinh khối 10 trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình đã được thực hiện theo đúng quy định của Bộ GD&ĐT là 70 tiết/năm học với các nội dung như lý thuyết, thể dục, điền kinh, thể thao tự chọn và kiểm tra, đánh giá kết quả học tập.

Bảng 2. Thực trạng đội ngũ giáo viên GDTC trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình

Thông kê	Số lượng			Thâm niên		Độ tuổi			Trình độ		
	Nam	Nữ	Tổng số	>10 năm	<10 năm	>40	30-40	<30	Thạc sĩ	Đại học	Khác
n	4	3	7	5	2	2	3	2	1	6	0
%	57.1	42.9	100	71.4	28.6	28.6	42.9	28.6	14.29	85.71	0

Từ kết quả ở bảng 2 cho thấy: 100% số giáo viên có trình độ đại học và sau đại học, trong đó, 1/7 giáo viên đã có trình độ Thạc sĩ. Các giáo viên đồng đều về giới tính, chủ yếu có thâm niên công tác trên 10 năm, có sự kết hợp hài hòa của trình độ, kinh nghiệm. Các giáo viên học tập tại các cơ sở đào tạo về lĩnh vực TDTT với nhiều chuyên ngành khác nhau như: Bóng đá, Bóng

2.1. Thực trạng công tác GDTC tại trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình

2.1.1. Về chương trình giảng dạy

Chương trình giảng dạy môn GDTC cho học sinh khối 10 của trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình được trình bày ở bảng 1.

2.1.2. Về đội ngũ giáo viên

Đề tài tiến hành khảo sát thực trạng số lượng và chất lượng đội ngũ giáo viên bộ môn GDTC tại trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

chuyên, Bóng rổ, Cầu lông, Võ thuật... đây cũng là một lợi thế trong công tác GDTC của trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình.

2.1.3. Về cơ sở vật chất

Điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ phục vụ công tác GDTC của trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng cơ sở vật chất của trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình

TT	Cơ sở vật chất	SL	Chất lượng	Mức độ đáp ứng
1	Tài liệu chuyên môn		Sách, tài liệu	Đáp ứng
2	Sân thể dục	2	Sân xi măng	Đáp ứng
3	Sân điền kinh (chạy 60m)	1	Sân đất	Đáp ứng
4	Sân bóng chuyền	1	Sân xi măng	Thiếu, không đáp ứng
5	Sân đá cầu	4	Sân xi măng	Đáp ứng
6	Sân bóng đá	1	Cỏ nhân tạo	Đáp ứng
7	Sân cầu lông	4	Sân xi măng	Đáp ứng
8	Sân bóng rổ	1	Sân xi măng	Thiếu, không đáp ứng
9	Hồ nhảy xa	2	Hồ cát	Thiếu
10	Nhà tập đa năng	1	Sàn đá hoa	Đáp ứng
11	Vợt cầu lông (chiếc)	30	Cũ, hỏng	Thiếu, không đáp ứng
12	Bóng đá, bóng chuyền (quả)	20	Cũ	Bình thường
13	Dây nhảy (chiếc)	30	Cũ	Bình thường
14	Đệm nhảy cao (chiếc)	2	Cũ	Thiếu
15	Cầu đá (quả)	15	Cũ	Thiếu
16	Cầu lông (quả)	30	Cũ, hỏng	Thiếu, không đáp ứng

Qua bảng 3 cho thấy, cơ sở vật chất phục vụ cho công GDTC trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình còn khiêm tốn, thiếu thốn, gây tâm lý không thoải mái cho người học do ngại nắng, ngại bẩn... làm cho học sinh có tâm lý sợ tập luyện và ngại vận động. Điều này, ảnh hưởng không nhỏ đến việc hoàn thành chương trình môn học và ảnh hưởng đến việc phát triển thể lực cũng phát triển thể chất của học sinh.

2.1.4. Thực trạng thể lực của học sinh khối 10 trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình

Đề tài tiến hành đánh giá thực trạng thể lực chung của 301 học sinh khối 10 trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình. Quá trình kiểm tra, đánh giá đề tài sử dụng 4/6 chỉ tiêu theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008, “Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên” của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả phân loại thể lực của học sinh khối 10 trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình

Giới tính	Tốt		Đạt		Không đạt	
	n	%	n	%	n	%
Nam (n=159)	43	27.04	84	52.83	32	20.13
Nữ (n=142)	36	25.35	76	53.52	30	21.13

Từ kết quả ở bảng 4 cho thấy: Tỷ lệ học sinh khối 10 trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình xếp loại tốt và đạt là 79.87% ở đối tượng nam học sinh và 78.87% ở đối tượng học sinh nữ. Tuy nhiên, tỷ lệ học sinh không đạt tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực còn khá cao với 20.13% học sinh nam và 21.13% học sinh nữ. Điều đó cho thấy, công tác GDTC của trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình còn nhiều bất cập. Việc nghiên cứu, lựa chọn bài tập nhằm

phát triển thể lực chung cho học sinh nhà trường là một việc làm cần thiết và cấp thiết.

2.2. Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 10 trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình

2.2.1. Lựa chọn bài tập

Dựa vào các yêu cầu đối với việc lựa chọn bài tập, qua tham khảo tài liệu chuyên môn, sách - giáo trình và qua kết quả kiểm tra, khảo sát công tác giảng dạy tại trường THPT Gia Viễn A

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

- Ninh Bình, bước đầu đề tài đã thống kê được 15 bài tập có tác dụng trong việc phát triển thể lực chung cho học sinh, đề tài đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 20 giáo viên và các chuyên gia về mức độ ưu tiên cho các bài tập đã lựa chọn như sau: Ưu tiên 1: 5 điểm; Ưu tiên 2: 3 điểm; Ưu tiên 3: 1 điểm. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 10 trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình (n= 20)

TT	Các bài tập	Kết quả			Tổng điểm	Tỷ lệ %
		U'T1	U'T2	U'T3		
Nhóm bài tập phát triển sức nhanh						
1	Chạy xuất phát cao theo tín hiệu 15-20m	12	4	3	75	75
2	Bước nhỏ tại chỗ 1 phút	18	1	1	94	94
3	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 1 phút	18	1	1	94	94
4	Chạy đạp sau 30m	19	0	1	96	96
5	Chạy 30m xuất phát cao	19	0	1	96	96
Nhóm tập phát triển sức mạnh						
6	Bật xa tại chỗ	16	4	0	92	92
7	Nằm sấp chống đẩy	15	3	2	86	86
8	Nằm ngửa gập bụng	15	3	2	86	86
9	Bật cóc 30m	3	3	14	38	38
Nhóm bài tập phát triển sức bền						
10	Chạy cự ly trung bình	16	2	2	88	88
11	Chạy 5lần x 60m	4	3	13	42	42
12	Chạy 2lần x 100m	6	2	12	48	48
Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo, khéo léo						
13	Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu	20	0	0	100	100
14	Chạy zigzag zắc luân cọc 20m	17	2	1	92	92
15	Trò chơi "chạy zigzag zắc tiếp sức"	16	2	2	88	88

Quan kết quả ở bảng 5, đề tài đã lựa chọn được 11 bài tập có sự tán đồng cao (trên 80% ý kiến tán thành). Vì vậy, đề tài sử dụng 11 bài tập được chia thành 04 nhóm để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 10 trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình.

2.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho học

sinh khối 10 trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình.

*** Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm**

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra trình độ thể lực chung của 200 học sinh khối 10 trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình được chia một cách ngẫu nhiên thành 2 nhóm. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 6.

Bảng 6. Kết quả kiểm tra, đánh giá thể lực chung của học sinh khối 10 trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình trước thực nghiệm

TT	Các chỉ tiêu	Nhóm đối chứng $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm thực nghiệm $\bar{x} \pm \delta$	t	p
Học sinh nam (n_{ĐC} = n_{TN} = 50)					
1	Bật xa tại chỗ (cm)	184.0±7.4	183.0±7.2	1.306	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.0±2.0	16.5±2.5	1.287	>0.05
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.57±0.2	12.61±0.23	1.319	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	941.0±45.0	938.0±47.0	1.257	>0.05
Học sinh nữ (n_{ĐC} = n_{TN} = 50)					

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

TT	Các chỉ tiêu	Nhóm đối chứng $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm thực nghiệm $\bar{x} \pm \delta$	t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	149.0±5.8	150.0±5.7	1.319	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	10.5±2.5	11.0±2.0	1.268	>0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.89±0.31	13.91±0.26	1.326	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	840.0±46.0	841.0±44.0	1.272	>0.05

Qua kết quả kiểm tra trước thực nghiệm ở bảng 6 cho thấy: Trước quá trình thực nghiệm, tất cả các chỉ tiêu kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực chung của 2 nhóm là tương đương nhau, sự khác biệt ở các chỉ số này không có ý nghĩa thống kê với $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều này chứng tỏ rằng, sự phân nhóm trước thực nghiệm là ngẫu nhiên và khách quan.

*** Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.**

Sau quá trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập mà đề tài đề ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 10 trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình, chúng tôi tiến hành kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực chung của 2 nhóm bằng các tiêu chí như đã trình bày ở phần trước của đề tài. Kết quả được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. Kết quả kiểm tra, đánh giá thể lực chung của học sinh khối 10 Trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình sau thực nghiệm

TT	Các chỉ tiêu	Nhóm đối chứng $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm thực nghiệm $\bar{x} \pm \delta$	t	p
Học sinh nam (n_{ĐC} = n_{TN} = 50)					
1	Bật xa tại chỗ (cm)	188.0±7.4	191.0±7.2	2.316	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	18.0±2.0	18.5±3.0	2.368	>0.05
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.45±0.22	12.39±0.24	2.289	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	974.0±48.0	988.0±51.0	2.425	>0.05
Học sinh nữ (n_{ĐC} = n_{TN} = 50)					
1	Bật xa tại chỗ (cm)	152.0±5.9	156.0±67.1	2.299	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	11.5±3.0	13.0±2.5	2.276	>0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.77±0.33	13.73±0.29	2.282	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	865.0±48.0	879.0±49.0	2.367	>0.05

Qua bảng 7, cho thấy, sau quá trình thực nghiệm, kết quả kiểm tra, đánh giá của 2 nhóm đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả các chỉ tiêu thể hiện ở $t_{tính} > t_{bảng}$ với ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này chứng tỏ, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát

triển thể lực chung cho học sinh khối 10 trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình.

*** Nhịp tăng trưởng thể lực chung của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm**

Tiếp theo, đề tài tiến hành đánh giá nhịp tăng trưởng thể lực chung của đối tượng nghiên cứu sau quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 8.

Bảng 8. Nhịp tăng trưởng thể lực chung của học sinh khối 10 Trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình sau thực nghiệm

TT	Các chỉ tiêu	Giới tính	Trước TN $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$	W
Nhóm đối chứng (n_{nam} = n_{nữ} = 50)					
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	184.0±7.4	188.0±7.4	2.15
		Nữ	149.0±5.8	152.0±5.9	1.99

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

TT	Các chỉ tiêu	Giới tính	Trước TN $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$	W
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	Nam	17.0±2.0	18.0±2.0	5.71
		Nữ	10.5±2.5	11.5±3.0	9.09
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam	12.57±0.2	12.45±0.22	0.96
		Nữ	13.89±0.31	13.77±0.33	0.87
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	941.0±45.0	974.0±48.0	3.45
		Nữ	840.0±46.0	865.0±48.0	2.93
Nhóm thực nghiệm (n_{nam} = n_{nữ} = 50)					
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	183.0±7.2	191.0±7.2	4.28
		Nữ	150.0±5.7	156.0±67.1	3.92
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	Nam	16.5±2.5	18.5±3.0	11.43
		Nữ	11.0±2.0	13.0±2.5	16.67
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	Nam	12.61±0.23	12.39±0.24	1.76
		Nữ	13.91±0.26	13.73±0.29	1.30
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	938.0±47.0	988.0±51.0	5.19
		Nữ	841.0±44.0	879.0±49.0	4.42

Qua bảng 8 cho thấy, diễn biến thành tích đạt được ở cả 4 test kiểm tra, đánh giá của nhóm thực nghiệm là tốt hơn so với nhóm đối chứng, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Điều này một lần nữa chứng minh tính hiệu quả của các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 10 trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình.

3. KẾT LUẬN

Chương trình môn học GDTC cho học sinh khối 10 trường THPT Gia Viễn A - Ninh Bình đã được thực hiện theo đúng quy định của Bộ GD&ĐT. Đội ngũ giáo viên của nhà trường đã đáp ứng được yêu cầu của công tác GDTC. Tuy nhiên, cơ sở vật chất phục vụ cho công

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 18/9/2008, "Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên"*, Bộ GD&ĐT, Hà Nội.
- Chính phủ (2015), Nghị định số 11/2015/NĐ-CP, ngày 31 tháng 01 năm 2015 *Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường*.
- Nguyễn Duy Quyết (2020), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong TDTT*, NXB Thể thao và Du lịch.
- Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Nguyễn Tiến Đạt (2022), Bài báo được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp: "*Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 10 Trường trung học phổ thông Gia Viễn A - Ninh Bình*". Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 25/4/2025; Ngày đánh giá: 06/5/2025; Ngày duyệt đăng: 20/5/2025.