

NGHIÊN CỨU MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO ĐỘI TUYỂN KARATEDO NAM TRƯỜNG THPT BÌNH HƯNG HÒA, QUẬN BÌNH TÂN, THÀNH HỒ CHÍ MINH

PGS.TS. Châu Vĩnh Huy - ThS. Lê Trần Ngọc Hiền

Trường Đại học Sư phạm TDTT TP. Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Thông qua các phương pháp nghiên cứu, chúng tôi xác định được 11 test đánh giá và 22 bài tập nâng cao thể lực của môn Karatedo. Từ đó, áp dụng các test và các bài tập vào quá trình huấn luyện và đánh giá thể lực cho đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hoà, quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh.

Từ khóa: Bài tập Karatedo, kiểm tra thể lực, trường THPT Bình Hưng Hòa.

Abstract: By research methods, we selected 11 assessment tests and 22 physical exercises in Karatedo. Then, using these tests and exercises applies to training programs and fitness assessment for the male's Karatedo team of Binh Hung Hoa high School, Binh Tan district, Ho Chi Minh City.

Keywords: Exercises of Karatedo, fitness test, Binh Hung Hoa high School.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Xác định phát triển thể lực là yếu tố quan trọng công tác huấn luyện Karatedo, chúng tôi mạnh dạn chọn nghiên cứu bài viết: *“Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thể lực cho đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh”*.

Mục đích nghiên cứu là lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thể lực cho đội tuyển Karatedo nam Trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh. Từ đó làm cơ sở để các huấn luyện viên có thêm những tài liệu tham khảo cũng như đề ra những bài tập, phương pháp huấn luyện cho phù hợp với vận động viên Karatedo tại các trường phổ thông trong địa bàn thành phố Hồ Chí Minh.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Đánh giá thực trạng thể lực đánh giá thể lực cho đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh

1.1. Xác định một số test đánh giá thể lực cho đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh

Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm nghiệm độ tin cậy, bài viết đã lựa chọn được 6 test thể lực chung và 5 test thể lực chuyên môn có đủ độ tin cậy để tiến hành phân tích đánh giá sự tăng trưởng các test của nam vận động viên đội tuyển Karatedo trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh.

Test thể lực chung: Chạy 30m XPC (s); Chạy con thoi 4 × 10m (giây) Bật xa tại chỗ (cm); Nằm sấp chống đẩy 30s (lần); Dẻo xoạc ngang (cm); Nhảy dây 2 phút (lần).

Test thể lực chuyên môn: Giật tay liên tục 30s (lần); Tấn kiba đâm thẳng luân phiên 2 tay

10s (lần); Đấm tay sau liên tục vào mục tiêu 15s (lần); Đá vòng cầu chân trước và chân sau vào mục tiêu 15s (lần). Đấm nghịch đá vòng cầu chân trước vào đích 15s (lần).

1.2. Thực trạng thể lực của đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh

Kết quả ở Bảng 1 cho thấy: Thực trạng thành tích tất cả các test thể lực của khách thể nghiên cứu khá đồng đều vì hệ số biến thiên có giá trị $Cv\% < 10\%$.

Bảng 1. Thực trạng thể lực của đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh

TT	Test	$\bar{X}$	s	Cv%	ϵ
I	Test đánh giá thể lực chung				
1	Chạy 30m XPC (s)	4,65	0,2	5,2	0,03
2	Chạy con thoi 4 × 10m (giây)	13,19	0,7	5,3	0,03
3	Bật xa tại chỗ (cm)	204,60	12,4	6,0	0,03
4	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	19,13	1,9	9,7	0,05
5	Dẻo xoạc ngang (cm)	10,73	0,9	8,7	0,05
6	Nhảy dây 2 phút (lần)	170,47	4,0	2,3	0,01
II	Test đánh giá thể lực chuyên môn				
7	Giật tay liên tục 30s (lần)	52,33	3,34	6,38	0,04
8	Tấn kiba đấm thẳng luân phiên 2 tay 10s (lần)	24,27	2,24	9,21	0,05
9	Đấm tay sau liên tục vào mục tiêu 15s (lần)	26,53	1,89	7,13	0,04
10	Đá vòng cầu chân trước và chân sau vào mục tiêu 15s (lần)	17,0	1,55	9,11	0,05
11	Đấm nghịch đá vòng cầu chân trước vào đích 15s (lần)	11,60	1,08	9,34	0,05

2. Lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao thể lực cho đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh

Trên cơ sở tổng hợp các bài tập, phỏng vấn. Bài viết đã chọn được các bài tập có tỷ lệ đồng ý trên 75% tổng số phiếu phỏng vấn. Kết quả từ phỏng vấn chúng tôi tổng hợp được 22 bài tập như sau:

- Chạy 30m xuất phát cao;
- Tại chỗ chạy nâng cao đùi 30s;
- Chạy con thoi 4 × 10m;
- Bật xa tại chỗ;
- Bật nhảy đôi chân ở bục;
- Nằm sấp chống đẩy;

- Dẻo xoạc ngang;
- Dẻo xoạc dọc;
- Nhảy dây 2 phút;
- Gánh tạ đôi di chuyển tấn trước 5m;
- Lò cò một chân 15m;
- Nằm ngửa gập bụng;
- Bật cao nâng gối trong hố cát 30s;
- Giật tay liên tục trong 30s;
- Chạy tiến lùi theo tín hiệu;
- Kiba đấm thẳng luân phiên 2 tay 10s;
- Đấm tay sau liên tục vào mục tiêu 15s;
- Tấn trước đấm tay sau có gắn thun phản lực;

- Đá vòng cầu chân sau tốc độ vào mục tiêu 30s;

- Đấm nghịch đá vòng cầu chân trước vào đích 15s;

- Di chuyển đá vòng cầu luân phiên vào 2 đích khoảng cách 3m;

- Di chuyển đánh tay trước luân phiên vào 2 đích khoảng cách 3m.

3. Đánh giá hiệu quả của việc ứng dụng hệ thống bài tập nhằm phát triển thể lực cho đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh

3.1. Tổ chức thực nghiệm

Để kiểm tra hiệu quả các bài tập đã được chọn lựa, chúng tôi vận dụng phương pháp thực nghiệm sư phạm theo hình thức thực nghiệm so sánh trình tự.

- **Đối tượng thực nghiệm:** 15 đội tuyển Karatedo nam Trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh.

- **Thời gian thực nghiệm:** 6 tháng (tháng 8/2018 đến tháng 01/2019).

- Chương trình tập luyện:

+ *Giai đoạn 1: Giai đoạn thích nghi giải phẫu (tuần 1 đến tuần 8).*

Mục đích: Phát triển tốc độ chung. Tập luyện các nhóm cơ, gân, dây chằng nhằm nâng cao độ dẻo và linh hoạt các khớp. Các bài tập được sắp xếp theo các nhóm cơ luân phiên hoạt động, tạo điều kiện hồi phục tốt hơn và nhanh hơn.

Số tổ: 3 tổ.

Tập 3 buổi/tuần. Tốc độ bình thường. Thời gian buổi tập là 30 phút cuối giờ trong cả giáo án là 90 phút (kể cả thời gian khởi động,

trong động và thả lỏng). Nghỉ giữa 30 giây, nghỉ giữa các tổ là 2 đến 3 phút.

+ *Giai đoạn phát triển tốc độ chung tối đa (tuần 9 đến tuần 16).*

Mục đích: Nhằm phát triển tốc độ chung đến mức cao nhất của VĐV.

Ở giai đoạn này tùy thể trạng của VĐV mà có những bài tập và số lần lặp lại, quãng nghỉ cho phù hợp.

Số tổ: 3-4 tổ.

Tập 3 buổi/tuần. Tốc độ và thể lực càng nhiều càng tốt. Thời gian buổi tập là 30 phút cuối giờ trong cả giáo án là 90 phút (kể cả thời gian khởi động, trong động và thả lỏng). Nghỉ giữa 01 đến 3 phút, nghỉ giữa các tổ là từ 3 đến 5 phút.

+ *Giai đoạn phát triển thể lực chuyên môn (tuần 17 đến tuần 24).*

Mục đích: chuyển từ tốc độ chung sang tốc độ đòn chân (tốc độ chuyên môn, giảm khối lượng, tăng cường độ).

Số tổ: 3-4 tổ.

Tập 3 buổi/tuần. Thời gian buổi tập là 30 phút cuối giờ trong cả giáo án là 90 phút (kể cả thời gian khởi động, trong động và thả lỏng). Các bài tập được thực hiện theo phương thức luân phiên vòng tròn hoặc gián cách.

3.2. Đánh giá hiệu quả của hệ thống bài tập nhằm phát triển thể lực cho đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh

Sau khi tiến hành thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra, xử lý số liệu lần 2 và đánh giá hiệu quả của hệ thống bài tập. Kết quả được trình bày ở Bảng 2:

Bảng 2. Nhịp tăng trưởng thành tích thực hiện các test đánh giá thể lực của đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh

TT	TEST	$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	d	W%	t	P
I	Test đánh giá thể lực chung						
1	Chạy 30m XPC (s).	4,65	4,34	-0,31	6,90	7,99	<0,05
2	Chạy con thoi 4 × 10m (giây).	13,19	12,67	-0,52	4,21	5,82	<0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm).	204,60	241,93	37,33	16,43	9,71	<0,05

4	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần).	19,13	21,47	3,33	11,42	12,92	<0,05
5	Đeo xoạc ngang (cm).	10,73	4,0	-6,73	99,73	9,77	<0,05
6	Nhảy dây 2 phút (lần).	170,47	179,67	9,20	5,24	10,96	<0,05
II	Test đánh giá thể lực chuyên môn						
7	Giật tay liên tục 30s (lần).	52,33	58,53	6,20	11,01	8,14	<0,05
8	Tấn kiba đâm thẳng luân phiên 2 tay 10s (lần).	24,27	29,73	5,47	20,23	11,87	<0,05
9	Đấm tay sau liên tục vào mục tiêu 15s (lần).	26,53	31,47	4,93	16,93	12,89	<0,05
10	Đá vòng cầu chân trước và chân sau vào mục tiêu 15s (lần).	17,0	20,73	3,73	19,68	10,07	<0,05
11	Đấm nghịch đá vòng cầu chân trước vào đích 15s (lần).	11,60	13,27	1,67	13,51	13,69	<0,05

Qua Bảng 2 chúng tôi có nhận xét sau:

❖ *Test đánh giá thể lực chung*

Chạy 30m XPC (giây): Thành tích trung bình sau 6 tháng tập luyện là 4,34 giây, tốt hơn 0,31 giây so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 4,65 giây, ứng với nhịp tăng trưởng $\bar{W} = 6,90\%$. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do $t_{\text{tính}} = 7,99 > t_{\text{bảng}} = 2,145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy, thành tích chạy 30m XPC (giây) có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

Chạy con thoi 4×10m (giây): Thành tích trung bình sau 6 tháng tập luyện là 12,67 giây, tốt hơn 0,52 giây so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 13,19 giây, ứng với nhịp tăng trưởng $\bar{W} = 4,21\%$. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do $t_{\text{tính}} = 5,82 > t_{\text{bảng}} = 2,145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy, thành tích chạy con thoi 4×10m (giây) có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

Bật xa tại chỗ (cm): Thành tích trung bình sau 6 tháng tập luyện là 241,93cm, tốt hơn 37,33cm so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 204,60cm, ứng với nhịp tăng trưởng $\bar{W} = 16,43\%$. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do $t_{\text{tính}} = 9,71 > t_{\text{bảng}} = 2,145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy, thành tích

bật xa tại chỗ (cm) có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

Nằm sấp chống đẩy 30s (lần): Thành tích trung bình sau 6 tháng tập luyện là 21,47 lần, tốt hơn 2,33 lần so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 19,13 lần, ứng với nhịp tăng trưởng $\bar{W} = 11,42\%$. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do $t_{\text{tính}} = 12,92 > t_{\text{bảng}} = 2,145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy, thành tích nằm sấp chống đẩy 30s (lần) có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

Đeo xoạc ngang (cm): Thành tích trung bình sau 6 tháng tập luyện là 4,00cm, tốt hơn 6,73cm so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 10,73cm, ứng với nhịp tăng trưởng $\bar{W} = 99,73\%$. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do $t_{\text{tính}} = 9,77 > t_{\text{bảng}} = 2,145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy, thành tích đeo xoạc ngang (cm) có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

Nhảy dây 2 phút (lần): Thành tích trung bình sau 6 tháng tập luyện là 179,67 lần, tốt hơn 9,20 lần so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 170,47 lần, ứng với nhịp tăng trưởng $\bar{W} = 5,24\%$. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do $t_{\text{tính}} = 10,96 > t_{\text{bảng}} = 2,145$ ở ngưỡng

xác suất $P < 0,05$. Như vậy, thành tích nhảy dây 2 phút (lần) có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

❖ *Test đánh giá thể lực chuyên môn*

Giật tay liên tục trong 30s (lần): Thành tích trung bình sau 6 tháng tập luyện là 58,53 lần, tốt hơn 6,20 lần so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 52,33 lần, ứng với nhịp tăng trưởng $\bar{W} = 11,01\%$. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do $t_{\text{tính}} = 8,14 > t_{\text{bảng}} = 2,145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy, thành tích giật tay liên tục trong 30s (lần) có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

Tấn kiba đâm thẳng luân phiên 2 tay 10s (lần): Thành tích trung bình sau 6 tháng tập luyện là 29,73 lần, tốt hơn 5,47 lần so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 24,27 lần, ứng với nhịp tăng trưởng $\bar{W} = 20,23\%$. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do $t_{\text{tính}} = 11,87 > t_{\text{bảng}} = 2,145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy, thành tích tấn kiba đâm thẳng luân phiên 2 tay 10s (lần) có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

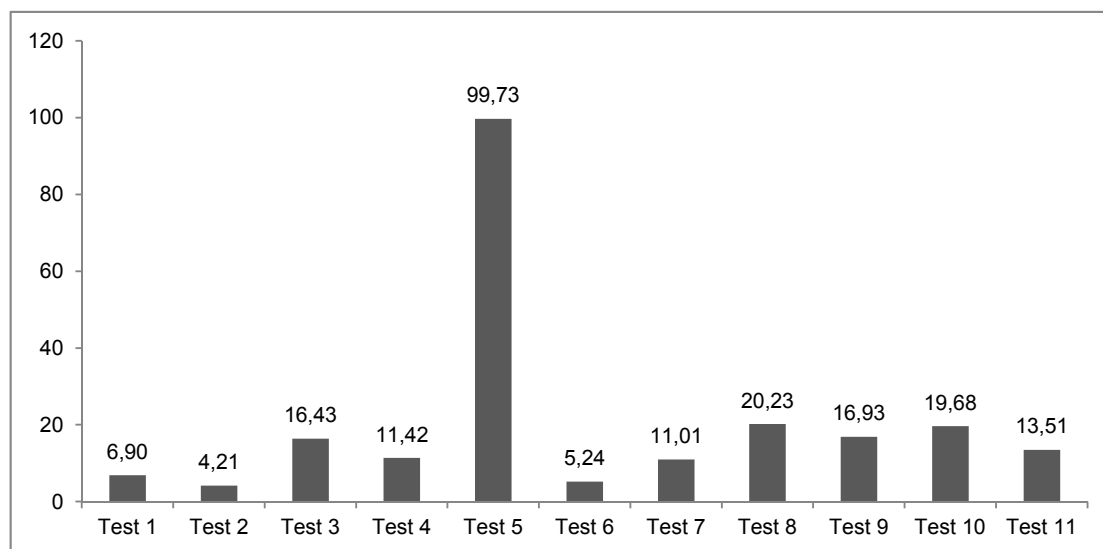
Đấm tay sau liên tục vào mục tiêu 15s (lần): Thành tích trung bình sau 6 tháng tập luyện là 31,47 lần, tốt hơn 4,93 lần so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 26,53 lần, ứng với nhịp tăng trưởng $\bar{W} = 16,93\%$. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do $t_{\text{tính}} = 12,89 >$

$t_{\text{bảng}} = 2,145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy, thành tích đấm tay sau liên tục vào mục tiêu 15s (lần) có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

Đá vòng cầu chân trước và chân sau vào mục tiêu 15s (lần): Thành tích trung bình sau 6 tháng tập luyện là 20,73 lần, tốt hơn 3,73 lần so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 17,00 lần, ứng với nhịp tăng trưởng $\bar{W} = 19,68\%$. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do $t_{\text{tính}} = 10,07 > t_{\text{bảng}} = 2,145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy, thành tích đá vòng cầu chân trước và chân sau vào mục tiêu 15s (lần) có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

Đấm nghịch đá vòng cầu chân trước vào đích 15s (lần): Thành tích trung bình sau 6 tháng tập luyện là 13,27 lần, tốt hơn 1,67 lần so với thời điểm ban đầu có thành tích trung bình là 11,60 lần, ứng với nhịp tăng trưởng $\bar{W} = 13,51\%$. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê do $t_{\text{tính}} = 13,69 > t_{\text{bảng}} = 2,145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy, thành tích đấm nghịch đá vòng cầu chân trước vào đích 15s (lần) có sự tiến bộ rõ rệt sau tập luyện.

Sự phát triển về nhịp độ tăng trưởng thành tích thể lực của đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh sau 6 tháng tập luyện còn thể hiện qua biểu đồ 1 như sau:



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng thành tích thể lực của nam VĐV đội tuyển Karatedo trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh sau 6 tháng tập luyện

KẾT LUẬN

Bài viết đã lựa chọn được 6 test đánh giá thể lực chung và 5 test đánh giá thể lực chuyên môn để đánh giá trình độ thể lực của đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh. Thực trạng thành tích tất cả các test thể lực của khách thể nghiên cứu khá đồng đều vì hệ số biến thiên có giá trị $Cv\% < 10\%$.

Bài viết nghiên cứu đã lựa chọn được 22 bài tập cùng tiến trình tập luyện thông qua 06 tháng

(từ tháng 8/2018 đến tháng 2/2019) và khẳng định được tính hiệu quả của việc ứng dụng hệ thống bài tập này trong thực tiễn huấn luyện.

Kết quả thực nghiệm đã chứng minh việc tập luyện các bài tập đã chọn lựa mang lại hiệu quả cao đối với thể lực của đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Cao Hoàng Anh (2000), *Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực cho võ sinh nam Karate-do lứa tuổi 15-16*, Luận văn Thạc sỹ Khoa học Giáo dục, Đại học TDTT 1.
- [2]. Trương Ngọc Đề, William Sullivan, Dương Nghiệp Chí, Lý Đại Nghĩa, Nguyễn Phan Dũng (2013), *Tài liệu khóa huấn luyện viên thể lực Thành phố Hồ Chí Minh*, Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT TP. Hồ Chí Minh.
- [3]. Huỳnh Trọng Khải, Đỗ Vĩnh (2010), *Giáo trình thống kê*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [4]. Hồ Hoàng Khánh (1990) *Karate-do hiện đại*, tập 1&2, Nxb. Sông Bé.
- [5]. Bùi Trọng Toại, Nguyễn Đăng Khánh, Nguyễn Quốc Tuấn (2010), *Huấn luyện thể lực trong các môn võ thuật*, Nxb. TDTT.
- [6]. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [7]. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Anh Tuấn (2007), *Giáo trình lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội.

NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUNG CỦA HỌC SINH LỨA TUỔI 11-12 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ HÙNG QUAN - ĐOAN HÙNG - PHÚ THỌ

ThS. Ngô Thị Thu, ThS. Lê Trung Kiên, TS. Phạm Anh Tuấn

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy đã đánh giá được thực trạng thể lực chung của học sinh lứa tuổi 11-12 trường THCS Hùng Quan - Đoan Hùng - Phú Thọ cho thấy còn nhiều tỷ lệ học sinh chưa đạt tiêu chuẩn thể lực (22,5%) theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Từ khóa: Thực trạng, thể lực, trung học cơ sở, học sinh, biện pháp, Phú Thọ.

Abstract: Through the methods of routine research has been assessed the general physical condition of students aged 11-12 at Hung Quan Secondary School, Doan Hung, Phu Tho province. It can be seen that there are still a lot of students who have not met the fitness standard (22.5%) based on regulations of the Ministry of Education and Training.

Keywords: Current situation, physical strength, secondary school, solution, Phu Tho province.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Để đảm bảo hiệu quả chất lượng giáo dục thể chất (GDTC) thì điều quan trọng là phải có chương trình, biện pháp tập luyện phù hợp với năng lực và trình độ thể lực của học sinh. Tuy nhiên, công tác GDTC trong các trường THCS hiện nay vẫn còn khá nhiều bất cập, chất lượng và hiệu quả chưa cao, đặc biệt là yêu cầu về thể lực chung cho học sinh vẫn chưa thực sự được chú trọng.

Trường THCS Đoan Hùng - Phú Thọ là ngôi trường có bề dày truyền thống trong công tác giáo dục tại Huyện Đoan Hùng - tỉnh Phú Thọ, nhà trường luôn quan tâm tới công tác giáo dục toàn diện cho học sinh. Tuy nhiên, qua khảo sát công tác GDTC của nhà trường còn một số bất cập, hạn chế ảnh hưởng tới thể lực chung của học sinh. Do đó cần thiết phải có các biện pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC, đặc biệt là phát triển các tổ chức thể lực cho học sinh của nhà trường.

Trên cơ sở phân tích tầm quan trọng, tính cấp thiết của vấn đề nêu trên, với mục đích là

góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh trường THCS Hùng Quan - Đoan Hùng - Phú Thọ hơn nữa, chúng tôi tiến hành: ***“Nghiên cứu đánh giá thực trạng thể lực chung cho học sinh lứa tuổi 11-12 trường THCS Hùng Quan - Đoan Hùng - Phú Thọ”.***

Trong quá trình nghiên cứu bài viết đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học sau đây: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Đánh giá thực trạng hình thái, chức năng của học sinh lứa tuổi 11-12 trường THCS Hùng Quan - Đoan Hùng - Phú Thọ

Để đánh giá thực trạng hình thái, chức năng của học sinh trường THCS Hùng Quan - Đoan Hùng - Phú Thọ, bài viết sử dụng 3 test: chiều cao đứng (cm), cân nặng (kg), chỉ số công năng tim (HW). Kết quả kiểm tra đánh giá được trình bày tại Bảng 1: