

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh khối 10 trường trung học phổ thông Hoàng Hoa Thám, thành phố Đà Nẵng

TS. Lê Tiến Hùng, ThS. Hồ Anh Hưng ■

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng 18 bài tập (BT) nhằm phát triển thể lực chung (TLC) cho học sinh (HS) khối 10 Trường Trung học phổ thông (THPT) Hoàng Hoa Thám, thành phố (TP.) Đà Nẵng, góp phần nâng cao chất lượng học tập và quá trình phát triển thể chất của các HS khối 10.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chung, học sinh, trường Trung học phổ thông Hoàng Hoa Thám, Đà Nẵng.

ABSTRACT:

Using basic scientific research methods, we have selected and applied 18 exercises to develop general fitness for grade 10 students of Hoang Hoa Tham High School, HCMC. Da Nang, contributing to improve the quality of learning and physical development of grade 10 students.

Keywords: Exercise, general fitness, the student, Hoang HoaTham High School, Da Nang.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường là một bộ phận quan trọng không thể thiếu của nền giáo dục Xã hội chủ nghĩa. Trong những năm qua, sự nghiệp giáo dục nói chung, công tác GDTC trường học nói riêng đã đạt được những thành tựu đáng khích lệ, đáng trân trọng, trình độ thể lực của HS, sinh viên nhờ thế cũng được nâng lên rõ rệt. Chương trình môn học Thể dục trong các trường phổ thông nhằm mục đích phát triển thể chất nói chung và thể lực nói riêng cho HS, để các em có đủ sức khỏe học tập và tạo tiền đề phát triển thể chất trong những năm tiếp theo. Chất lượng GDTC trong các nhà trường các cấp phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: trang thiết bị, dụng cụ tập luyện, động cơ, sự ham thích, tính tự giác tích cực của HS, vai trò chủ đạo của giáo viên, nội dung chương trình và chế độ dinh dưỡng... Nhiệm vụ đặt ra cho các nhà sư phạm GDTC trong các trường phổ thông nói chung và Trường THPT



(Ảnh minh họa)

Hoàng Hoa Thám, TP. Đà Nẵng nói riêng là không ngừng nâng cao sức khỏe, trình độ thể lực cho HS để có thể đáp ứng được yêu cầu ngày càng cao của xã hội. Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài này.

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng về thể lực của HS khối 10 trường THPT Hoàng Hoa Thám, TP. Đà Nẵng

Nhằm đánh giá thể chất của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành khảo sát trình độ thể lực của HS thông qua các nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (RLTT) đã được Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT) quy định và ban hành. Đối tượng kiểm tra khảo sát bao

gồm 250 HS thuộc khối 10 trường THPT Hoàng Hoa Thám, TP. Đà Nẵng. Nội dung kiểm tra bao gồm: Chạy 30m xuất phát cao (s), Chạy tùy sức 5 phút (m), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy con thoi 4 x 10m (s). Kết quả như sau:

Qua đánh giá kết quả 4 test thì TLC của HS khối 10 so sánh với kết quả kiểm tra thể lực của HS theo tiêu chuẩn RLTT do Bộ GD&ĐT ban hành, thì TLC của HS khối 10 trường THPT Hoàng Hoa Thám, TP. Đà Nẵng còn nhiều HS ở mức chưa đạt. (Căn cứ theo cách đánh giá, xếp loại thể lực HS được xếp loại thể lực theo 2 loại):

+ Loại đạt: Kết quả kiểm tra chỉ tiêu từ mức đạt trở lên

+ loại không đạt: Kết quả kiểm tra chỉ tiêu ở dưới mức đạt

Từ kết quả thu được ở bảng 1 và 2 cho thấy: Tỷ lệ HS đạt tiêu chuẩn RLTT còn thấp (chưa đến 50%) ở tất cả các nội dung kiểm tra của nam và nữ.

2.2. Lựa chọn BT phát triển TLC cho HS khối 10 Trường THPT Hoàng Hoa Thám, TP. Đà Nẵng

Trên cơ sở các BT đã lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp, đề tài đã tổng hợp 22 BT nhằm nâng cao TLC cho HS khối 10 trường THPT Hoàng Hoa Thám, TP. Đà Nẵng. Đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi đến các chuyên gia và giáo viên trực tiếp tham gia công tác

giảng dạy môn GDTC và lựa chọn những BT có ý kiến tán thành từ 70% tổng ý kiến trả lời để phát triển TLC cho HS khối 10 trường THPT Hoàng Hoa Thám, TP. Đà Nẵng.

Như vậy trong 22 BT mà đề tài đưa ra phỏng vấn đề tài đã lựa chọn được 18 BT có sự tán đồng cao với 70% số phiếu tán thành trở lên để đưa vào sử dụng (các BT này được trình bày ở phần tiến trình thực hiện).

2.3. Đánh giá hiệu quả các BT phát triển TLC cho HS 10 Trường THPT Hoàng Hoa Thám, TP. Đà Nẵng

* Tổ chức thực nghiệm (TN): Đối tượng TN là 100 HS khối 10, được chia làm 2 nhóm: Nhóm đối chứng (ĐC): 50 HS (25 nam, 25 nữ), nhóm TN: 50 HS (25 nam, 25 nữ).

- Thời gian TN là 04 tháng (tương ứng với 01 học kỳ), thời gian tập luyện là 2 tiết/1 tuần, mỗi buổi tập là 90 phút. Thời gian tập các BT căn cứ vào mục đích phát triển từng tố chất thể lực theo chương trình môn học thể dục đã đề ra.

* Tiến trình TN: được trình bày cụ thể tại bảng 4.

* Kết quả TN sự phạm.

- Kết quả kiểm tra trước TN:

Như nghiên cứu đã trình bày ở trên, trước khi tiến hành TN, nghiên cứu tiến hành kiểm tra trình độ TLC ở 2 nhóm thông qua các test như đã trình bày ở trên. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 5.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra đánh giá tố chất thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ GD&ĐT ban hành của HS khối 10 trường THPT Hoàng Hoa Thám, TP. Đà Nẵng

TT	Nội dung kiểm tra	Tiêu chuẩn RLTT (mức Đạt)		Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		Cv%	
		Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ
1	Chạy 30m XPC(s)	≤ 6.20	≤ 7.10	6.30 ± 0.80	7.36 ± 0.26	12.69	3.53
2	Chạy tùy sức 5 phút (m)	≥ 910	≥ 790	880 ± 54	755 ± 56	6.13	7.41
3	Bật xa tại chỗ (cm)	≥ 191	≥ 147	188 ± 16	143 ± 60	8.51	41.95
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	≤ 12.80	≤ 13.40	13.05 ± 0.81	14.02 ± 0.40	6.20	2.81

Bảng 2. Tổng hợp và phân loại thể lực cho HS khối 10 trường THPT Hoàng Hoa Thám, TP. Đà Nẵng

TT	TEST	LOẠI	Nam (n = 150)	Nữ (n = 100)	Tỷ lệ %	
					Nam	Nữ
1	Chạy 30m XPC (s)	Đạt	78	48	52	48
		Không đạt	72	52	48	52
2	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Đạt	70	47	46,66	47
		Không đạt	80	53	53,33	53
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Đạt	72	51	48	51
		Không đạt	78	49	52	49
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	Đạt	71	47	47,33	47.
		Không đạt	79	53	52,66	53

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển TLC cho HS khối 10 trường THPT Hoàng Hoa Thám, TP. Đà Nẵng (n = 30)

TT	BT	Kết quả			
		Đồng ý SN	(%)	Không đồng ý SN	(%)
Các BT phát triển sức nhanh					
1	Chạy cự ly 30m XPC (s)	24	80.0	06	20.0
2	Chạy 60m XPC (s)	23	76.6	07	23.3
3	Nhảy dây 15 giây tốc độ (sl)	26	86.6	04	13.3
4	Chạy bước nhỏ 15m (s)	27	90.0	03	10.0
5	Chạy 30m luân cộc	15	50.0	15	50.0
6	Nâng cao đùi tại chỗ 15s	25	83.3	05	16.6
Các BT phát triển sức mạnh					
7	Bật bục cao 40 cm 40 lần (s)	26	86.6	04	13.3
8	Bật cóc	20	66.6	10	33.3
9	Kéo tay với xà đơn, xà kép	24	80.0	06	20.0
10	Nằm sấp chống đẩy 15 lần	21	70.0	09	30.0
11	Bật xa tại chỗ (m)	23	76.6	07	23.3
12	Gánh tạ 15 kg đứng lên, ngồi xuống liên tục 20 lần	25	83.3	05	16.6
13	Tại chỗ nâng cao đùi với tần số nhanh 20 giây	19	63.3	11	35.0
BT phát triển sức bền					
14	Chạy bền 1000m (s)	26	86.6	04	13.3
15	Chạy 5 phút tùy sức (m)	21	70.0	09	30.0
16	Chạy lặp lại 100m 4 lần	16	53.3	14	46.6
17	Nhảy dây 2 phút (sl)	22	73.3	08	26.6
18	Chạy biến tốc cự ly 400m - 600m.	24	80.0	06	20.0
Các BT phát triển năng lực phối hợp vận động					
19	BT chạy con thoi 4x10-15m	26	86.6	04	13.3
20	Thi đấu bóng rổ	22	73.3	08	26.6
Các BT phát triển năng lực mềm dẻo					
21	Ép dẻo khớp hông, gối, cổ chân	27	90.0	03	10.0
22	Ke bụng trên thang gióng (sl)	23	76.6	07	23.3

Bảng 4. Tiến trình TN

BT	Tuần															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
BT 1: Chạy cự ly 30m XPC (s), (Thực hiện 5 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).	x				x	x				x	x				x	
BT 2: Chạy 60m XPC (s), (Thực hiện 5 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).	x				x	x				x	x				x	
BT 3: Nhảy dây 15 giây tốc độ (sl), (Thực hiện 5 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).	x				x	x				x	x				x	
BT 4: Chạy bước nhỏ 15 m (s), (Thực hiện 5 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).	x					x					x					x
BT 5: Nâng cao đùi tại chỗ 15 giây (sl), (Thực hiện 5 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).		x					x					x				
BT 6: Bật bục cao 40 cm(s), (thực hiện 5 lần x 4 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực).		x					x					x				x
BT 7: Kéo tay với xà đơn (sl), (thực hiện 4 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực).		x					x					x				

Bảng 7. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá trình độ TLC sau TN của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu

Test	Nhóm ĐC (A) (\bar{x})		Nhịp độ tăng trưởng W (%)	Nhóm TN (B) (\bar{x})		Nhịp độ tăng trưởng W (%)	
	TTN	STT		TNN	STN		
Nam n = 50	Chạy 30m XPC (s)	6.34	6.29	0.79	6.32	6.21	1.75
	Bật xa tại chỗ (cm)	191	193	1.04	192	195	1.55
	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.47	12.82	4.94	13.35	12.55	6.17
	Chạy tùy sức 5 phút(m)	860	904	4.98	869	933	7.10
Nữ n = 50	Chạy 30m XPC (s)	7.21	6.9	4.39	7.18	6.75	6.17
	Bật xa tại chỗ (cm)	145	152	4.71	146	156	6.62
	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.8	13.28	3.84	13.4	12.82	4.42
	Chạy tùy sức 5 phút(m)	785	816	3.87	793	833	4.92

Bảng 8. So sánh số lượng HS đạt tiêu chuẩn RLTT giữa nhóm ĐC và TN ở thời điểm kết thúc TN

TT	Test	Giới tính	Nhóm ĐC		Nhóm TN		χ^2 ($\chi_{205} = 3,841$)	P
			Số HS kiểm tra	Số HS đạt Tiêu chuẩn RLTT	Số HS kiểm tra	Số HS đạt Tiêu chuẩn RLTT		
1	Chạy 30m XPC (s)	Nam	25	17	25	23	4,500	<0.05
		Nữ	15	11	15	15	4,614	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	25	18	25	25	8,138	<0.05
		Nữ	15	10	15	15	8,000	<0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	Nam	25	18	25	24	5,365	<0.05
		Nữ	15	11	15	15	4,614	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	25	19	25	25	6,818	<0.05
		Nữ	15	11	15	15	4,614	<0.05

quả kiểm tra của nhóm TN có sự tăng trưởng cao hơn hẳn nhóm ĐC, điều này đã dẫn tới sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở cả 4 test kiểm tra (ở cả nam và nữ HS) giữa nhóm TN và ĐC ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$).

Từ kết quả thu được từ bảng 7 thu được cho thấy: Tất cả test kiểm tra đánh giá trình độ TLC của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

*So sánh kết quả kiểm tra trình độ TLC của 2 nhóm với tiêu chuẩn RLTT do Bộ GD - ĐT ban hành.

Kết thúc quá trình TN sư phạm đề tài đã tiến hành

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, sinh viên.*
- Lưu Quang Hiệp, Phạm thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
- Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Vũ Bích Huệ (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của HS, SV trước thềm thế kỷ 21*, Nxb TDTT Hà Nội.
- Ivanôv. V.X (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê, Dịch: Trần Đức Dũng*, Nxb TDTT Hà Nội.
- Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT HN.

Nguồn bài báo: Được trích từ luận văn thạc sĩ "Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực chung cho HS lớp 10 trường THPT Hoàng Hoa Thám TP. Đà Nẵng" của Ths Hồ Anh Hưng do TS Lê Tiến Hùng hướng dẫn thuộc trường Đại học TDTT Đà Nẵng, năm 2020.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 5/1/2021; ngày phản biện đánh giá: 14/3/2020; ngày chấp nhận đăng: 21/4/2021)