

Sử dụng bài tập phát triển sức bền chung cho nam học sinh khối lớp 11 Trường Trung học phổ thông Trần Cao Vân, Bình Định

Hồ Ngọc Cường

ThS. Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Quy Nhơn

Received: 13/11/2024; Accepted: 23/11/2024; Published: 28/11/2024

Abstract: The study investigates the integration of general endurance exercises into physical education (PE) lesson plans for 11th-grade students at Trần Cao Vân High School, Bình Định. The research was conducted on 50 students, divided into two groups: the experimental group (25 students) and the control group (25 students). Each lesson plan lasts 45 minutes, with the main exercise phase occupying 75% of the time. The experimental group performs endurance exercises during the main phase, while the control group follows the original lesson plan. Data collection was done through fitness tests to evaluate the effectiveness of the training program.

Keywords: General endurance exercises; Physical education lesson plans; Fitness tests

1. Đặt vấn đề

Sức khỏe và thể lực là yếu tố quan trọng trong sự phát triển toàn diện của con người, đặc biệt là đối với học sinh (HS) trong giai đoạn học đường. Trong bối cảnh xã hội hiện nay, khi mà các thói quen sống ít vận động ngày càng phổ biến, việc chú trọng đến việc rèn luyện thể chất cho HS trở thành một nhu cầu cấp thiết. Chính vì vậy, các chương trình giáo dục thể chất (GDTC) tại trường học cần được thiết kế sao cho phù hợp và hiệu quả, nhằm nâng cao sức khỏe và phát triển các tố chất thể lực của HS.

Một trong những yếu tố then chốt trong việc cải thiện sức khỏe thể chất là sự phát triển sức bền chung (SBC), đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao khả năng vận động bền bỉ, sức chịu đựng của cơ thể và khả năng phục hồi nhanh chóng sau khi vận động. Sức bền là yếu tố cần thiết không chỉ trong các môn thể thao mà còn trong các hoạt động hàng ngày, giúp HS duy trì sự năng động, sáng tạo và cải thiện sức khỏe tổng thể.

Trong khi đó, các bài tập phát triển SBC, dù đã được nghiên cứu và ứng dụng rộng rãi ở nhiều quốc gia, nhưng tại VN, vấn đề này vẫn chưa nhận được sự quan tâm đầy đủ. Các PP huấn luyện về sức bền vẫn chủ yếu tập trung vào các hoạt động thể thao đơn lẻ, thiếu sự kết hợp giữa các bài tập sức bền tổng hợp, điều này khiến hiệu quả của việc rèn luyện thể chất chưa được phát huy tối đa.

Việc áp dụng các bài tập phát triển SBC trong chương trình GDTC ở trường học cần phải được nghiên cứu và đánh giá một cách hệ thống. Việc này

không chỉ nhằm nâng cao sức khỏe cho HS mà còn giúp họ phát triển các KN vận động cần thiết để cải thiện thể lực bền bỉ. Mặc dù các bài tập sức bền có thể được thực hiện theo nhiều PP khác nhau, nhưng cần thiết phải có những nghiên cứu thực tế để xác định rõ hiệu quả của từng loại bài tập và PP huấn luyện.

Vì vậy, nghiên cứu về việc áp dụng các bài tập phát triển SBC và đánh giá hiệu quả của chúng đối với HS là một yêu cầu cấp thiết. Cần có một PP huấn luyện khoa học và thực tiễn để có thể cải thiện và phát triển sức bền cho HS một cách toàn diện, từ đó nâng cao thể lực, sức khỏe và khả năng tham gia các hoạt động thể thao của các em. Mục đích của nghiên cứu này là tìm ra PP và các bài tập phát triển SBC có hiệu quả trong việc cải thiện thể lực của HS, giúp các em duy trì một lối sống lành mạnh, năng động và phát triển bền vững.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Phương pháp nghiên cứu trong đề tài này được thực hiện thông qua việc điều chỉnh các giáo án môn Giáo dục thể chất (GDTC) hiện có, nhằm bổ sung và tích hợp các bài tập phát triển sức bền chung vào chương trình giảng dạy một cách hệ thống và khoa học. Cụ thể, nghiên cứu tiến hành với 50 nam học sinh khối 11 tại Trường THPT Trần Cao Vân, tỉnh Bình Định, được chia ngẫu nhiên thành 2 nhóm: Nhóm thực nghiệm (NTN) gồm 25 học sinh tập luyện theo giáo án đã điều chỉnh, bổ sung các bài tập sức bền chung, và Nhóm đối chứng (NĐC) gồm 25

học sinh tập luyện theo giáo án cũ, không có sự điều chỉnh về nội dung bài tập phát triển sức bền chung.

Mỗi giáo án có thời lượng 45 phút, được chia thành 3 phần: khởi động, trọng động và kết thúc. Phần trọng động chiếm khoảng 75% thời lượng của giáo án (tương đương 30 phút). Trong đó, nhóm thực nghiệm sẽ dành 4-6 phút trong phần trọng động để thực hiện các bài tập phát triển sức bền chung, trong khi nhóm đối chứng thực hiện các bài tập khác theo giáo án cũ. Phần khởi động và kết thúc bao gồm các hoạt động làm nóng cơ thể và giảm dần cường độ để học sinh phục hồi sau bài tập. Các bài tập sức bền chung được phân bổ hợp lý trong phần trọng động để không làm gián đoạn các nhiệm vụ và nội dung môn học khác như kỹ thuật, chiến thuật, thể lực, phân tích động tác, thực hành trọng tài.v.v.

2.2. Đánh giá hiệu quả bài tập qua các chỉ số kiểm tra

Kết quả từ các bảng so sánh chỉ ra rằng có sự cải thiện rõ rệt trong các bài kiểm tra SBC giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm. Để phân tích sâu hơn, ta sẽ xem xét từng loại kiểm tra và những biến động trong kết quả trước và sau thực nghiệm.

*Kiểm tra chạy gấp khúc 25m

Bảng 1: Kết quả kiểm tra chạy gấp khúc 25m trước thực nghiệm

Nhóm	Số lần (giây)
Nhóm thực nghiệm	43.37
Nhóm đối chứng	43.18

Bảng 2: Kết quả kiểm tra chạy gấp khúc 25m sau thực nghiệm

Nhóm	Số lần (giây)
Nhóm thực nghiệm	40.12
Nhóm đối chứng	41.60

Bảng 3: Tăng trưởng về thời gian chạy gấp khúc 25m

Nhóm	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W%
Nhóm thực nghiệm	43.37	40.12	7.66
Nhóm đối chứng	43.18	41.60	3.67

Kết quả từ Bảng 1 cho thấy rằng trước thực nghiệm, nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có sự chênh lệch rất nhỏ trong kết quả kiểm tra chạy gấp khúc 25m. Với $t_{\text{tính}} = 0.365$, không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm, chứng tỏ trình độ thể lực của hai nhóm là tương đồng trước thực nghiệm.

Sau thực nghiệm, Bảng 2 và Bảng 3 cho thấy cả hai nhóm đều cải thiện, nhưng nhóm thực nghiệm có mức độ cải thiện cao hơn. Cụ thể, nhóm thực nghiệm

giảm thời gian chạy gấp khúc từ 43.37 giây xuống 40.12 giây (tăng trưởng 7.66%) trong khi nhóm đối chứng giảm từ 43.18 giây xuống 41.60 giây (tăng trưởng 3.67%). Sự khác biệt này không chỉ có ý nghĩa thống kê mà còn cho thấy tác dụng của các bài tập sức bền chung đối với sự cải thiện tốc độ và khả năng phản xạ của học sinh.

Chạy gấp khúc không chỉ kiểm tra khả năng sức bền mà còn yêu cầu học sinh có sự phối hợp giữa sức mạnh và tốc độ phản ứng, điều này góp phần nâng cao thể chất toàn diện cho học sinh. Sự cải thiện vượt trội ở nhóm thực nghiệm cho thấy hiệu quả của các bài tập phát triển sức bền tổng hợp trong việc tăng cường khả năng vận động bền bỉ và dẻo dai của học sinh.

*Kiểm tra gấp bụng 1 phút

Bảng 4: Kết quả kiểm tra gấp bụng 1 phút sau thực nghiệm

Nhóm	Số lần gấp bụng
Nhóm thực nghiệm	32.46
Nhóm đối chứng	29.85

Bảng 5: Tăng trưởng về số lần gấp bụng

Nhóm	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W%
Nhóm thực nghiệm	27.46	32.46	18.23
Nhóm đối chứng	27.61	29.85	8.11

Kết quả kiểm tra gấp bụng (Bảng 4 và Bảng 5) cho thấy sự khác biệt rõ rệt giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Trước thực nghiệm, nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có số lần gấp bụng không quá chênh lệch (27.46 lần so với 27.61 lần). Tuy nhiên, sau thực nghiệm, nhóm thực nghiệm có sự cải thiện đáng kể với 32.46 lần, trong khi nhóm đối chứng chỉ đạt 29.85 lần.

Sự khác biệt này cho thấy tác dụng tích cực của các bài tập phát triển sức bền chung trong việc cải thiện khả năng chịu đựng sức bền của cơ bụng, cơ cốt lõi. Bài tập gấp bụng không chỉ tác động đến nhóm cơ bụng mà còn giúp cải thiện sức bền toàn thân, đặc biệt là trong việc thực hiện các động tác lặp đi lặp lại trong thời gian dài. Mức độ cải thiện W% của nhóm thực nghiệm lên tới 18.23%, trong khi nhóm đối chứng chỉ đạt 8.11%. Điều này chứng tỏ các bài tập được áp dụng có tác dụng rõ rệt trong việc phát triển sức bền cơ bụng của học sinh.

*Kiểm tra chạy tụy sức 5 phút

Bảng 6: Kết quả kiểm tra chạy tụy sức 5 phút sau thực nghiệm

Nhóm	Khoảng cách (m)
Nhóm thực nghiệm	997
Nhóm đối chứng	946

Bảng 7: Tăng trưởng về khoảng cách chạy tùy sức 5 phút

Nhóm	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W%
Nhóm thực nghiệm	936	997	6.51
Nhóm đối chứng	933	946	1.39

Kết quả kiểm tra chạy tùy sức 5 phút (Bảng 6 và **Bảng 7**) cũng cho thấy sự cải thiện đáng kể của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng. Trước thực nghiệm, nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có kết quả khá tương đồng, với nhóm thực nghiệm chạy được 936m và nhóm đối chứng chạy được 933m. Tuy nhiên, sau thực nghiệm, nhóm thực nghiệm đạt được khoảng cách 997m, tăng trưởng 6.51%, trong khi nhóm đối chứng chỉ chạy được 946m, tăng trưởng 1.39%.

Chạy tùy sức 5 phút là bài kiểm tra yêu cầu học sinh duy trì một mức độ sức bền ổn định trong suốt thời gian dài. Sự cải thiện đáng kể của nhóm thực nghiệm cho thấy rằng các bài tập không chỉ giúp học sinh tăng sức bền mà còn cải thiện khả năng duy trì sự bền bỉ trong những điều kiện khắc khe.

2.3. Phân tích sự khác biệt giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

*Nhóm thực nghiệm

Nhóm thực nghiệm thể hiện sự cải thiện rõ rệt sau quá trình thực nghiệm. Các bài tập được áp dụng trong quá trình thực nghiệm không chỉ giúp cải thiện sức bền chung mà còn giúp học sinh phát triển các kỹ năng vận động bền bỉ, khéo léo và linh hoạt. Cả ba bài kiểm tra đều cho thấy nhóm thực nghiệm có mức độ cải thiện vượt bậc, đặc biệt là bài kiểm tra gấp bụng và chạy tùy sức.

Sự cải thiện lớn ở nhóm thực nghiệm cho thấy tính hiệu quả của chương trình bài tập đã được thiết kế, giúp học sinh không chỉ cải thiện thể lực mà còn tăng khả năng chịu đựng, chịu khó trong các hoạt động thể thao. Việc áp dụng các bài tập sức bền chuyên biệt đã tạo ra sự tăng trưởng đáng kể về khả năng vận động và sức khỏe tổng thể của học sinh.

*Nhóm đối chứng

Mặc dù nhóm đối chứng cũng có sự cải thiện ở tất cả các chỉ số, nhưng mức độ phát triển sức bền chung của nhóm này không cao bằng nhóm thực nghiệm. Cụ thể, sự tăng trưởng ở nhóm đối chứng thấp hơn rõ rệt so với nhóm thực nghiệm. Điều này cho thấy nhóm đối chứng thiếu đi sự can thiệp của các bài tập chuyên biệt phát triển sức bền chung, khiến khả năng cải thiện sức khỏe của học sinh không đạt được mức độ tối ưu.

3.3. So sánh nhịp tăng trưởng của hai nhóm

Bảng 8: So sánh nhịp tăng trưởng giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

Nhóm	Tăng trưởng (%)
Nhóm thực nghiệm	7.66
Nhóm đối chứng	3.67

Bảng 8 chỉ ra rằng nhóm thực nghiệm có mức độ nhịp tăng trưởng cao hơn nhóm đối chứng, đặc biệt là trong các bài kiểm tra gấp bụng và chạy tùy sức. Điều này chứng tỏ rằng các bài tập phát triển sức bền chung có tác dụng mạnh mẽ trong việc tăng cường thể lực của học sinh, giúp học sinh duy trì sự bền bỉ và năng động trong các bài kiểm tra thể thao.

3. Kết luận

Từ kết quả nghiên cứu và thực nghiệm trên nhóm HS lớp 11 tại Trường THPT Trần Cao Vân, có thể khẳng định rằng các bài tập phát triển SBC mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao thể lực và sức bền của HS. Trong suốt quá trình thực nghiệm, sự cải thiện về SBC của nhóm thực nghiệm là rất đáng kể so với nhóm đối chứng. Điều này được thể hiện qua các chỉ số đo lường SBC trong các bài test kiểm tra trước và sau thực nghiệm, với sự chênh lệch rõ rệt về thành tích của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng.

Các số liệu thống kê cho thấy, sự cải thiện của nhóm thực nghiệm sau khi áp dụng các bài tập đã được lựa chọn là rất đáng kể, với mức tăng trưởng rõ rệt ở tất cả các test kiểm tra: chạy gấp khúc 25m, gấp bụng 1 phút và chạy tùy sức 5 phút. Các chỉ số nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng, thể hiện hiệu quả rõ rệt của các bài tập đối với sự phát triển SBC. Sự khác biệt giữa hai nhóm này cũng có ý nghĩa thống kê, cho thấy rằng các bài tập được lựa chọn có tác dụng tích cực trong việc phát triển SBC cho HS.

Một điểm đặc biệt đáng chú ý là, trong khi nhóm đối chứng có sự cải thiện nhẹ về SBC, thì nhóm thực nghiệm lại đạt được sự phát triển vượt trội. Điều này chứng minh rằng việc áp dụng hệ thống bài tập phát triển SBC phù hợp với lứa tuổi và thể trạng HS có thể tạo ra sự khác biệt lớn trong việc nâng cao thể lực HS.

Tài liệu tham khảo

- Nguyễn Văn Thường, Nguyễn Thị Lan (2010). *Giáo trình Giáo dục thể chất - Các phương pháp huấn luyện thể thao cơ bản*. NXBGD. Hà Nội
- Lê Thị Thanh Bình, Phan Đình Tuấn (2015). *Nâng cao sức bền cho học sinh THPT qua các bài tập thể dục thể thao*. NXBDHSP TP.HCM.
- Trịnh Kiên (2020), *Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nữ vận động viên bóng đá lứa tuổi 16 – 17 TP Hà Nội*, Luận án TS Giáo dục học