

## NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM HỌC SINH KHỐI 10 TRƯỜNG THPT THÁI PHIÊN - ĐÀ NẴNG

TS. Lê Huy Hà, ThS. Nguyễn Thị Kim Anh, ThS. Trần Hữu Thanh Hùng  
*Trường Đại học TDTT Đà Nẵng*

**Tóm tắt:** Bộ Giáo dục và Đào tạo ngày càng chú trọng đến công tác giáo dục thể chất học đường. Việc ban hành quy định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ GD&ĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên là bước đi quan trọng trong việc hướng đến một thế hệ học sinh sinh viên đáp ứng được hoạt động thể chất chung cho lực lượng lao động của Việt Nam trong tương lai. Kết quả nghiên cứu đã đưa ra được 9 bài tập để ứng dụng theo đúng phân phối chương trình môn thể dục đã ban hành, và phát triển thể lực cho học sinh khối 10 trường THPT Thái Phiên - Đà Nẵng.

**Từ khóa:** Bài tập; thể lực chung; nam học sinh; trung học phổ thông.

**Abstract:** The Ministry of Education and Training increasingly focuses on school physical education. The promulgation of regulations 53/2008 of the Ministry of Education and Training dated September 18, 2008 aimed at assessing and classifying the fitness of students is an important step towards a generation of students who can meet the activities general physical for Viet Nam's future workforce. The research results have shown 9 exercises to apply in accordance with the published fitness program distribution, and fitness development for grade 10 students at Thai Phien High School - Da Nang.

**Keywords:** Exercise; general fitness; male student; high school.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Nhìn nhận lại vấn đề về công tác giáo dục thể chất (GDTC) cho học sinh ở một số trường THPT trên địa bàn thành phố Đà Nẵng nói chung và nam học sinh khối 10 trường THPT Thái Phiên nói riêng cơ bản là được nhiều bước tiến đáng kể. Nhưng vẫn còn hạn chế về một số công tác giáo dục thể chất trong trường THPT, TDTT trong nhà trường chưa được đặc biệt chú trọng, giờ học thể dục bị coi nhẹ, chưa đủ giáo viên chuyên trách, sân bãi tập luyện hạn chế, phương pháp cách thức dạy học chưa mang lại hiệu quả cao. Khoa học kỹ thuật Công nghệ thông tin ngày càng phát triển lôi kéo các em học sinh dành quá nhiều thời gian vào các trò chơi điện tử, mạng xã hội, thế giới ảo, thức khuya dậy trễ, lơ là việc học thậm chí có em còn bỏ học. Không tham gia học tập, rèn luyện con người trở nên thụ động giảm sút về trí lực

và thể lực. Số lượng học sinh không đạt tiêu chuẩn về rèn luyện thân thể còn ở mức cao.

Một trong những nguyên nhân quan trọng dẫn đến tình trạng đó là phương tiện cơ sở vật chất còn thiếu không đáp ứng đủ nhu cầu môn học, phương pháp giảng dạy chưa đạt yêu cầu, hệ thống bài tập thể dục không phù hợp, việc kiểm tra hình thái sức khỏe và trình độ thể lực chung của học sinh chưa được cải tiến đồng bộ. Trước những yêu cầu này đòi hỏi những người làm công tác giảng dạy thể dục thể thao ở cấp học trung học phổ thông, phải tìm ra những bài tập bổ trợ hợp lý để giảng dạy nhằm nâng cao sức khỏe cho các em học sinh và sau đó là phát triển tầm vóc, thể trạng cho học sinh, khai thác tối đa hóa cảm hứng trí thông minh của các em.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp đọc, phân tích, tổng hợp tài liệu; Phương pháp

phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 1. Đánh giá thực trạng thể lực chung học sinh nam khối 10 trường THPT Thái Phiên – Đà Nẵng

##### 1.1. Thực trạng về phân phối chương trình môn thể dục thể thao cho học sinh khối 10 trường THPT Thái Phiên - Đà Nẵng

Nội dung cụ thể khung phân phối chương trình môn thể dục thể dục khối 10 trường

*Bảng 1. Khung phân phối chương trình môn thể dục cho học sinh khối 10 trường THPT Thái Phiên*

Chương	Nội dung	Thời lượng (tiết)
1	Tập luyện TDTT và sử dụng các yếu tố thiên nhiên để rèn luyện sức khỏe	2
2	Thể dục nhịp điệu	8
3	Chạy ngắn	6
4	Chạy bền	6
5	Nhảy cao	8
6	Đá cầu	6
7	Cầu lông	6
8	Môn thể thao tự chọn (9 tiết), bao gồm các môn: Bóng rổ, bóng chuyền, bóng đá, đẩy tạ, bơi)	20
	Ôn tập và kiểm tra	8
<b>Cộng:</b>		<b>70</b>

##### 1.2. Đánh giá thực trạng về chương trình môn Thể dục và sử dụng phương pháp dạy học tích cực hóa học sinh

Bài viết tiến hành phỏng vấn các nhà chuyên môn, các giáo viên của trường THPT Thái Phiên - Đà Nẵng. Đối tượng phỏng vấn của đề tài là 11 GV của Nhà trường và một số

THPT Thái Phiên - Đà Nẵng được trình bày ở Bảng 1.

Qua kết quả Bảng 1 cho thấy: Công tác giảng dạy mới dừng lại ở mức trang bị cho học sinh kỹ năng thực hiện kỹ thuật động tác một số môn thể thao, chưa cung cấp đầy đủ tri thức, bài tập thể chất giúp học sinh rèn luyện, phát triển thể lực. Chưa tạo cho học sinh có thói quen học môn thể dục dưới dạng tự tập.

trường THPT lân cận. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 2.

Từ kết quả thu được ở Bảng 2 cho thấy trong quá trình đổi mới PPDH, trường THPT Thái Phiên - Đà Nẵng đã có nhiều chuyển biến tích cực, tuy nhiên, bên cạnh đó vẫn còn tồn tại một số hạn chế ảnh hưởng đến nâng cao chất lượng môn thể dục trong Nhà trường.

Bảng 2. Kết quả khảo sát thực trạng chương trình môn thể dục và sử dụng PPDH tích cực hóa học sinh của trường THPT Thái Phiên (n = 11)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả thu được					
		Hoàn thành vượt mức		Hoàn thành		Không hoàn thành	
		n	%	n	%	n	%
<b>I. Đánh giá chương trình môn thể dục:</b>							
1	Đáp ứng yêu cầu của Sở GD&ĐT Đà Nẵng	1	8	5	46	5	46
2	Đáp ứng yêu cầu của nhà trường	1	8	10	92	0	0
3	Chưa đáp ứng	0	0	0	0	11	100
<b>II. Sử dụng PPDH tích cực hóa HS:</b>							
1	Tập đồng loạt với tập lần lượt, phân nhóm theo vòng	1	8	9	92	1	8
2	Áp dụng phương pháp tập luyện vòng tròn	1	8	7	68	3	24
3	Tập theo các phương pháp trò chơi và thi đấu	1	16	10	92	0	0
4	HS tự quản, tự đánh giá và tham gia đánh giá kết quả học	0	0	11	100	0	0
5	Dạy theo nhóm sức khỏe	0	0	10	92	1	8
6	Sử dụng nhiều bài tập về nhà kết hợp chỉ dẫn cho HS tự tập luyện	1	16	8	60	2	24

### 1.3. Thực trạng thể lực của học sinh nam khối 10 trường THPT Thái Phiên - Đà Nẵng

Kết quả quá trình khảo sát thể lực theo tiêu chuẩn RLTT do Bộ GD-ĐT ban hành của học sinh khối 10 trường THPT Thái Phiên được trình bày ở Bảng 3.

Từ kết quả Bảng 3 cho thấy: Tỷ lệ học sinh đạt từng chỉ tiêu của tiêu chuẩn rèn luyện thân thể ở mức tương đối đồng đều từ 71% đến 77%, tuy nhiên còn nhiều em học sinh chưa đạt tiêu chuẩn do bộ quy định.

Bảng 3. Kết quả đánh giá thể lực theo tiêu chuẩn RLTT của Bộ GD&amp;ĐT cho nam học sinh khối 10 trường THPT Thái Phiên (n=134)

TT	Test	Mức đạt	Kết quả $\bar{x} \pm \delta$	Số người đạt	Tỷ lệ %
1	Nằm ngửa gập bụng 30s (sl)	$\geq 13$	$13,4 \pm 1,2$	100	74
2	Bật xa tại chỗ (cm)	$\geq 191$	$192,4 \pm 8,8$	97	71
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	$\leq 6.20$	$6,03 \pm 0,58$	104	77
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	$\leq 6.50$	$6,06 \pm 0,73$	100	75
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	$\geq 910$	$911,2 \pm 43,9$	99	72
<b>Đạt tiêu chuẩn RLTT</b>				<b>400</b>	<b>75,6</b>

## 2. Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển thể lực cho học sinh nam khối 10 trường THPT Thái Phiên - Đà Nẵng

### 2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho học sinh nam khối 10 trường THPT Thái Phiên - Đà Nẵng

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong nước, qua khảo sát công tác giảng dạy, tập luyện thể lực tại các trường

THPT, bài viết lựa chọn được 14 bài tập nâng cao thể lực cho học sinh nam khối 10 trường THPT Thái Phiên - Đà Nẵng.

Với mục đích xác định các cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn các bài tập ứng dụng giảng dạy nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 11 giáo viên, chuyên gia, nhà quản lý TDTT,... bằng hình thức phỏng vấn. Kết quả thu được trình bày tại Bảng 4.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho học sinh nam khối 10 trường THPT Thái Phiên (n = 11)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn			
		Cần thiết		Không cần thiết	
		n	%	n	%
<b>Bài tập phát triển sức nhanh</b>					
1	Chạy 30m (2x3 tổ)	10	93	1	1
2	Chạy biến tốc 4x10m (2 tổ)	11	100	0	0
3	Bật nhảy tại chỗ (10 lần) + chạy 20m (2 tổ)	10	93	1	1
4	Chạy 200m (5 lần)	8	60	3	40
<b>Bài tập phát triển sức bền</b>					
5	Chạy bền 800m (1 lần)	11	100	0	0
6	Chạy lặp lại 100m (4 lần)	7	60	4	40
7	Chạy biến tốc (4x50m)	10	93	1	7
8	Nhảy dây nhanh hoặc theo thời gian quy định 3-5 (p)	4	33	7	67
9	Chạy 800m (1 lần)	5	47	6	53
10	Chạy địa hình tự nhiên (độ dốc từ 7- 15 <sup>0</sup> : 1 lần)	11	100	0	0
<b>Bài tập phát triển sức mạnh chân tay</b>					
11	Bật nhảy tại chỗ (20 lần/3 tổ)	11	100	0	0
12	Chống đẩy liên tục 20s (3 tổ)	10	93	1	7
13	Bật nhảy lên tục tại chỗ 25 giây (3 tổ)	6	53	5	47
14	Gánh tạ 10 kg đứng lên, ngồi xuống liên tục 25 lần (3 tổ)	11	100	0	0

Từ kết quả thu được ở Bảng 4 cho thấy có 9/14 bài tập nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu mà bài viết đưa ra đều được các ý kiến lựa chọn với số ý kiến chiếm tỉ lệ từ 80% trở lên và được bài viết quyết định lựa chọn.

### 2.2. Xác định hiệu quả các bài tập nâng cao thể lực cho học sinh nam khối 10 trường THPT Thái Phiên - Đà Nẵng

- Tổ chức thực nghiệm: Bài viết chia học sinh thành 02 nhóm:

+ Nhóm đối chứng: Gồm 66 học sinh nam khối 10 vẫn tập luyện theo chương trình GDTC của Nhà trường.

+ Nhóm Thực nghiệm: Gồm 68 học sinh nam khối 10. Tập thêm các bài tập mà nghiên cứu đã lựa chọn.

Việc nghiên cứu và ứng dụng các bài tập nhằm nâng cao thể lực cho học sinh trường

THPT Thái Phiên - Đà Nẵng được tiến hành trong thời gian 4 tháng (năm học 2018-2019).

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm: Trước khi tiến hành thực nghiệm, bài viết tiến hành kiểm tra các test đã xác định nhằm đánh giá mức độ đồng đều về trình độ thể lực giữa 2 nhóm, NTN và NĐC. Kết quả thu được như trình bày ở Bảng 5.

*Bảng 5. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm (n = 134)*

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	P
		NĐC (n = 66) ( $\bar{x} \pm \delta$ )	NTN (n = 68) ( $\bar{x} \pm \delta$ )		
1	Nằm ngửa gập bụng (sl)	15,2 ± 1,5	15,2 ± 1,8	0,00	>0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	197,3 ± 9,4	197,9 ± 8,8	1,28	
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5,67 ± 0,36	5,72 ± 0,47	0,30	
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	15,6 ± 2,9	16,3 ± 3,2	1,02	
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	922,5 ± 42,1	922,3 ± 46,3	0,11	

Từ kết quả thu được ở Bảng 5 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt,  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1,960$  ở ngưỡng xác suất

$P > 0,05$ , điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ thể lực của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm là đồng đều nhau.

*Bảng 6. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực của đối tượng nghiên cứu 4 tháng sau thực nghiệm (n = 134)*

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	P
		NĐC (n=66) ( $\bar{x} \pm \delta$ )	NTN (n=68) ( $\bar{x} \pm \delta$ )		
1	Nằm ngửa gập bụng (sl)	16,3 ± 1,7	18,5 ± 1,3	6,957	<0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	204,1 ± 9,8	207,4 ± 8,3	4,284	
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5,33 ± 0,37	4,95 ± 0,36	2,436	
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	5,67 ± 0,29	5,58 ± 0,27	2,546	
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	945,2 ± 46,6	956,4 ± 43,7	6,456	

Từ kết quả thu được ở các Bảng 6 đến Bảng 8 cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá thể lực của 2 NTN và NĐC đã có sự khác biệt rõ rệt,  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 1,960$  ở ngưỡng xác

suất  $P < 0,05$ . Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các bài tập mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao thể lực cho học sinh trường THPT Thái Phiên - Đà Nẵng.

Bảng 7. Kết quả so sánh các test đánh giá thể lực trước và sau thực nghiệm của nam trên 2 nhóm đối tượng nghiên cứu

Test	NĐC (n=66) ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	NTN (n=68) ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	p
	Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN		
1. Nằm ngửa gập bụng (sl)	15,2±1,5	16,3±1,7	3,368	15,2±1,8	18,5±1,3	6,26	<0,05
2. Bật xa tạ chỗ (cm)	197,3±9,4	204,1±9,8	2,500	197,9±8,8	207,4±8,3	4,05	
3. Chạy 30m xuất phát cao (s)	922,5±42,1	945,2±46,6	3,202	922,3±46,3	956,4±43,7	5,68	
4. Chạy con thoi 4x10m (s)	15,6±42,1	5,58±0,27	2,204	16,3±3,2	6,58±0,27	4,10	
5. Chạy tùy sức 5 phút (m)	922,5±42,1	945,2±46,6	3,202	922,3±46,3	956,4±43,7	4,68	

Từ kết quả thu được ở Bảng 8 áp dụng các bài tập phát triển thể lực trên nhóm thực nghiệm cho thấy trình độ của nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt với nhóm đối chứng  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} =$

1,960 ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Vì vậy, các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho nhóm nghiên cứu.

Bảng 8. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá trình độ thể lực qua các giai đoạn của quá trình thực hiện (n = 134)

Test	Kết quả kiểm tra các giai đoạn thực nghiệm ( $\bar{x} \pm \delta$ )		W
	Trước TN (1)	Sau 4 tháng (2)	W1-2
<b>Nhóm thực nghiệm</b>			
1. Nằm ngửa gập bụng (sl)	15,2 ± 1,8	18,5 ± 1,3	7,01
2. Bật xa tại chỗ (cm)	198,3 ± 8,8	207,4 ± 8,3	4,49
3. Chạy xuất phát cao 30m (s)	5,72 ± 0,47	4,95 ± 0,36	6,93
4. Chạy con thoi 4x10 (s)	16,3 ± 3,2	5,58 ± 0,27	2,65
5. Chạy tùy sức 5 phút (m)	922,3 ± 46,3	956,4 ± 43,7	3,63
<b>W</b>			<b>5,51</b>
<b>Nhóm đối chứng</b>			
1. Nằm ngửa gập bụng (sl)	15,2 ± 1,5	15,3 ± 1,7	3,98
2. Bật xa tại chỗ (cm)	197,3 ± 9,4	204,1 ± 9,8	3,39
3. Chạy xuất phát cao 30m (s)	5,67 ± 0,36	5,33 ± 0,37	3,18
4. Chạy con thoi 4x10m (s)	15,6 ± 2,9	5,67 ± 0,29	6,04
5. Chạy tùy sức 5 phút (m)	922,5 ± 42,1	945,2 ± 46,6	2,43
<b>W</b>			<b>3,24</b>

Khi so sánh bằng phương pháp tự đối chiếu ở các test đánh giá thể lực sau thời gian thực nghiệm 4 tháng của 2 nhóm cho thấy có sự khác biệt rõ rệt,  $t_{\text{tính}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}} = 1,960$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Điều đó cho thấy, sau thời gian thực nghiệm 4 tháng, các bài tập lựa chọn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Diễn biến thành tích ở tất cả các test đánh giá thể lực của nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng: Nhịp tăng trưởng nhóm thực nghiệm tăng trung bình từ 4,27% đến 10,15%; nhịp tăng trưởng nhóm đối chứng tăng từ 1,82% đến 4,25%.

#### KẾT LUẬN

Công tác GDTC và phát triển thể lực cho học sinh khối 10 thông qua giờ học thể dục chưa được các giáo viên giảng dạy quan tâm

một cách đúng mức. Trong đó các bài tập phát triển tố chất thể lực chưa được sử dụng thường xuyên đã ảnh hưởng đến chất lượng rèn luyện thân thể của học sinh. So với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ GD&ĐT ban hành đạt kết quả chưa cao.

Bài viết đã lựa chọn được 9 bài tập để ứng dụng theo đúng phân phối chương trình môn thể dục đã ban hành, nhằm phát triển thể lực cho học sinh khối 10 trường THPT Thái Phiên - Đà Nẵng. Qua quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 4 tháng, các bài tập đã lựa chọn ứng dụng trong giảng dạy môn thể dục nhằm phát triển thể lực cho học sinh nam khối 10 trường THPT Thái Phiên - Đà Nẵng đã tỏ rõ tính hiệu quả, thể hiện ở sự khác biệt giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng về thành tích các test kiểm tra ( $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ ), mức độ tăng trưởng qua các giai đoạn thực nghiệm.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ GD&ĐT 2006, *Thể dục 10 - Sách giáo viên*, Nxb Giáo dục Việt Nam.
- [2]. Dương Nghiệp Chí 1991, *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr. 91-103, 106-109.
- [3]. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền 1986, *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, Nxb TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh.
- [4]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên 2003, *Sinh lý học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Đức Văn 2001, *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.