

NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM HỌC SINH KHỐI 8 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ KIM ĐỒNG QUẬN HẢI CHÂU, THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

ThS. Nguyễn Thị Ngọc Ly, ThS. Lê Chí Hùng

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Email: ngoclynguyen85@gmail.com

Tóm tắt: Qua thực tiễn công tác giảng dạy giáo dục thể chất (GDTC) của Trường Trung học cơ sở (THCS) Kim Đồng, Quận Hải Châu, Thành Phố Đà Nẵng. Thực tế nhận thấy, các bài tập trong chương trình còn đơn điệu, nội dung môn học, phương pháp lên lớp không gây hứng thú cho học sinh, mặt khác còn những tồn tại về cơ sở vật chất hiện có của nhà trường còn hạn chế. Thông qua lý luận và thực tiễn và sử dụng phương pháp chuyên gia bài viết đã lựa chọn được 26 bài tập mới, hiện đại nhằm phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối 8 Trường THCS Kim Đồng, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng. Qua thực nghiệm và đánh giá kết quả cho thấy, thể lực chung của nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng ở các chỉ số thể lực tốt hơn so với nhóm đối chứng $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Từ khóa: Bài tập, Phát triển, Thể lực chung, nam học sinh, trung học cơ sở

Abstract: Through the practice of teaching physical education at Kim Dong Secondary School, Hai Chau District, Da Nang City. In reality, the exercises in the program are still monotonous, the subject content and teaching methods are not interesting to students, and on the other hand, the school's existing facilities are still limited. mechanism. Through theory and practice and using expert methods, the article has selected 26 new, modern exercises to develop general physical fitness for male students of grade 8 at Kim Dong Secondary School, Hai Chau District, City. Danang. Through experiments and evaluation of the results, it has been shown that the general physical fitness of the experimental group has better growth in physical indicators than the control group. t calculation $>$ table has statistical significance at the probability threshold $p < 0.05$.

Keywords: Exercise, Development, General fitness, male students, secondary school.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua thực tiễn công tác giảng dạy giáo dục thể chất (GDTC) của Trường Trung học cơ sở (THCS) Kim Đồng, Quận Hải Châu, Thành Phố Đà Nẵng. Thực tế nhận thấy, 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 về cơ sở vật chất hiện có của nhà trường còn hạn chế... Những vấn đề nêu trên, đã ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng giảng dạy cũng như kết quả học tập môn học này. Tuy nhiên, kết quả học tập môn học GDTC phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố, để tiếp thu và hoàn thiện các kỹ năng, kỹ xảo động tác... đòi hỏi học sinh cần có nền tảng thể

lực chung tốt để các em không chỉ dễ dàng tiếp thu kỹ thuật khó, phát huy lòng tự tin, thúc đẩy động cơ học tập, mà còn hạn chế chấn thương trong tập luyện, nâng cao sức khỏe,... Việc lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung nhằm nâng cao kết quả học tập sẽ là những đóng góp có giá trị rất lớn đối với công tác giảng dạy môn học GDTC nói riêng và nâng cao chất lượng của nhà trường nói chung.

Bài viết đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm; toán học thống kê [8, 9].

Bảng 1. Thực trạng trình độ thể lực của nam học sinh khối 8 Trường THCS Kim Đồng, thành phố Đà Nẵng năm học 2021-2022. (n=200)

TT	Nội dung kiểm tra	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	Số người đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %
1	Lực bóp tay thuận (kg)	$\geq 28,2$	27.90 \pm 2.46	131	65.7
2	Bật xa tại chỗ (cm)	≥ 183	176.57 \pm 1.45	89	44.5
3	Chạy 30m XPC (s)	$\leq 6,20$	6.57 \pm 1.64	107	53.5
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	≥ 880	847 \pm 3.76	67	33.5

Từ kết quả thu được ở bảng trên cho thấy:

Tỷ lệ học sinh không đạt từng chỉ tiêu của tiêu chuẩn thể lực ở mức tương đối cao từ 34,3% đến 66,5%. Trong đó hai nội dung có tỷ lệ không đạt cao nhất là bật xa tại chỗ và chạy tùy sức 5 phút. Từ đó nhận thấy rằng thể lực chung của nam học sinh khối 8 Trường THCS Kim Đồng, thành phố Đà Nẵng đang còn tương đối thấp ở nội dung chạy bền.

2. Lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập nâng cao thể lực chung cho nam học sinh khối 8 Trường THCS Kim Đồng, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng

Qua phỏng vấn 30 chuyên gia, cán bộ quản lý, giáo viên có chuyên môn trong công tác GDTC đang giảng dạy một số Trường

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng thể lực của nam học sinh khối 8 trường THCS Kim Đồng, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng

Bài viết đã đánh giá trình độ thể lực cho nam học sinh khối 8 của trường thông qua các nội dung, tiêu chuẩn rèn luyện thân thể đã được Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định và ban hành (theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo).

Nội dung kiểm tra bao gồm 4/6 nội dung như sau: Lực bóp tay thuận (kg); bật xa tại chỗ (cm); chạy 30m XPC (s); chạy tùy sức 5 phút (m). Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1.

THCS trên địa bàn Thành phố Đà Nẵng. Kết quả phỏng vấn cho thấy có 26/40 bài tập thuộc 5 nhóm tổ chất thể lực có từ 83.3% ý kiến đồng ý sử dụng trở lên để nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu.

- Thời gian thực nghiệm: Trong 9 tháng, tương ứng với 1 năm học (từ tháng 9/2022 tới tháng 6/2023) chia làm 2 giai đoạn tương ứng với 2 học kỳ. Thời gian tập 2 tiết/tuần.

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh Trường THCS Kim Đồng, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng, bài viết tiến hành sử dụng 04/06 test đã lựa chọn theo QĐ 53 của Bộ GD&ĐT để kiểm tra đánh giá, so sánh kết quả của 2 nhóm thực nghiệm, nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm

* **Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.** TN và nhóm ĐC trước thực nghiệm được trình bày ở bảng sau:
 Kết quả kiểm tra thể lực chung của nhóm

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực chung của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra					
		Nhóm TN (n=100)		Nhóm ĐC (n=100)		Độ Tin cậy	
		\bar{X}	$\pm \delta$	\bar{X}	$\pm \delta$	t_{tinh}	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)	27.80	2.26	27.82	2.35	0.896	>0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	177.57	1.45	176.97	1.55	1.034	>0,05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.57	0.46	6.58	0.48	0.978	>0,05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	848	3.79	850	3.86	0.693	>0,05

($t_{bảng} = 1.960$)

Qua kết quả kiểm tra ở bảng 2 cho thấy: Ở giai đoạn trước thực nghiệm, cả 4 Test kiểm tra đều thu được kết quả $t_{tinh} < t_{bảng} = 1,960$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Điều đó có nghĩa sự khác biệt giữa hai nhóm TN và nhóm ĐC trước thực nghiệm là không có ý nghĩa thống

kê, như vậy việc phân chia hai nhóm hoàn toàn khách quan.

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

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày ở bảng 3

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực chung của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Tiêu chuẩn RLTT mức đạt	Kết quả kiểm tra					
			Nhóm TN (n=100)		Nhóm ĐC (n=100)		Độ Tin cậy	
			\bar{X}	$\pm \delta$	\bar{X}	$\pm \delta$	t_{tinh}	P
1	Lực bóp tay thuận (kg)	$\geq 28,2$	31.85	2.16	28.5	2.33	3.265	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	≥ 183	197.57	1.47	179	1.51	4.984	<0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	$\leq 6,20$	5.47	0.56	6.50	0.47	3.879	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	≥ 890	978.98	2.79	860.12	3.56	7.643	<0.05

($t_{bảng} = 1.960$)

Qua kết quả kiểm tra ở bảng 3 cho thấy: Sau giai đoạn thực nghiệm, ở cả 4 Test kiểm tra đều thu được kết quả nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng (Nhóm Thực nghiệm có số lần, số mét (cm) cao hơn và số giây thấp hơn nhóm Đối chứng). Ở cả 4 Test kiểm tra đều thu

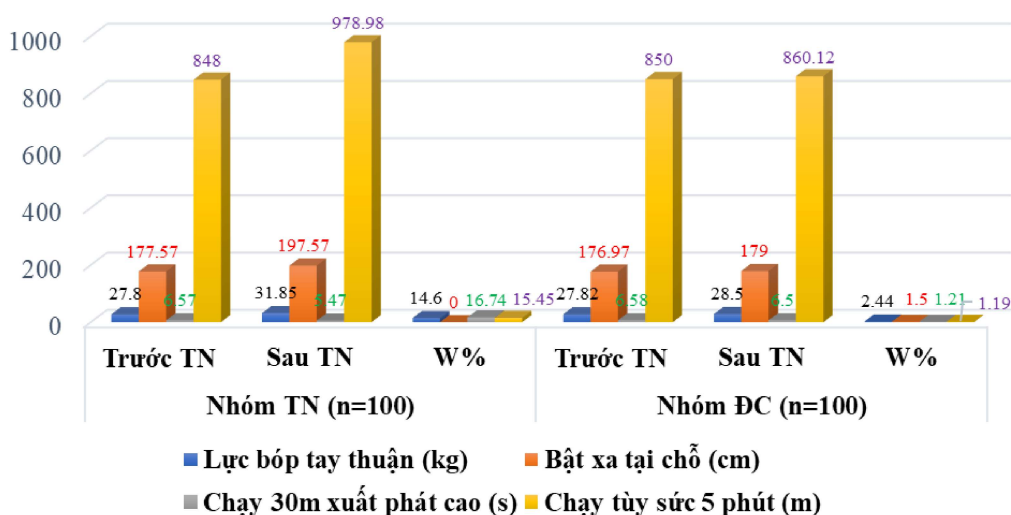
được kết quả $t_{tinh} > t_{bảng}$ ở ngưỡng $P < 0,05$.

Đề thấy rõ hơn sự tăng trưởng của hai nhóm TN và nhóm ĐC, bài viết tiến hành so sánh nhịp độ tăng trưởng của hai nhóm TN và nhóm ĐC sau khi tổ chức thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4 và biểu đồ 1

Bảng 4. So sánh nhịp tăng trưởng thể lực chung của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm (n=100)

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra					
		Nhóm TN			Nhóm ĐC		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
1	Lực bóp tay thuận (kg)	27.80	31.85	14.6	27.82	28.5	2.44
2	Bật xa tại chỗ (cm)	177.57	197.57	11,3	176.97	179	1.5
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.57	5.47	16.74	6.58	6.50	1.21
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	848	978.98	15.45	850	860.12	1.19

Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng thể lực chung của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm



Qua bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy: Nhịp độ tăng trưởng các test đánh giá thể lực chung của nam học sinh khối 8 Trường THCS Kim Đồng, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng sau thực nghiệm ở nhóm Thực nghiệm (từ 11.3% đến 16.74%) tương ứng cao hơn nhóm Đối chứng (từ 1.19% đến 2,44%).

KẾT LUẬN

Thực trạng thể lực của học sinh cũng như công tác giáo dục thể chất của Nhà trường còn nhiều hạn chế và tồn tại (Tỷ lệ học sinh không đạt từng chỉ tiêu của tiêu chuẩn thể lực ở mức

tương đối cao từ 34,3% đến 66,5%).

Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 26 bài tập phát triển thể lực chung và sau 09 tháng áp dụng vào thực tiễn cho thấy nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng ở các chỉ số thể lực tốt hơn so với nhóm đối chứng $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều đó cho thấy, các bài tập chuyên môn có hiệu quả rõ rệt trong phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối 8 Trường THCS Kim Đồng, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2006), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội, Hà Nội.
- [2]. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [3]. Phạm Ngọc Viễn (2012), *Tâm lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội
- [4]. Nguyễn Văn Sơn, Giao Thị Kim Đông, Nguyễn Thị Hùng, (2013); *Giáo trình Toán thống kê trong TDTT*; NXB Thông tin và truyền thông.
- [5]. Nguyễn Thanh Tùng, Dương Mạnh Thắng, Nguyễn Thị Hùng, Giao Thị Kim Đông, (2017); *Giáo trình Đo lường thể thao*; NXB Thông tin và truyền thông.

Nguồn bài báo: Trích từ Luận văn thạc sỹ giáo dục học của tác giả Lê Thị Thủy, khóa Cao học 9 bảo vệ năm 2023 tại Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Bài nộp ngày 20/3/2024, phản biện ngày 10/6/2024, duyệt đăng ngày 20/6/2024