

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM HỌC SINH KHỐI 11, TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG HỮU NGHỊ QUỐC TẾ, THÀNH PHỐ HẢI PHÒNG

PHẠM THỊ HƯỜNG

Trường Đại Học Quản Lý và Công nghệ Hải Phòng

Ngày nhận bài: 02/01/2022; Ngày phản biện, biên tập và sửa chữa: 06/01/2022; Ngày duyệt đăng: 12/01/2023

ABSTRACT

By routine research methods, the topic has selected 21 exercises for boys in the 11th grade, Huu Nghi Quoc Te High School, Hai Phong City, to choose 21 exercises to be applied in gym class. After one semester, the results showed the initial results between the experimental and the control groups by the results shown in the topic of general fitness, on subject achievement.

Key words: Choose to develop physical strength, exercises, improve fitness, and extra-curricular for students.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Vấn đề nghiên cứu về tố chất thể lực (TCTL) của học sinh nhà trường phổ thông các cấp được rất nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu. Tuy nhiên qua tìm hiểu các tài liệu, chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập phát triển thể lực chung trong giờ học ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh tại các trường Trung học phổ thông (THPT) nói chung và nam học sinh khối 11, trường THPT Hữu Nghị Quốc tế, TP Hải Phòng nói riêng. Xuất phát từ vấn đề đó, với mong muốn đóng góp một phần vào sự phát triển của nhà trường, nâng cao chất lượng trong giờ ngoại khóa môn GDTC với mục đích là phát triển Thể lực chung (TLC) cho học sinh chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu đề tài: “Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối 11, trường THPT Hữu Nghị QUỐC TẾ, TP Hải Phòng”.

II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp được sử dụng trong quá trình nghiên cứu là: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê. Thời gian tiến hành nghiên cứu từ tháng 12/2021 đến tháng 07/2022.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Về chương trình và tổ chức hoạt động giảng dạy môn học Thể dục của trường THPT Hữu Nghị Quốc Tế, TP. Hải Phòng

Chương trình môn học thể dục hiện hành của trường THPT Hữu Nghị Quốc Tế, TP Hải Phòng được trình bày tại bảng 1[1, tr.2]

TT	Nội dung giảng dạy	Nội dung giảng dạy theo khối					
		Khối 10		khối 11		khối 12	
		Số giờ	tỉ lệ %	Số giờ	tỉ lệ %	Số giờ	tỉ lệ %
1	Lý thuyết	2	2,86	2	2,86	2	2,86
2	Thể dục	7	10,00	6	8,57	6	8,57
3	Chạy ngắn	6	8,57	0	0	0	0
4	Chạy bền	6	8,57	8	11,43	9	12,86
5	Chạy tiếp sức	0	0	5	7,14	5	7,14
6	Câu lông	6	8,57	5	7,14	5	7,14
7	Đá cầu	6	8,57	5	7,14	6	8,57
8	Nhảy cao	8	11,43	5	7,14	0	0
9	Nhảy xa	0	0	5	7,14	6	8,57
10	Các môn tự chọn	20	28,57	20	28,57	20	28,57
11	Kiểm tra	9	12,86	9	12,68	11	15,72
Tổng		70	100	70	100	70	100

Bảng 1. Phân phối chương trình giảng dạy môn Thể dục ở trường THPT Hữu Nghị Quốc Tế, TP. Hải Phòng

Từ nội dung chương trình được trình bày tại bảng 1 cho thấy: Trường THPT Hữu Nghị Quốc Tế, TP Hải Phòng đã tiến hành giảng dạy theo đúng phân phối chương trình môn học quy định chung của Bộ Giáo dục & Đào tạo ban hành, công tác GDTC và thể thao trong trường học bao gồm các hoạt động nội khóa (thời gian 2 tiết/tuần, mỗi tiết 45 phút) và tập luyện của các đội tuyển của nhà trường tham gia các giải thi đấu thể thao các cấp. Tổng số giờ trong một năm học là 70 tiết tương ứng với 37 tuần học, chia làm 2 học kì. kì I là 36 tiết, kì II là 34 tiết theo thời khóa biểu của nhà trường.

2. Về các loại hình hoạt động thể thao của học sinh trường THPT Hữu Nghị Quốc Tế, TP. Hải Phòng.

Các hoạt động do nhà trường tổ chức: Qua việc quan sát, tìm hiểu thực tế và phỏng vấn cán bộ giáo viên, học sinh cho thấy trường có các loại hình hoạt động thể thao như: Tập luyện có hướng dẫn; Hoạt động CLB thể thao; Hoạt động thi đấu; Các hoạt động TDTT mang tính tự phát của học sinh.

3. Thể lực chung của học sinh trường THPT Hữu Nghị Quốc Tế, TP. Hải Phòng theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Qua nghiên cứu cho ta số liệu tại bảng 2 [2 tr.3]

TT	Nội dung	Học sinh nam (n = 54)		Học sinh nữ (n = 38)		Tổng (n = 92)	
		Số đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Số đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %	Số đạt chỉ tiêu	Tỷ lệ %
1.	Lực bóp tay thuận (kg).	76	68.5	55	69.6	131	77.0
2.	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s).	58	52.2	24	30.4	82	48.2
3.	Bật xa tại chỗ (cm).	43	38.7	25	31.6	68	40.0
4.	Chạy 30m XPC (s).	46	41.4	28	35.4	74	43.5
5.	Chạy con thoi 4 × 10m	51	45.9	26	32.9	77	45.3
6.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	29	26.1	21	26.6	50	29.4

Bảng 2. Tổng hợp số lượng học sinh trường THPT Hữu Nghị Quốc Tế, TP. Hải Phòng đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể năm học 2020 – 2021

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: Tỷ lệ số học sinh đạt từng chỉ tiêu của tiêu chuẩn RLTT còn thấp. Số học sinh đạt các tiêu chuẩn sức mạnh khá cao; Số học sinh đạt tiêu chuẩn sức nhanh (chạy 30 m XPC) thấp; tương tự số học sinh đạt chỉ tiêu về sức nhanh và khéo léo (chạy con thoi 4×10m) đạt thấp; Số học sinh đạt chỉ tiêu sức bền (chạy tùy sức 5 phút) rất thấp.

4. Lựa chọn bài tập nhằm phát triển TLC cho nam học sinh khối 11, trường THPT Hữu Nghị Quốc Tế, TP. Hải Phòng ở các giờ học ngoại khóa.

Để lựa chọn được các bài tập phù hợp, có hiệu quả để phát triển TLC cho nam học sinh khối 11 Trường THPT Hữu Nghị Quốc Tế, Thành phố Hải Phòng, chúng tôi tiến hành lựa chọn các bài tập qua các bước:

Lựa chọn thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên Thể dục tại các Trường;

Lựa chọn thông qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Xây dựng lượng vận động cụ thể của từng bài tập.

Kết quả lựa chọn được 27 bài tập phát triển TLC cho đối tượng nghiên cứu gồm:

Bài tập phát triển sức nhanh	
1	Chạy 20m tốc độ cao, thực hiện 3 lần, 95-100% sức, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực
2	Chạy 20m tốc độ cao, thực hiện 3 lần, 95-100% sức, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực
3	Chạy 40m tốc độ cao, thực hiện 3 lần, 95-100% sức, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực

4	Chạy nâng cao đùi 5” có tín hiệu chạy nhanh 5-6 bước , thực hiện 3 lần, 95-100% sức, nghỉ giữa tổ 30s, nghỉ tích cực
5	Chạy 80m xuất phát cao , thực hiện 3 lần, 95-100% sức, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực
6	Chạy 100m xuất phát cao , thực hiện 3 lần, 95-100% sức, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực
7	Chạy tiếp sức 4x100m , thực hiện 3 lần, 95-100% sức, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực
8	Chạy tiếp sức 8x50m , thực hiện 3 lần, 95-100% sức, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực
Bài tập phát triển sức mạnh	
9	Nằm sấp chống đẩy 15s x 3 tổ, thực hiện 90-95% sức, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực
10	Chạy nâng cao đùi trên hố cát 15s x 3 tổ, thực hiện 90-95% sức, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực
11	Kéo tay xà đơn 5 lần x 3 tổ, thực hiện 90-95% sức, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực
12	Chống đẩy xà kép 15 lần x 3 tổ, thực hiện 90-95% sức, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực
13	Chạy đạp sau 30m x 3 tổ, thực hiện 90-95% sức, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực
14	Bật đổi chân trên bục cao 30 cm 15s x 3 tổ, thực hiện 90-95% sức, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực
15	Nằm ngửa gập bụng 15s x 3 tổ, thực hiện 90-95% sức, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực
16	Bật cóc 30m x 3 tổ, thực hiện 90-95% sức, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực
17	Đứng lên ngồi xuống bằng hai chân liên tục 15s x 3 tổ, thực hiện 90-95% sức, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực
Bài tập phát triển sức bền	
18	Chạy 600m, thực hiện 1 lần
19	Chạy 1200m, thực hiện 1 lần
20	Chạy 3000m, thực hiện 1 lần
21	Chạy 1000m với 75% cường độ tối đa, thực hiện 1 lần
Bài tập phát triển năng lực mềm dẻo và khéo léo	
22	Cúi gập thân sâu từ bục cao 10 lần, nghỉ giữa 10s, nghỉ tích cực.
23	Ngồi duỗi thẳng 2 chân cúi gập thân sâu 10 lần, nghỉ giữa 10s, nghỉ tích cực.
24	Ngồi duỗi chân sang 2 bên cúi gập thân sâu 10 lần, nghỉ giữa 10s, nghỉ tích cực.
25	Đứng gác chân lên bục cao cúi gập thân sâu 10 lần mỗi bên, nghỉ giữa 10s, nghỉ tích cực.
26	Chạy zích zắc luồn cọc 20m lượt lên luồn cọc, lượt về chạy thẳng x 3 tổ, thực hiện 90-95% sức, nghỉ giữa 1 phút, nghỉ tích cực.
27	Chạy zích zắc luồn cọc 20m lượt lên và lượt về luồn cọc x 3 tổ, thực hiện 90-95% sức, nghỉ giữa 1 phút, nghỉ tích cực.

5. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm phát triển TLC cho nam học sinh lớp 11, trường THPT Hữu Nghị Quốc Tế, TP. Hải Phòng

Thực nghiệm được tiến hành trên 44 nam học sinh khối 11, Trường THPT Hữu Nghị Quốc Tế, TP Hải Phòng. Trong đó:

Nhóm đối chứng: gồm 22 nam học sinh, học tập GDTC bình thường theo chương trình quy định.

Nhóm thực nghiệm: Gồm 22 học sinh học học tập GDTC bình thường theo chương trình quy định, riêng phần phát triển thể lực thì tập các bài tập riêng theo tiến trình xây dựng của đề tài. Thời gian ứng dụng là 1 học kỳ.

Công tác kiểm tra, đánh giá: Nội dung kiểm tra, đánh giá gồm 06 test được ban hành kèm theo quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của BGD&ĐT. Cụ thể được trình bày tại bảng 3[3 tr. 5]

TT	Test	Nhóm đối chứng (n=22)		Nhóm thực nghiệm (n=22)		T	P
		\bar{x}	δ	\bar{X}	δ		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	36.23	2.32	35.34	2.28	1.43	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.17	1.31	13.09	1.229	1.68	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	197.12	15.45	195.09	15.53	1.67	>0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	5.89	0.34	6.14	0.37	1.45	>0.05
5	Chạy con thoi 4x100m (s)	12.58	0.61	12.66	0.59	1.39	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	943.4	57.12	943.2	57.20	1.41	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực của nam học sinh lớp 11 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm (n=44)

Qua bảng 3 cho thấy: Ở thời điểm trước thực nghiệm, kết quả kiểm tra trình độ TLC của học sinh nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, kết quả thể hiện ở $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P > 0.05$. Như vậy, ở thời điểm trước thực nghiệm, trình độ thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm là khách quan. Kết quả thể hiện ở bảng 4 [4, tr. 6]

TT	Test	Nhóm đối chứng (n=22)		Nhóm thực nghiệm (n=22)		T	
		\bar{x}	δ	\bar{x}	δ		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	37.24	2.23	37.64	2.33	2.32	<
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	14.28	1.35	13.41	1.36	2.41	<
3	Bật xa tại chỗ (cm)	200.05	15.41	202.11	15.44	2.38	<
4	Chạy 30m XPC (s)	6.05	0.31	6.01	0.35	2.35	<
5	Chạy con thoi 4x100m (s)	12.47	0.65	12.38	0.67	2.42	<
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	958.7	59.36	962.8	59.31	2.34	<

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh lớp 11 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm sau 1 học kỳ thực nghiệm (n=44)

Qua bảng 4 cho thấy: Ở thời điểm sau 1 HK thực nghiệm, kết quả kiểm tra trình độ thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0.05$. Như vậy, sau 1 HK ứng dụng các bài tập đã lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài, trình độ thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng ở tất cả các test kiểm tra, chứng tỏ, các bài tập đã lựa chọn của đề tài đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

IV. KẾT LUẬN

Nghiên cứu thực trạng phát triển thể lực cho nam học sinh khối 11 Trường THPT Hữu Nghị Quốc Tế, TP Hải Phòng cho thấy: Còn tới 18.33% số học sinh trong diện khảo sát có trình độ thể lực ở mức chưa đạt. Chính vì vậy, phát triển thể lực cho học sinh là vấn đề cần thiết. Phân tích các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu cho thấy: chương trình môn học đảm bảo yêu cầu, có sở vật chất còn thiếu cả về số lượng; Việc sử dụng các bài tập phát triển TLC cho học sinh còn nhiều hạn chế. Vì vậy, việc nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển TLC cho nam học sinh khối 11 Trường THPT Hữu Nghị Quốc Tế, TP Hải Phòng là cần thiết, cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn cao.

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 27 bài tập phù hợp trong phát triển TLC cho nam học sinh khối 11, Trường THPT Hữu Nghị Quốc Tế, TP Hải Phòng. Bước đầu ứng dụng các bài tập đã lựa chọn trong thực tế.

Kết quả, các bài tập lựa chọn ứng dụng vào học sinh khối 11, trường THPT Hữu Nghị Quốc Tế đã cho thấy TLC được tăng lên, số học sinh đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể tăng. Điều này cho thấy bài tập được lựa chọn trong quá trình nghiên cứu là hoàn toàn phù hợp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), quyết định Số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008 qui định về việc kiểm tra, đánh giá thể lực học sinh, sinh viên.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), Sách Giáo dục thể chất 1, Nxb Giáo dục Việt Nam, Hà Nội.
3. Harre-D (1996), Học thuyết huấn luyện, (người dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1993), Sinh lý học thể dục thể thao, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), Lý luận và phương pháp thể dục thể thao, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.