

LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO NAM HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG THPT NGUYỄN HIỀN, QUẬN HẢI CHÂU, THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

TS. Lê Huy Hà¹, TS. Nguyễn Xuân Hùng²

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Qua khảo sát thực trạng thể lực của học sinh khối 11 trường THPT Nguyễn Hiền cho thấy, sự phát triển thể lực của học sinh chưa đáp ứng yêu cầu. Nhiều học sinh chưa có sự phát triển tốt về các tố chất thể lực như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền...; đặc biệt là khả năng phối hợp vận động. Do đó việc lựa chọn các bài tập thực sự khoa học, phù hợp với đối tượng qua đó nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu là vấn đề cấp thiết.

Từ khóa: Bài tập, nâng cao, thể lực, Trung học phổ thông, nghiên cứu.

Abstract: Through the physical condition survey of 11th grade high school students Nguyen Hien showed that the physical development of students did not meet the requirements. Many students do not have good development of physical qualities such as strength, strength, endurance ...; especially the ability to coordinate movement. Therefore, the selection of really scientific exercises that are suitable for the subjects, thereby improving the general fitness for the object of research is an urgent issue.

Key word: Exercise, Advanced, physical, high school, research.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Trung học phổ thông (THPT) Nguyễn Hiền, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng là ngôi trường có nhiều thành tích trong phong trào “đạy tốt - học tốt”. Nhiều năm qua, giáo viên trong nhà trường nói chung và giáo viên bộ môn thể dục nói riêng đã đoàn kết, nỗ lực phấn đấu, học hỏi vươn lên, nhằm không ngừng nâng cao trình độ chuyên môn, năng lực sư phạm đặc biệt là kỹ năng lên lớp thực hành và tổ chức tập luyện theo hướng tích cực, nhờ đó mà chất lượng dạy học ngày một nâng lên. Bộ môn thường xuyên đề xuất với lãnh đạo nhà trường đẩy mạnh phong trào rèn luyện thân thể trong đông đảo học sinh. Vì vậy, hiện nay nhà trường có phong trào TDTT phát triển mạnh mẽ. Tuy nhiên, chất lượng giờ học môn Thể dục còn chưa cao, một số không nhỏ học sinh chưa hào hứng với nội dung học tập, khả năng vận động và việc thích ứng với các bài tập của môn học còn hạn chế. Điều đó, do nhiều nguyên nhân, song nguyên nhân cơ bản là 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 không phù hợp về cơ sở vật chất hiện có của nhà trường... Những vấn đề nêu trên, ảnh hưởng không nhỏ đến kết quả học tập của các em. Qua khảo sát thực trạng thể lực của học sinh trường THPT Nguyễn Hiền cho thấy, sự phát triển thể lực của học sinh chưa đáp ứng yêu cầu. Nhiều học sinh chưa có sự phát triển tốt về các tố chất thể lực như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền...; đặc biệt là khả năng phối hợp vận động. Điều đó chứng tỏ, thể lực của các em chưa được chuẩn bị tốt, việc đó ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả học tập môn học thể dục nói riêng và kết quả học tập các môn học khác nói chung.

Vì vậy, việc nghiên cứu, ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho học sinh trong nhà trường là một yêu cầu cần thiết.

Quá trình nghiên cứu bài viết sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài

liệu; Phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp thực nghiệm sư phạm; Toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng về công tác giáo dục thể chất cho học sinh trường THPT Nguyễn Hiền, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng

Nhằm tìm hiểu thực trạng về công tác GDTC cho học sinh trường THPT Nguyễn Hiền, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng, đề tài tiến hành phỏng vấn 360 học sinh khối 11 về công tác GDTC của nhà trường thông qua ý kiến đánh giá về giờ học chính khoá và giờ tập

luyện ngoại khoá TDTT. Kết quả thu được như trình bày ở Bảng 1.

Qua Bảng 1 cho thấy:

- Khi đánh giá về giờ học nội khoá cho thấy, có đến 55,00% số học sinh được hỏi đánh giá giờ học nội khoá còn khô khan, cứng nhắc, thiếu hấp dẫn kích thích học sinh tập luyện, và có đến 43,61% đánh giá giờ học không đủ điều kiện sân bãi dụng cụ đáp ứng tập luyện, học tập. Một trong những yếu tố chính dẫn đến hiệu quả giờ thể dục nội khoá không cao (còn khô khan, cứng nhắc) là do thiếu dụng cụ tập luyện (chiếm tỷ lệ 47,50%); do điều kiện sân bãi tập luyện không đáp ứng (chiếm tỷ lệ 45,00%).

Bảng 1. Kết quả khảo sát học sinh về công tác GDTC của trường THPT Nguyễn Hiền, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng (n = 360)

| TT | Nội dung phỏng vấn | Kết quả phỏng vấn | |
|----|---------------------------------------------------------|-------------------|--------------|
| | | n | % |
| 1. | Đánh giá về giờ học nội khoá: | | |
| | - Giờ học sôi động | 5 | 1,39 |
| | - Giờ học khô khan | 198 | 55,00 |
| | - Không đủ sân bãi dụng cụ | 157 | 43,61 |
| 2. | Yếu tố ảnh hưởng đến giờ học thể dục chính khoá: | | |
| | - Do điều kiện sân bãi | 162 | 45,00 |
| | - Do trình độ giáo viên | 24 | 6,67 |
| | - Thiếu dụng cụ tập luyện | 171 | 47,50 |
| | - Không có đủ trang bị giày, quần áo tập luyện | 3 | 0,83 |
| 3. | Yếu tố ảnh hưởng đến việc tập luyện ngoại khoá: | | |
| | - Không có giáo viên hướng dẫn | 178 | 49,44 |
| | - Không có thời gian | 3 | 8,33 |
| | - Không có đủ điều kiện sân bãi dụng cụ tập luyện | 168 | 46,67 |
| | - Không được sự ủng hộ bạn bè | 4 | 1,12 |
| | - Không ham thích môn thể thao nào | 7 | 1,94 |

- Đánh giá về yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động ngoại khoá thể dục thể thao, những yếu tố chính được đa số các ý kiến đánh giá bao gồm: Không có tổ chức, giáo viên hướng dẫn (chiếm tỷ lệ 49,44%); không có điều kiện sân bãi dụng cụ (chiếm tỷ lệ 46,67%); số ít các ý kiến còn lại cho rằng do chương trình học tập văn hoá nặng

nên không sắp xếp được thời gian để tham gia tập luyện ngoại khoá (chiếm tỷ lệ 8,33%); do không được bạn bè ủng hộ (chiếm tỷ lệ 1,12%), và do không ham thích tập luyện ngoại khoá các môn thể thao (chiếm tỷ lệ 1,94%).

Nhằm đánh giá trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành khảo sát trình

độ thể lực nam học sinh khối 11 trường (khối 11 năm học 2016-2017 và khối 11 năm học 2017-2018) 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: Lực bóp tay thuận (kg); nằm ngửa gập bụng (lần/30s); bật xa tại chỗ (cm); chạy 30m XPC (s); chạy con thoi 4 × 10m (s); chạy tùy sức 5 phút (m). Kết quả được thu như trình bày ở Bảng 2 và 3.

Bảng 2. Thực trạng trình độ thể lực của nam học sinh khối 11 trường THPT Nguyễn Hiền, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng

| TT | Nội dung kiểm tra | Tiêu chuẩn RLTT mức đạt | Năm học 2016 - 2017 (n = 274) | | | Năm học 2017 - 2018 (n = 350) | | |
|----|-----------------------------|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------------|---------|-------------------------------------------|-----------------------|---------|
| | | | Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$) | Số người đạt chỉ tiêu | Tỷ lệ % | Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$) | Số người đạt chỉ tiêu | Tỷ lệ % |
| 1 | Lực bóp tay thuận (kg) | $\geq 39,6$ | 39,46 \pm 8,59 | 180 | 65,69 | 39,64 \pm 3,54 | 236 | 67,43 |
| 2 | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | ≥ 15 | 14,76 \pm 2,57 | 126 | 45,98 | 14,88 \pm 2,52 | 172 | 49,14 |
| 3 | Bật xa tại chỗ (cm) | ≥ 198 | 196,57 \pm 9,84 | 196 | 71,53 | 197,64 \pm 9,74 | 256 | 73,14 |
| 4 | Chạy 30m XPC (s) | $\leq 5,90$ | 6,25 \pm 0,53 | 132 | 48,18 | 6,24 \pm 0,35 | 174 | 49,71 |
| 5 | Chạy con thoi 4 × 10m (s) | $\leq 12,60$ | 12,86 \pm 1,23 | 106 | 38,69 | 12,79 \pm 1,16 | 142 | 41,14 |
| 6 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | ≥ 930 | 924,84 \pm 51,85 | 86 | 31,39 | 928,28 \pm 51,58 | 134 | 38,29 |

Bảng 3. Tổng hợp kết quả học sinh khối 11 trường THPT Nguyễn Hiền, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể qua các năm học 2016-2017 và 2017-2018

| TT | Nội dung | Tổng số học sinh (n = 624) | |
|-------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------|
| | | Số đạt chỉ tiêu | Tỷ lệ % |
| 1 | Lực bóp tay thuận (kg) | 416 | 66,67 |
| 2 | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | 298 | 47,76 |
| 3 | Bật xa tại chỗ (cm) | 452 | 72,44 |
| 4 | Chạy 30m XPC (s) | 306 | 49,04 |
| 5 | Chạy con thoi 4 × 10m (s) | 248 | 39,74 |
| 6 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 220 | 35,26 |
| Trung bình | | | 51,82 |

Từ kết quả thu được ở Bảng 2 và 3 cho thấy:

- Tỷ lệ số học sinh đạt từng chỉ tiêu của tiêu chuẩn rèn luyện thân thể tăng dần qua các năm học, tuy nhiên mức độ tăng không nhiều.

- Số học sinh đạt các tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh khá cao.

+ Sức mạnh chi trên (lực bóp tay thuận): Đạt 66,67%;

+ Sức mạnh chi dưới (bật xa tại chỗ): Đạt 72,44%;

- Số học sinh đạt tiêu chuẩn sức nhanh (chạy 30m XPC) tương đối thấp: Đạt 49,04%;

- Tương tự chỉ tiêu sức nhanh, số học sinh đạt chỉ tiêu về nhanh khéo (chạy con thoi 4 × 10m) đạt tương đối thấp: Đạt 39,74%.

- Số học sinh đạt chỉ tiêu sức bền (chạy tuý sức 5 phút) đạt rất thấp: Đạt 35,26%.

Qua những phân tích thực trạng nghiên cứu trên chúng ta có thể nhận thấy những bài tập mà nhà trường đang áp dụng cho học sinh khối 11 mang lại hiệu quả chưa cao. Vì vậy, việc lựa chọn và ứng dụng các bài tập mới nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu là hết sức cần thiết.

2. Lựa chọn và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chung cho nam học sinh lớp 11 trường THPT Nguyễn Hiền, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu (n = 49)

| TT | Bài tập | Tán thành | Tỷ lệ % | Không tán thành | Tỷ lệ % |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------|---------|-----------------|---------|
| * Nhóm bài tập định mức chặt chẽ lượng vận động (30 bài tập) | | | | | |
| - Bài tập phát triển sức nhanh (5 bài tập) | | | | | |
| 1. | Nhảy dây tốc độ 10s × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút | 42 | 85,71 | 7 | 14,29 |
| 2. | Bật nhảy Adam 10s × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút | 43 | 87,76 | 6 | 12,24 |
| 3. | Chạy 30m xuất phát cao × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút | 39 | 79,59 | 10 | 20,41 |
| 4. | Bật bực đôi chân 10s × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút | 41 | 83,67 | 8 | 16,33 |
| 5. | Chạy đổi hướng theo tín hiệu 10s × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút | 40 | 81,63 | 9 | 18,37 |
| - Bài tập phát triển sức mạnh (8 bài tập) | | | | | |
| 6. | Nằm sấp chống đẩy 15s × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút | 12 | 24,49 | 37 | 75,51 |
| 7. | Nằm ngửa gập bụng 30 lần × 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút | 41 | 83,67 | 8 | 16,33 |
| 8. | Nằm sấp uốn thân 30 lần × 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút | 39 | 79,59 | 10 | 20,41 |
| 9. | Bật nhảy rút gối cao liên tục 15s × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút | 40 | 81,63 | 9 | 18,37 |
| 10. | Lò cò 1 chân 20m × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút | 40 | 81,63 | 9 | 18,37 |
| 11. | Bật cóc 20m × 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút | 37 | 75,51 | 12 | 24,49 |

Để lựa chọn được các bài tập đa dạng và phù hợp nhằm phát triển thể lực chung cho nam học sinh lớp 11 trường THPT Nguyễn Hiền, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng, đề tài tiến hành tham khảo các tài liệu có liên quan, quan sát các giờ tập luyện GDTC của học sinh lớp 11 trường THPT Nguyễn Hiền, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng và một số trường THPT lân cận... về các bài tập sử dụng phát triển thể lực cho học sinh. Kết quả là bài viết đã tổng hợp được 36 bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Trên cơ sở 36 bài tập đã lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp, tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi đến các giáo viên giảng dạy GDTC trên địa bàn quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng.

Kết quả được trình bày ở Bảng 4.

| | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----|-------|
| 12. | Treo ke bụng thang gióng 20 lần × 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút | 28 | 57,14 | 21 | 42,86 |
| 13. | Chạy 100m × 3 lần, nghỉ giữa lần 2 phút | 30 | 61,22 | 19 | 38,78 |
| - Bài tập phát triển sức bền (8 bài tập) | | | | | |
| 14. | Chạy 400m × 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút | 40 | 81,63 | 9 | 18,37 |
| 15. | Chạy 800m, thực hiện 1 lần | 41 | 83,67 | 8 | 16,33 |
| 16. | Chạy 3000m, thực hiện 1 lần | 30 | 61,22 | 19 | 38,78 |
| 17. | Nhảy dây 3 phút, thực hiện 1 lần | 39 | 79,9 | 10 | 20,41 |
| 18. | Nằm sấp chống đẩy tối đa sức, thực hiện 1 lần | 25 | 51,02 | 24 | 48,98 |
| 19. | Chạy biến tốc 1200m, thực hiện 1 lần | 43 | 87,76 | 6 | 12,24 |
| 20. | Cơ lưng tối đa sức, thực hiện 1 lần | 40 | 81,63 | 9 | 18,37 |
| 21. | Cơ bụng tối đa sức, thực hiện 1 lần | 40 | 81,63 | 9 | 18,37 |
| - Bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động (6 bài tập) | | | | | |
| 22. | Nhảy dây kép 15 lần × 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút | 38 | 77,55 | 11 | 22,45 |
| 23. | Chạy zíc zắc 30m × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút | 37 | 75,51 | 12 | 24,49 |
| 24. | Phối hợp bật nhảy rút gối 5 lần, chống đẩy 3 lần và chạy lao tốc độ cao 10m × 3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút | 39 | 79,59 | 10 | 20,41 |
| 25. | Di chuyển tiến trước 2m, lùi sau 1 m, lại tiến trước 2 m, lùi sau 1 m và chạy lao tốc độ cao 10m × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút | 40 | 81,63 | 9 | 18,37 |
| 26. | Bật nhảy uốn thân tại chỗ 3 lần, gập thân tại chỗ 3 lần và chạy lao tốc độ cao 10m × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút | 41 | 83,67 | 8 | 16,33 |
| 27. | Chạy tiếp sức 4×100m, thực hiện 3 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút | 10 | 20,41 | 39 | 79,59 |
| - Bài tập phát triển mềm dẻo (3 bài tập) | | | | | |
| 28. | Ép dọc - xoạc dọc 2 phút | 39 | 79,59 | 10 | 20,41 |
| 29. | Ép ngang - xoạc ngang 2 phút | 38 | 77,55 | 11 | 22,45 |
| 30. | Đeo gập thân (gập thân trước, ngang trái - phải và uốn thân sau) 2 phút | 40 | 81,63 | 9 | 18,37 |
| * Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (6 bài tập) | | | | | |
| 31. | Trò chơi người thừa thứ 3 | 41 | 83,67 | 8 | 16,33 |
| 32. | Trò chơi bóng chuyền 6 | 40 | 81,63 | 9 | 18,37 |
| 33. | Trò chơi cướp cờ | 42 | 85,71 | 7 | 14,29 |
| 34. | Trò chơi cua đá bóng | 39 | 79,59 | 10 | 20,41 |
| 35. | Trò chơi truy đuổi ở cự ly ngắn | 41 | 83,67 | 8 | 16,33 |
| 36. | Trò chơi quân xanh - quân đỏ | 25 | 51,02 | 24 | 48,98 |

Qua Bảng 4 cho thấy, theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, chúng tôi lựa chọn được 29/36 bài tập có tổng ý kiến tán thành từ 70%

tổng ý kiến phỏng vấn trở lên để phát triển thể lực cho nam học sinh lớp 11 trường THPT

Nguyễn Hiền, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng.

Để đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực cho nam học sinh lớp 11 trường THPT Nguyễn Hiền, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng, đề tài tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng tại

các thời điểm: Thời điểm trước thực nghiệm và sau 01 năm thực nghiệm bằng 06 Test theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng thời điểm trước thực nghiệm được trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể trước thực nghiệm (n = 435)

| TT | Test | Tiêu chuẩn RLTT mức đạt | Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$) | | t | P |
|----|----------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------|--------------------|-------|---------|
| | | | Nhóm ĐC (n = 216) | Nhóm TN (n = 219) | | |
| 1 | Lực bóp tay thuận (KG) | $\geq 39,6$ | $39,58 \pm 3,54$ | $39,56 \pm 8,59$ | 0,952 | $>0,05$ |
| 2 | Nằm ngửa gập bụng (lần/30s) | ≥ 15 | $14,88 \pm 2,52$ | $14,82 \pm 2,57$ | 1,025 | $>0,05$ |
| 3 | Bật xa tại chỗ (cm) | ≥ 198 | $197,62 \pm 9,74$ | $196,57 \pm 9,84$ | 1,032 | $>0,05$ |
| 4 | Chạy 30m XPC (s) | $\leq 5,90$ | $6,24 \pm 0,35$ | $6,25 \pm 0,53$ | 0,854 | $>0,05$ |
| 5 | Chạy con thoi $4 \times 10m$ (s) | $\leq 12,60$ | $12,79 \pm 1,16$ | $12,80 \pm 1,23$ | 0,925 | $>0,05$ |
| 6 | Chạy tuý sức 5 phút (m) | ≥ 930 | $928,66 \pm 51,35$ | $926,84 \pm 51,22$ | 1,002 | $>0,05$ |

Từ kết quả thu được ở Bảng 5 cho thấy kết quả kiểm tra ở hầu hết các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có khác biệt, với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,101$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Điều đó chứng tỏ trước khi thực

thực nghiệm, trình độ thể lực chung của 2 nhóm tương đối đồng đều nhau.

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm (09 tháng ứng với 1 năm học), chúng tôi tiến hành đánh giá sau thực nghiệm kết quả được trình bày ở Bảng 6:

Bảng 6. Kết quả kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể sau thực nghiệm (n = 435)

| TT | Test | Tiêu chuẩn RLTT mức đạt | Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$) | | t | P |
|----|----------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------|--------------------|-------|----------|
| | | | Nhóm ĐC (n = 216) | Nhóm TN (n = 219) | | |
| 1 | Lực bóp tay thuận (KG) | $\geq 39,6$ | $39,62 \pm 1,35$ | $41,25 \pm 2,15$ | 2,658 | $< 0,05$ |
| 2 | Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s) | ≥ 15 | $15,06 \pm 2,26$ | $15,68 \pm 2,28$ | 2,625 | $< 0,05$ |
| 3 | Bật xa tại chỗ (cm) | ≥ 198 | $198,63 \pm 9,25$ | $203,68 \pm 7,25$ | 2,458 | $< 0,05$ |
| 4 | Chạy 30m XPC (s) | $\leq 5,90$ | $6,08 \pm 0,26$ | $5,68 \pm 0,16$ | 2,314 | $< 0,05$ |
| 5 | Chạy con thoi $4 \times 10m$ (s) | $\leq 12,60$ | $12,68 \pm 1,25$ | $12,28 \pm 1,06$ | 2,347 | $< 0,05$ |
| 6 | Chạy tuý sức 5 phút (m) | ≥ 930 | $935,66 \pm 25,62$ | $952,54 \pm 26,68$ | 2,685 | $< 0,05$ |

Qua Bảng 6 có thể dễ dàng nhận thấy cả 6 nội dung đánh giá thể lực chung đã có sự biến đổi tốt, nhưng sự phát triển của nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Điều đó

chứng tỏ sự khác biệt giữa 2 nhóm là có ý nghĩa.

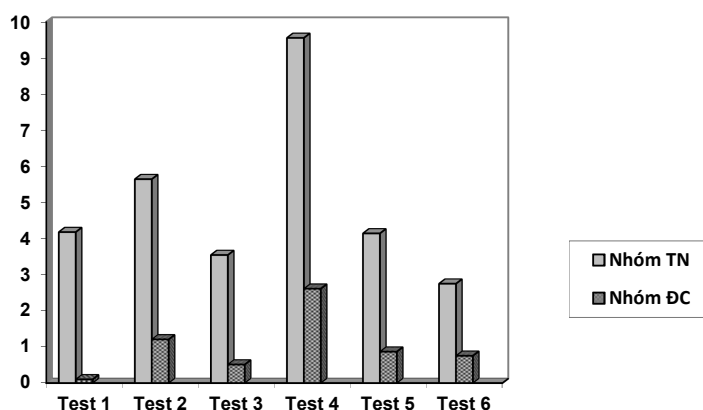
Tiếp tục đánh giá nhịp tăng trưởng của 2 nhóm qua các quá trình thực nghiệm được trình bày ở Bảng 7, 8 và Biểu đồ 1.

Bảng 7. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm qua các giai đoạn thực nghiệm

| TT | Test | Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$) | | Nhịp độ tăng trưởng (W%) |
|----|------------------------------|-------------------------------------------|----------------|--------------------------|
| | | Trước TN | Sau TN | |
| 1 | Lực bóp tay thuận (KG) | 39,56 ± 8,59 | 41,25 ± 2,15 | 4,183 |
| 2 | Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s) | 14,82 ± 2,57 | 15,68 ± 2,28 | 5,640 |
| 3 | Bật xa tại chỗ (cm) | 196,57 ± 9,84 | 203,68 ± 7,25 | 3,552 |
| 4 | Chạy 30m XPC (s) | 6,25 ± 0,53 | 5,68 ± 0,16 | 9,556 |
| 5 | Chạy con thoi 4 × 10m (s) | 12,80 ± 1,23 | 12,28 ± 1,06 | 4,147 |
| 6 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 926,84 ± 51,22 | 952,54 ± 26,68 | 2,735 |

Bảng 8. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm đối chứng qua các giai đoạn thực nghiệm

| TT | Test | Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$) | | Nhịp độ tăng trưởng (W%) |
|----|------------------------------|-------------------------------------------|----------------|--------------------------|
| | | Trước TN | Sau TN | |
| 1 | Lực bóp tay thuận (KG) | 39,58 ± 3,54 | 39,62 ± 1,35 | 0,101 |
| 2 | Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s) | 14,88 ± 2,52 | 15,06 ± 2,26 | 1,202 |
| 3 | Bật xa tại chỗ (cm) | 197,62 ± 9,74 | 198,63 ± 9,25 | 0,510 |
| 4 | Chạy 30m XPC (s) | 6,24 ± 0,35 | 6,08 ± 0,26 | 2,597 |
| 5 | Chạy con thoi 4 x 10m (s) | 12,79 ± 1,16 | 12,68 ± 1,25 | 0,864 |
| 6 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 928,66 ± 51,35 | 935,66 ± 25,62 | 0,751 |



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng thể lực chung của nam học sinh khối 11 trường THPT Nguyễn Hiền, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng nhóm ĐC và TN sau thực nghiệm

Ghi chú: Test 1: Lực bóp tay thuận (kg); Test 2: Nằm ngửa gập bụng (lần/30s); Test 3: Bật xa tại chỗ (cm); Test 4: Chạy 30m XPC (s); Test 5: Chạy con thoi 4 × 10m (s); Test 6: Chạy tùy sức 5 phút (m).

Diễn biến thành tích đạt được ở các test kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chung của nhóm thực nghiệm tăng lớn hơn với nhóm đối chứng, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu thực trạng trên chúng ta có thể nhận thấy những bài tập mà nhà trường đang áp dụng cho học sinh khối 11 mang lại hiệu quả chưa cao, thể hiện; Số học sinh đạt tiêu chuẩn sức nhanh (chạy 30m XPC) với tỷ lệ thấp: Đạt 49,04%; Tương tự chỉ tiêu sức nhanh, số học sinh đạt chỉ tiêu về nhanh khéo (chạy con thoi $4 \times 10m$) đạt tỷ lệ thấp: Đạt 39,74%.

Số học sinh đạt chỉ tiêu sức bền (chạy tuý sức 5 phút) đạt rất thấp: Đạt 35,26%.

Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 29 bài tập phát triển thể lực chung cho nam học sinh lớp 11 trường THPT Nguyễn Hiền, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng. Sau quá trình Thực nghiệm sư phạm với thời gian 9 tháng, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt trong phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối 11 trường THPT Nguyễn Hiền, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng, thể hiện ở sự khác biệt về các test kiểm tra với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2,101$ ở ngưỡng xác suất thống kê $P < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu (2000), *Thực trạng phát triển thể chất học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [2]. Nguyễn Xuân Sinh (1999), “*Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*”, NXB TĐTT - Hà Nội, tr. 5-371.
- [3]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [4]. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2003), *Thể chất người Việt Nam từ 6-20 tuổi (thời điểm 2001)*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [5]. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu (2000), *Thực trạng phát triển thể chất học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [6]. Lê Văn Xem (1998), “Nghiên cứu khuynh hướng hiện đại của GDTC trường trung học và cách tiếp cận”, *Tuyển tập Nghiên cứu khoa học giáo dục sức khỏe thể chất trong nhà trường các cấp*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [7]. Đồng Văn Triệu (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, NXB TĐTT, Hà Nội.