

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NỮ HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG ĐỘI CÁN HUYỆN VĨNH TƯỜNG TỈNH VĨNH PHÚC

Nguyễn Thị Hồng Phượng⁽¹⁾
Đoàn Hà Trung⁽¹⁾

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu trong Thể dục thể thao kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 30 bài tập và xây dựng định lượng vận động cụ thể nhằm phát triển thể lực cho nữ học khối 11 trường trung học phổ thông (THPT) Đội Cán. Bước đầu ứng dụng trong thực tế cho kết quả tăng trưởng của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng với $P < 0.05$.

Từ khóa: Bài tập thể lực, nữ học sinh, Trung học phổ thông.

Choosing physical development exercises for female students in grade 11 at Doi Can High School, Vinh Tuong district, Vinh Phuc province

Summary:

By using research methods in Physical Education and Sports, the research results have selected 30 exercises and built specific movement quantification to develop physical strength for female students in grade 11 of Doi Can High School. Initial application in practice showed that the growth results of the experimental group were better than the control group, shown in the t-value > t-value table with the necessary statistical probability threshold $P < 0.05$.

Keywords: Choice, exercise, physical, female students, high school.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) là môn học chính khóa thuộc chương trình giáo dục nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, nền tảng thể lực cho người học thông qua các bài tập thể thao và trò chơi vận động, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện. Tuy nhiên, qua quan sát thực tế trong Trường THPT Đội Cán cho thấy: thực trạng thể lực của học sinh nữ còn nhiều hạn chế, còn nhiều HS thuộc nhóm sức khỏe yếu. Đây là một trong nhiều nguyên nhân dẫn đến kết quả học tập của các em chưa cao. Để nâng cao thể lực và nâng cao kết quả học tập, thì việc nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực phù hợp cho học sinh nữ là hết sức cần thiết. Trên cơ sở ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề đặt ra, chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu: “Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nữ học sinh khối 11 Trường THPT Đội Cán huyện Vĩnh Tường tỉnh Vĩnh Phúc”.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và 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 và phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho nữ học sinh khối 11 Trường THPT Đội Cán huyện Vĩnh Tường tỉnh Vĩnh Phúc

Chúng tôi tiến hành tham khảo tài liệu chuyên môn, quan sát thực tế các giáo án giảng dạy và phỏng vấn 35 chuyên gia, nhà quản lý và giáo viên thể dục các trường trên địa bàn tỉnh Vĩnh Phúc. Kết quả thu được 30 bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu thuộc 5 nhóm:

Nhóm 1. Bài tập phát triển sức nhanh (7 bài tập) gồm: Nhảy dây tốc độ 20s x 3 lần x 3

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

tổ, quãng nghỉ lần 20s, quãng nghỉ tổ 40s; Bật nhảy chữ thập 20s x 3 lần x 3 tổ, quãng nghỉ lần 20s, quãng nghỉ tổ 40s; Chạy 30m XFC x 5 lần x 3 tổ, quãng nghỉ lần 20s, quãng nghỉ tổ 1 phút; Chạy 60m XFC x 5 lần x 3 tổ, quãng nghỉ lần 30s, quãng nghỉ tổ 1 phút; Chạy 100m x 3 lần x 3 tổ, quãng nghỉ lần 30s, quãng nghỉ tổ 2 phút; Trò chơi cướp cờ x 5 tổ, quãng nghỉ tổ 30s; Trò chơi người thừa thứ ba x 5 tổ, quãng nghỉ tổ 30s.

Nhóm 2. Bài tập phát triển sức mạnh (8 bài tập) gồm: Chạy nâng cao đùi tại chỗ 30s x 3 lần x 3 tổ, quãng nghỉ lần 30s, quãng nghỉ tổ 2 phút; Bật bực qua lại 30s x 3 lần x 3 tổ, quãng nghỉ lần 30s, quãng nghỉ tổ 2 phút; Chạy đạp sau 50m x 3 lần x 3 tổ, quãng nghỉ lần 30s, quãng nghỉ tổ 2 phút; Cơ lưng 20 lần x 5 tổ, quãng nghỉ tổ 1 phút; Cơ bụng 20 lần x 5 tổ, quãng nghỉ tổ 1 phút; Bật xa tại chỗ liên tục 5 lần x 5 tổ, quãng nghỉ tổ 1 phút; Bật cóc 20m x 3 lần x 2 tổ, quãng nghỉ lần 30s, quãng nghỉ tổ 2 phút; Đi vệt 20m x 3 lần x 2 tổ, quãng nghỉ lần 30s, quãng nghỉ tổ 2 phút.

Nhóm 3. Bài tập phát triển sức bền (7 bài tập) gồm: Lò cò tiếp sức 4x20m x 3 tổ, quãng nghỉ tổ 1 phút; Chạy 800m x 1 lần, nghỉ tích cực; Chạy 1000m x 1 lần, nghỉ tích cực; Chạy tùy sức 5 phút x 1 lần, nghỉ tích cực; Cơ lưng tối đa sức x 3 lần, nghỉ tích cực 3 phút; Cơ bụng tối đa sức x 3 lần, nghỉ tích cực 3 phút.

Nhóm 4. Bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động (4 bài tập) gồm: Chạy zigzag 30m x 3 lần x 3 tổ, quãng nghỉ lần 30s, quãng nghỉ tổ 2 phút; Chạy con thoi 4x10m x 3 lần x 3 tổ, quãng nghỉ lần 30s, quãng nghỉ tổ 2 phút; Trò chơi cua đá bóng 5 phút x 1 lần nghỉ tích cực 2 phút; Trò chơi đàn vịt nào 5 phút x 1 lần nghỉ tích cực 2 phút.

Nhóm 5. Bài tập phát triển năng lực mềm dẻo (4 bài tập) gồm: Ngồi gập thân 20s x 3 lần x 2 tổ, quãng nghỉ lần 10s, quãng nghỉ tổ 30s; Bài tập xoay dọc (ngang) 20s x 3 lần x 2 tổ, quãng nghỉ lần 10s, quãng nghỉ tổ 30s; Các bài tập đá lăng chân sang 2 bên x 8 lần lần thứ 8 giữ 5s x 5 tổ, quãng nghỉ tổ 30s; Đứng bực gập thân với tới vị trí xa nhất giữ 5s x 5 tổ, quãng nghỉ tổ 30s.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm sư phạm so sánh song song.

Thời gian thực nghiệm: học kỳ 2 (17 tuần) tại Trường THPT Đội Cấn, mỗi tuần 2 tiết, mỗi tiết 45 phút, thời gian tập thể lực trong mỗi giáo án khoảng 10 phút.

Đối tượng thực nghiệm gồm 53 nữ học sinh khối 11 chia thành 2 nhóm theo phương pháp bốc thăm ngẫu nhiên. Nhóm thực nghiệm gồm 25 học sinh nữ, nhóm đối chứng gồm 28 học sinh nữ, cả 2 nhóm học chung chương trình GDTC của Nhà trường. Tuy nhiên, riêng phần phát triển thể lực của mỗi giáo án thì nhóm thực nghiệm tập theo các bài tập do đề tài lựa chọn và đưa vào tiến trình thực nghiệm (bảng 1). Công tác kiểm tra, đánh giá: Được tiến hành ở 2 thời điểm: Trước thực nghiệm và sau thực nghiệm.

2.2. Đánh giá trước thực nghiệm

Căn cứ theo bộ tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành theo số 53/2008/BGDĐT tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu ở trước thực nghiệm nhằm so sánh trình độ thể lực của 2 nhóm và làm căn cứ đánh giá hiệu quả ứng dụng. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2 cho thấy: 4/4 test kiểm tra trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu đều không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Điều này chứng tỏ rằng, trước thực nghiệm trình độ thể lực của 2 nhóm nghiên cứu là tương đương, và sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

2.3. Đánh giá sau thực nghiệm

Sau 12 tuần thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu, Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Kết quả tại bảng 3 cho thấy: Sau 17 tuần thực nghiệm áp dụng các bài tập đã lựa chọn theo tiến trình đã xây dựng, trình độ thể lực nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với ngưỡng xác suất thống kê cần thiết $P < 0,05$. Hay nói cách khác, các bài tập được lựa chọn bước đầu đã có hiệu quả cao hơn so với các bài tập thường được sử dụng. Để thấy rõ hơn sự khác biệt này, chúng tôi tiến hành đánh giá

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập phát triển thể lực nữ học sinh

Bài tập	Giáo án																																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34									
BT 1	x							x									x							x										x									
BT 2		x							x									x							x										x								
BT 3			x							x									x							x										x							
BT 4				x							x									x							x																
BT 5					x							x									x								x														
BT 6						x						x										x							x														
BT 7							x						x										x							x													
BT 8	x								x							x								x												x							
BT 9		x								x							x									x											x						
BT 10			x								x								x								x																
BT 11				x								x								x								x															
BT 12					x								x								x								x														
BT 13						x							x									x								x													
BT 14							x							x									x								x												
BT 15								x																x													x						
BT 16	x								x								x									x											x						
BT 17		x								x								x										x										x					
BT 18			x								x										x									x													
BT 19				x								x										x									x												
BT 20					x								x										x									x											
BT 21						x								x										x												x							
BT 22							x										x									x												x					
BT 23	x								x									x									x											x					
BT 24		x												x																									x				
BT 25			x												x																								x				
BT 26									x																														x				
BT 27	x									x																														x			
Bt 28		x									x																													x			
BT 29				x								x																													x		
BT 30																																										x	

Bảng 2. So sánh trình độ thể lực của học sinh nữ khối 11 Trường THPT Đội Cấn trước thực nghiệm

TT	Test	Nhóm đối chứng (n = 28)		Nhóm thực nghiệm (n = 25)		Sự khác biệt thống kê	
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	t	P
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	13.21	1.19	13.19	1.12	0.07	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	156.3	1.42	156.25	1.47	0.15	>0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.89	0.4	6.91	0.43	0.11	>0.05
4	Chạy tuý sức 5 phút (m)	821.12	56.5	819.12	56.3	0.97	>0.05

Bảng 3. So sánh trình độ thể lực của học sinh nữ khối 11 trường THPT Đội Cấn sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm đối chứng (n = 28)		Nhóm thực nghiệm (n = 25)		Sự khác biệt thống kê	
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	t	P
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	13.54	1.25	14.23	1.23	2.25	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	159.12	1.34	160.18	1.31	3.35	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.75	0.32	6.35	0.34	2.53	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	836.72	55.6	841.23	55.3	2.2	<0.05

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm

TT	Test	W% ĐC	W% TN	Chênh lệch
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	2.47	7.59	5.12
2	Bật xa tại chỗ (cm)	1.79	2.48	0.69
3	Chạy 30m XPC (s)	2.05	8.45	6.4
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1.88	2.66	0.78

nhịp độ tăng ở cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Sau khi áp dụng các bài tập trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm đã tăng trưởng cao hơn nhóm đối chứng từ 0.69 – 6.4% tùy thuộc vào từng test kiểm tra đã khẳng định các bài tập và tiến trình được xây dựng đã có hiệu quả tốt trong việc nâng cao trình độ thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 30 bài tập và xây dựng được tiến trình tập luyện với lượng vận động, quãng nghỉ phù hợp trong 1 học kỳ nhằm phát triển thể lực cho nữ học sinh khối 11 Trường THPT Đội Cấn. Bước đầu ứng dụng trong thực tế giảng dạy cho thấy hiệu quả các bài tập và tiến trình tập luyện được xây dựng mang lại hiệu quả tốt hơn so với các bài tập đang sử dụng thể hiện sự tăng trưởng đồng đều tất cả các tố chất thể lực của nữ học sinh tham gia thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, sinh viên (ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)*.
 2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Phân phối chương trình môn Thể dục THPT*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
 3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- (Bài nộp ngày 31/8/2024, Phản biện ngày 3/10/2024, duyệt in ngày 28/11/2024)
 Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Thị Hồng Phượng
 Email: nguyenhongphuong@gmail.com)