

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG NGUYỄN KHUYẾN, THÀNH PHỐ NAM ĐỊNH, TỈNH NAM ĐỊNH

Nguyễn Thùy Linh⁽¹⁾

Tóm tắt:

Nghiên cứu lựa chọn được 20 bài tập nâng cao thể lực thuộc các nhóm: bài tập phát triển sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khả năng phối hợp cho học sinh khối 11 Trường THPT Nguyễn Khuyến, thành phố Nam Định. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn vào thực tế giảng dạy cho thấy, các bài tập được lựa chọn đã có hiệu quả trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, phát triển thể lực.

Research on selecting exercises to improve physical fitness for grade 11 students at Nguyen Khuyen High School, Nam Dinh city, Nam Dinh province

Summary:

The study selected 20 physical fitness exercises belonging to the following groups: speed; strength; endurance; flexibility and agility for grade 11 students of Nguyen Khuyen High School, Nam Dinh City. Initial application of selected exercises into teaching practice shows that the selected exercises have been effective in improving the physical strength of the research subjects.

Keywords: Exercise, development, fitness.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày 26 tháng 12 năm 2018, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban hành Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT về Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất, bao gồm bộ chương trình GDTC từ lớp 1 cho đến lớp 12. Thông tư đã chỉ rõ, mục tiêu của chương trình GDTC cho học sinh cấp THPT là: giúp học sinh lựa chọn môn thể thao phù hợp để rèn luyện hoàn thiện thể chất; vận dụng những điều đã học để điều chỉnh chế độ sinh hoạt và tập luyện, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao; có ý thức tự giác, tự tin, trung thực, dũng cảm, có tinh thần hợp tác thân thiện, thể hiện khát khao vươn lên, từ đó có những định hướng cho tương lai phù hợp với năng lực, sở trường, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế.

Xuất phát từ thực tiễn đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu : “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho học sinh khối 11 trường THPT Nguyễn Khuyến, thành phố Nam Định, tỉnh Nam Định”

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: Tham khảo và phân tích tài liệu; Quan sát sư phạm; Phỏng vấn, tọa đàm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và Toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho học sinh khối 11 Trường THPT Nguyễn Khuyến, Thành phố Nam Định, tỉnh Nam Định

Qua khảo sát thực trạng và phân tích tài liệu chuyên môn, phỏng vấn các chuyên gia, chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập thuộc 05 nhóm, gồm:

- Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (5 bài tập)

1. Chạy 30m XPC tốc độ tối đa x 3lượt, nghỉ 2-3 phút giữa các lượt.
2. Chạy 30m XPT tốc độ tối đa x 3lượt, nghỉ 2-3 phút giữa các lượt.
3. Chạy 60m XPC tốc độ tối đa x 3 lượt, nghỉ 3 phút giữa các lượt.
4. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 10 giây x 2 lượt, nghỉ 1-2 phút giữa các lượt.

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học điều dưỡng Nam Định; Email: baoanhminh@gmail.com

5. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 5 giây có tín hiệu chạy nhanh về phía trước x 3 lượt, nghỉ 1 phút giữa các lượt.

- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (4 bài tập)

1. Bật cóc 30m x 3 lượt, nghỉ 5 phút giữa các lượt.

2. Cơ lưng, cơ bụng 20 lần x 3 lượt, nghỉ 3 phút giữa các lượt.

3. Bật xa 3 bước tại chỗ x 5 lượt, nghỉ 3 phút giữa các lượt.

4. Bật nhảy thu cao gối trên hồ cát x 3 lượt, nghỉ 3 phút giữa các lượt.

- Nhóm bài tập phát triển sức bền (6 bài tập)

1. Chạy 100m x 5 lượt với 75-85% tốc độ tối đa, nghỉ 3 phút giữa các lượt.

2. Chạy 400 x 2 lượt với 75% tốc độ tối đa, nghỉ 3 phút giữa các lượt.

3. Chạy 600m x 2 lượt với 75% tốc độ tối đa, nghỉ 3 phút giữa các lượt.

4. Chạy 800m với 70% tốc độ tối đa.

5. Chạy 1000m với 70% tốc độ tối đa.

6. Chạy việt dã 2000m với 45-50% tốc độ tối đa.

- Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo (2 bài tập)

1. Đứng thẳng 2 chân trên bục cúi gập người tối đa 10 lần x 2 lượt, mỗi lần gập giữ 3 giây, nghỉ 1 phút giữa các lượt.

2. Xoạc ngang chân với xa người về phía trước 5 lần x 2 lượt, mỗi lần giữ 3 giây, nghỉ 1 phút giữa các lượt.

- Nhóm bài tập phát triển năng lực phối hợp (3 bài tập)

1. Chạy luân cóc zích zắc 20m x 5 lượt, chạy đi luân cóc chạy về chạy thẳng tới đích, nghỉ 3 phút giữa các lượt.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra thể lực của nam học sinh 2 nhóm trước thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n=120) ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm thực nghiệm (n=120) ($\bar{x} \pm \delta$)	t	p
1	Nằm ngửa gập bụng trong 30 s (lần)	12.79 $\pm$ 1.23	12.68 $\pm$ 1.42	0.63	> 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	191.2 $\pm$ 4.01	190.42 $\pm$ 3.69	1.61	> 0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.83 $\pm$ 0.14	6.79 $\pm$ 0.15	1.93	> 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	869.34 $\pm$ 18	872.35 $\pm$ 17	1.32	> 0.05

2. Dẫn bóng zích zắc qua các cọc và dẫn thẳng về 30m x 5 lượt, nghỉ 3 phút giữa các lượt.

3. Trò chơi mèo đuổi chuột.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Thực nghiệm sư phạm theo phương pháp so sánh song song.

Thời gian thực nghiệm được tiến hành trong 2 học kỳ, mỗi tuần 3 buổi - hai buổi chính khóa và một buổi ngoại khóa. Thời gian tập các bài tập thể lực dành cho mỗi buổi tập chính khóa là 10 - 15 phút, thời gian trong buổi tập ngoại khóa là 30 phút.

Đối tượng thực nghiệm gồm: 400 học sinh khối 11, chia ngẫu nhiên thành 2 nhóm: thực nghiệm và đối chứng, mỗi nhóm 200 học sinh, trong đó có 120 học sinh nam và 80 học sinh nữ.

Nhóm đối chứng vẫn tập luyện theo các bài tập như trong giáo án cũ. Nhóm thực nghiệm vẫn tập theo giáo án định sẵn nhưng đến phần tập luyện thể lực thì sử dụng hệ thống bài tập đã xây dựng.

Các điều kiện về giáo viên, thời gian, dụng cụ tập luyện, phân phối chương trình học tập đảm bảo đồng đều giữa 2 nhóm.

Đánh giá thực trạng thể lực và hiệu quả của bài tập thông qua 4 test: Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m xuất phát cao (giây) và Chạy tùy sức 5 phút (m) theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

2.2. Kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 1 và 2.

Qua bảng 1 cho thấy: Thành tích kiểm tra của nam học sinh khối 11 giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm có kết quả kiểm tra ở các test là không có sự khác biệt rõ rệt ($P > 0.05$), chứng tỏ trình độ thể lực của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm là tương đương nhau.

Kết quả bảng 2 cũng cho thấy, thành tích kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm có thành tích hơn kém nhau không đáng kể ($P > 0,05$). Chứng tỏ sự khác biệt

về thành tích giữa 2 nhóm là không có ý nghĩa, hay nói cách khác trước khi vào thực nghiệm thành tích của 2 nhóm ở từng khối là tương đương nhau, không có sự khác biệt về trình độ ban đầu. Như vậy sự phân nhóm là phù hợp, nên thành tích của 2 nhóm là tương đối đồng đều, đảm bảo tính khách quan.

Sau 1 năm thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 3 và bảng 4.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực của nữ học sinh 2 nhóm trước thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n=80) ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm thực nghiệm (n=80) ($\bar{x} \pm \delta$)	t	p
1	Nằm ngửa gập bụng trong 30 s (lần)	12.08 $\pm$ 1.30	12.01 $\pm$ 1.22	0.38	> 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	133.7 $\pm$ 4.15	135.2 $\pm$ 4.21	1.31	> 0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	7.36 $\pm$ 0.26	7.32 $\pm$ 0.29	0.82	> 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	787.8 $\pm$ 53	789.4 $\pm$ 57	1.61	> 0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực của nam học sinh 2 nhóm sau thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n=120) ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm thực nghiệm (n=120) ($\bar{x} \pm \delta$)	t	p
1	Nằm ngửa gập bụng trong 30 s (lần)	14.83 $\pm$ 3.62	16.07 $\pm$ 2.89	2.92	< 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	196.27 $\pm$ 4.30	197.86 $\pm$ 4.77	2.71	< 0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.88 $\pm$ 0.19	5.82 $\pm$ 0.21	2.33	< 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	931.12 $\pm$ 14.17	936.17 $\pm$ 15.19	2.72	< 0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực của nữ học sinh 2 nhóm sau thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n=80) ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm thực nghiệm (n=80) ($\bar{x} \pm \delta$)	t	p
1	Nằm ngửa gập bụng trong 30 s (lần)	14.20 $\pm$ 2.93	15.31 $\pm$ 3.23	2.8	< 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	149.87 $\pm$ 3.60	151.1 $\pm$ 3.32	2.75	< 0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6.80 $\pm$ 0.33	6.71 $\pm$ 0.30	2.24	< 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	817.6 $\pm$ 21.78	823.75 $\pm$ 21.05	2.22	< 0.05



Tập luyện Thể dục thể thao thường xuyên là một trong những biện pháp hiệu quả để phát triển thể lực cho học sinh trong trường học các cấp

Qua kết quả bảng 3 và 4 cho thấy: Kết quả kiểm tra các test của cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đều cho kết quả tốt hơn so với thời điểm trước khi tiến hành thực nghiệm. Thành tích của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm ở thời điểm sau thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt, ở cả đối tượng nam và nữ, ($P < 0,05$).

Kết quả thực nghiệm cho thấy 20 bài tập mà chúng tôi lựa chọn, bước đầu đã có hiệu quả trong việc nâng cao trình độ thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

KẾT LUẬN

Lựa chọn được 20 bài tập nâng cao thể lực cho học sinh khối 11 Trường THPT Nguyễn Khuyến, thành phố Nam Định, tỉnh Nam Định thuộc các nhóm: Các bài tập phát triển sức nhanh (5 bài tập); Các bài tập phát triển sức mạnh (4 bài tập); Các bài tập phát triển sức bền (6 bài tập); Các bài tập mềm dẻo (2 bài tập) và

Các bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động (3 bài tập). Bước đầu thực nghiệm đã cho thấy hiệu quả của các bài tập trong phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018 ban hành Chương trình giáo dục phổ thông*.
3. Dương Nghiệp Chí (2008), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 4/1/2025, Phản biện ngày 16/1/2025, duyệt in ngày 25/1/2025)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Anh Tuấn

Thể dục thể thao Việt Nam trong năm đầu thành lập nước

7. Nguyễn Ngọc Quý

Sự kiện thể thao xanh – khai thác giá trị thương mại dưới góc nhìn kinh tế

11. Nguyễn Thị Xuân Phương

Thực trạng và giải pháp định hướng nghề nghiệp cho sinh viên ngành Quản lý Thể dục thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

15. Nguyễn Văn Đông

Giải pháp đổi mới hoạt động theo mô hình thể dục thể thao khu dân cư cho người cao tuổi

BÀI BÁO KHOA HỌC

21. Mai Thị Bích Ngọc; Nguyễn Tiến Quân

Đề xuất giải pháp truyền thông trong phát triển sự kiện thể thao tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

26. Phạm Tuấn Hùng; Huỳnh Việt Nam

Xây dựng thang đo định tính và đánh giá tiềm năng phát triển thể thao biển tại khu vực duyên hải miền Trung Việt Nam

32. Phạm Văn Thắng

Thực trạng kỹ năng nghề nghiệp của sinh viên chuyên ngành Bóng rổ, Khoa Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

39. Nguyễn Thị Phương Oanh

Thực trạng tự học của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh đối với các môn học lý thuyết

45. Nguyễn Thùy Linh

Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho học sinh khối 11 trường Trung học phổ thông Nguyễn Khuyến, thành phố Nam Định, tỉnh Nam Định

49. Đặng Ngọc Long

Ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội

55. Cao Tiến Long; Đỗ Thị Liên Phương

Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn cho nam sinh viên Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kiến Trúc – Hà Nội

59. Trần Mạnh Hùng

Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn Đội tuyển Bóng đá nam Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

63. Đỗ Quốc Hùng; Lê Quốc Huy

Thực trạng hiệu quả hoạt động các đội tuyển thể thao Trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng

69. Lưu Quốc Hưng; Hồ Mạnh Trường

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ của nam vận động viên Kiếm Liễn Đội tuyển trẻ Quốc gia

73. Nguyễn Thị Thu Quyết; Nguyễn Thị Việt Nga; Phạm Thị Thu Hà

Thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

76. Ngô Thị Thanh Xuân

Thực trạng rối loạn lo âu của học sinh Trường Phổ thông năng khiếu Thể dục thể thao Olympic Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

81. Phạm Tuấn Dũng, Nguyễn Xuân Thuyết

Bài tập giãn cơ tứ đầu đùi

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Anh Tuan

Vietnam Sports in the first year of the country's establishment

7. Nguyen Ngoc Quy

Green sports events – exploiting commercial value from an economic perspective

11. Nguyen Thi Xuan Phuong

Current situation and career orientation solutions for students majoring in Sports Management at Bac Ninh Sports University

15. Nguyen Van Dong

Innovative solutions for residential gymnasium activities for the elderly

ARTICLES

21. Mai Thi Bich Ngoc; Nguyen Tien Quan

Proposing communication solutions in developing sports events in the Northern Midlands and Mountains

26. Pham Tuan Hung; Huynh Viet Nam

Building a qualitative scale and evaluating the potential for marine sports development in the central coastal region of Vietnam

32. Pham Van Thang

Current status of vocational skills of students majoring in Basketball, Faculty of Physical Education, Bac Ninh Sports University

39. Nguyen Thi Phuong Oanh

The current situation of self-study of students at Bac Ninh Sports University for theoretical subjects

45. Nguyen Thuy Linh

Research on selecting exercises to improve physical fitness for grade 11 students at Nguyen Khuyen High School, Nam Dinh city, Nam Dinh province

49. Dang Ngoc Long

Applying exercises to improve the effectiveness of attacking smashes at positions 4 and 2 for male students of the Volleyball Team of Hanoi Law University

55. Cao Tien Long; Do Thi Lien Phuong

Selecting exercises to develop professional agility for male students of the Badminton Team of Hanoi University of Architecture

59. Tran Manh Hung

Assessment of the physical fitness of the Men's Football Team of Ho Chi Minh City University of Technology and Education

63. Do Quoc Hung; Le Quoc Huy

Current status of performance of sports teams of University of Economics - University of Danang

69. Luu Quoc Hung; Ho Manh Truong

Building standards for evaluating the speed strength of male athletes of the National Youth Team

73. Nguyen Thi Thu Quyet; Nguyen Thi Viet Nga; Pham Thi Thu Ha

Mental health status of students at Bac Ninh Sports University

76. Ngo Thi Thanh Xuan

The reality of anxiety disorders of students at the Olympic Sports Gifted High School, Bac Ninh Sports University

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

81. Pham Tuan Dung, Nguyen Xuan Thuyet

Quadriceps Stretch



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING
Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

p-ISSN 1859-4417
e-ISSN 3030-4822

Số 1 -2025
(05)

