

NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO HỌC SINH KHỐI LỚP 8 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ NAM TIẾN, PHÚ XUYỀN, HÀ NỘI

Đỗ Hữu Trường⁽¹⁾; Phạm Ngọc Đại⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 15/01/2026

Ngày phản biện: 14/02/2026

Ngày đăng: 27/03/2026

Tác giả liên hệ:

Đỗ Hữu Trường

Email: truongbs71@gmail.com

Tập 3, số 2 (2026), trang 17-22

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13922>

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp khoa học cơ bản trong lĩnh vực TĐTT lựa chọn được hệ thống 29 bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh khối 8 Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội. Các bài tập được xây dựng trên cơ sở khoa học, phù hợp với đặc điểm lứa tuổi và điều kiện thực tiễn giảng dạy tại nhà trường. Kết quả ứng dụng bước đầu trong thực tiễn giảng dạy đã mang lại hiệu quả tích cực, góp phần cải thiện rõ rệt một số chỉ tiêu thể lực cơ bản của học sinh. Điều này khẳng định tính khả thi và giá trị thực tiễn của hệ thống bài tập, đồng thời mở ra cơ sở cho việc tiếp tục triển khai rộng rãi trong các trường THCS nhằm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và phát triển toàn diện thể lực cho học sinh.

Từ khóa: Bài tập, phát triển thể lực chung, học sinh lớp 8, Trường THCS Nam Tiến.

Research on general physical fitness exercises for 8th grade students at Nam Tien Junior High School, Phu Xuyen, Hanoi

Do Huu Truong⁽¹⁾; Pham Ngoc Dai⁽²⁾

Article Information:

Received: 15/01/2026

Review date: 14/02/2026

Published: 27/03/2026

Corresponding Author:

Do Huu Truong

Email: truongbs71@gmail.com

Vol.3, Issue 2 (2026), pp 17-22

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13922>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract:

This study utilized fundamental scientific methods in the field of physical education and sports to select a system of 29 exercises for developing general physical fitness for 8th-grade students at Nam Tien Secondary School, Phu Xuyen, Hanoi. The exercises were developed based on scientific principles, suitable for the age group and the practical teaching conditions at the school. Initial application results in teaching showed that the exercises yielded positive results, significantly improving several basic physical fitness indicators of the students. This confirms the feasibility and practical value of the exercise system and lays the groundwork for further widespread implementation in secondary schools, aiming to improve the quality of physical education and comprehensively develop students' physical fitness.

Keywords: Exercises, general physical fitness development, students, 8th grade, Nam Tien Secondary School.

⁽¹⁾PGS TS Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh

⁽²⁾ThS Trường THCS Nam Tiến

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tiễn giảng dạy môn Giáo dục thể chất tại Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội cho thấy hiệu quả phát triển thể lực chung cho học sinh khối 8 còn nhiều hạn chế. Kết quả khảo sát cho thấy phần lớn học sinh chỉ đạt mức trung bình, tỷ lệ học sinh khá giỏi về thể lực thấp, trong khi vẫn tồn tại một bộ phận nhỏ học sinh chưa đạt chuẩn theo quy định của Bộ GD&ĐT. Nguyên nhân chủ yếu xuất phát từ việc hệ thống bài tập được sử dụng trong giảng dạy còn mang tính chung chung, thiếu sự lựa chọn và điều chỉnh phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi 13–14 cũng như điều kiện sân bãi, cơ sở vật chất của Nhà trường. Thực tế này đặt ra yêu cầu cấp thiết phải nghiên cứu, lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực chung vừa đảm bảo tính khoa học, vừa phù hợp thực tiễn, nhằm nâng cao hiệu quả rèn luyện, cải thiện thể lực cho học sinh, đáp ứng mục tiêu giáo dục toàn diện.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong lĩnh vực TDDT gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và Phương pháp toán học thông kê.

Nghiên cứu được tiến hành tại Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội.

Thời điểm năm học 2022-2023.

Khảo sát thực trạng thể lực được tiến hành trên 129 học sinh khối lớp 8 trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh khối lớp 8, Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội

Việc lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh khối lớp 8, Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội được tiến hành thông qua phân tích kết quả nghiên cứu lý luận và thực trạng phát triển thể lực của khách thể nghiên cứu, qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, qua khảo sát công tác GDTC trong các trường THCS Phú Xuyên, Hà Nội và phỏng vấn bằng phiếu hỏi, kết quả lựa chọn được 29 bài tập có ý kiến đồng thuận đạt tỉ lệ từ 75% đến 100%. Kết quả cho thấy số lượng bài tập khá đa dạng, phong phú, các bài tập đã định hướng đến việc phát triển toàn diện các tố chất vận động như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động.

Các bài tập được xây dựng cụ thể nội dung và được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh khối lớp 8, Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội

TT	Bài tập	Khối lượng	Cường độ (% max)	Số tổ	Quãng nghỉ	Ghi chú
Các bài tập phát triển sức mạnh						
1	Lò cò tiếp sức	10-15m	90-95	2-3	1 phút	Nghỉ tích cực
2	Nằm sấp chống đẩy	30s	90-95	2-3	1 phút	Nghỉ tích cực
3	Nhảy dây	10s	100	3	1 phút	Nghỉ tích cực
4	Bật xa tại chỗ	3-5 lần	100	3	30s	Nghỉ tích cực
5	Nằm chống sấp bật co chân	20 lần	90-95	2	2 phút	Nghỉ tích cực
6	Di chuyển co gối trái đá chân phải	30m	90-95	2-3	1 phút	Nghỉ tích cực

TT	Bài tập	Khối lượng	Cường độ (% max)	Số tổ	Quãng nghỉ	Ghi chú
Các bài tập phát triển sức nhanh						
7	Chạy 60m tốc độ cao	2-3	100	2-3	1 phút	Nghỉ tích cực
8	Chạy 30m xuất phát cao quay lưng với hướng chạy	2-3	100	2-3	1 phút	Nghỉ tích cực
9	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh	2 phút	75-80	2	2 phút	Nghỉ tích cực
10	Chạy 100m	2-3	100	2-3	3 phút	Nghỉ tích cực
11	Chạy đạp sau tốc độ	15m	90-95	2-3	1 phút	Nghỉ tích cực
Các bài tập phát triển sức bền						
12	Nhảy dây 2 phút	-	80-90	1	-	Nghỉ tích cực
13	Chạy tùy sức 5 phút	-	75-85	1	-	Nghỉ tích cực
14	Chạy 800m	-	80-90	1	-	Nghỉ tích cực
15	Chạy biến tốc 400m	-	80-90	1	-	Nghỉ tích cực
Các bài tập phát triển mềm dẻo, khéo léo (PHVD)						
16	Di chuyển tiến đá hất chân					Nghỉ tích cực
18	Di chuyển ngang đá hất chân					Nghỉ tích cực
18	Chạy luân cọc	15m	90-95	3	1 phút	Nghỉ tích cực
19	Di chuyển lùi đá hất chân	15m	90-95	3	1 phút	Nghỉ tích cực
20	Di chuyển ngang co gối	15m	90-95	3	1 phút	Nghỉ tích cực
21	Di chuyển thẳng co gối	15m	90-95	3	1 phút	Nghỉ tích cực
22	Nhảy chữ thập	10s	100	3	1 phút	Nghỉ tích cực
Các trò chơi vận động và bài tập thi đấu						
23	Mèo đuổi chuột	7-10 phút	100	1	-	-
24	Đi vịt	7-10 phút	100	1	-	-
25	Cướp cờ	7-10 phút	100	1	-	-
26	Đội nào lò cò nhanh.	7-10 phút	100	1	-	-
27	Kéo co	7-10 phút	100	1	-	-
28	Bóng chuyền 6	7-10 phút	100	1	-	-
29	Thi đấu các môn thể thao trong chương trình	Theo thực tế	100	1	-	-

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh khối lớp 8, Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Mục đích: Đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn để phát triển TLC của học sinh khối 8 Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên Hà Nội.

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

Đối tượng thực nghiệm: 129 học sinh lớp 8 trường THCS Nam Tiến được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên theo lớp.

Nhóm đối chứng: Gồm 33 học sinh nam và 31 học sinh nữ. Nhóm đối chứng học GDTC và phát triển thể lực theo chương trình chung của Nhà trường.

Nhóm thực nghiệm: Gồm 35 học sinh nam và 30 học sinh nữ. Nhóm thực nghiệm học chung chương trình với nhóm đối chứng, riêng phần phát triển thể lực thì tập các bài tập lựa chọn theo tiến trình xây dựng của tác giả đề tài.

Địa điểm thực nghiệm: Trường THCS Nam Tiến huyện Phú Xuyên Thành phố Hà Nội.

Kế hoạch thực nghiệm được sắp xếp phù hợp theo kế hoạch học tập nội khóa. Thời gian thực nghiệm từ tháng 9 năm 2023 đến tháng 6 năm 2024. Đánh giá trình độ thể lực của học sinh: được tiến hành tại thời điểm trước thực nghiệm và sau thực nghiệm. 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 Bộ Trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 2.

Thời gian tiến hành thực nghiệm là 1 học kỳ tương ứng với 17 tuần. Tuy nhiên, có 2 tuần kiểm tra học kỳ do vậy thực tế chỉ có 14 tuần thực nghiệm. Việc bố trí các bài tập trong thời gian thực nghiệm được sắp xếp đảm bảo tính khoa học, đáp ứng được yêu cầu thực tiễn giảng dạy trong việc phát triển TLC cho học sinh lớp khối 8 Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội.

2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, để đảm bảo tính khách quan, khoa học chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ thể lực của nam học sinh khối lớp 8 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

bằng các test theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả cho thấy: Ở thời điểm trước thực nghiệm sự khác biệt về trình độ thể lực giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm là không có ý nghĩa. Hay nói cách khác là trước thực nghiệm hai nhóm trên có trình độ TLC tương đương nhau.

Sau thời gian thực nghiệm, để xác định hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển phát triển TLC của học sinh lớp khối 8 Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội, quá trình nghiên cứu tiến hành kiểm tra sự khác biệt về TLC của cả hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, đồng thời so sánh nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Kết quả này cho thấy các tố chất thể lực của nhóm thực nghiệm đã có sự phát triển mạnh mẽ và tương đối toàn diện, đặc biệt tố chất sức bền và tố chất sức mạnh đã được cải thiện rõ rệt so với thời điểm trước thực nghiệm. Như vậy, khẳng định sự khác biệt về trình độ thể lực giữa hai nhóm sau thực nghiệm là có ý nghĩa, điều đó khẳng định TLC của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn đối chứng, minh chứng các bài tập được lựa chọn có hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển TLC của học sinh lớp khối 8 Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội.

So sánh nhịp tăng trưởng thể lực của 2 nhóm cho thấy: Cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều đã có sự phát triển về thể lực sau quá trình thực nghiệm, tuy nhiên nhịp tăng trưởng của nhóm đối chứng ở cả nam và nữ học sinh còn thấp, đặc biệt sự tăng trưởng trong nội dung Chạy 30m XPC (s) và Chạy con thoi 4x10m (s) nhịp tăng trưởng chỉ đạt từ (W/%) 1.12 % đến 1.29% ở nam và ở nữ là 1.08% đến 1.09%. Trong khi đó nhịp tăng trưởng của nam nhóm thực nghiệm đều đạt từ 8.73% đến 16.5%, và nữ là 7.89% đến 15.5%. Các tố chất thể lực đều phát triển, nhất là sức bền (15.5%) và sức mạnh chi dưới (16.5%), sức mạnh chi trên 13.2% ở nam nhóm thực nghiệm và ở nữ nhóm thực nghiệm tương ứng là 14.8% đến 15.5%. Như vậy, một lần nữa khẳng định tính hiệu quả của các bài tập phát triển TLC đã được lựa chọn.

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài phát triển thể lực cho học sinh Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội trong kỳ học

TT	Nội dung bài tập	Tuần / kỳ học													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Lò cò tiếp sức	x			x	x			x	x			x		x
2	Nằm sấp chống đẩy	x		x		x		x		x		x		x	
3	Nhảy dây		x		x		x		x		x		x		x
4	Bật xa tại chỗ	x			x	x			x	x			x		
5	Nằm chống sấp bật co chân			x		x		x		x		x		x	
6	Di chuyển co gối trái đá chân phải	x	x			x	x			x	x		x		x
7	Chạy 60 m tốc độ cao	x	x	x	x	x	x	x	x		x		x		
8	Chạy 30m xuất phát cao quay lưng với hướng chạy	x	x	x	x	x	x	x	x		x		x		
9	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh			x		x		x		x		x			x
10	Chạy 100m		x		x		x		x		x		x		
11	Chạy đạp sau tốc độ			x			x	x			x	x			x
12	Nhảy dây 2 phút	x				x		x		x		x		x	
13	Chạy tùy sức 5 phút		x		x		x		x		x		x		
14	Chạy 800m		x		x		x		x		x		x		x
15	Chạy biến tốc 400m	x	x	x		x	x	x		x	x	x		x	
16	Di chuyển tiến đá hất chân		x	x			x	x			x	x			x
17	Di chuyển ngang đá hất chân	x			x			x	x		x		x		x
18	Chạy luồn cọc		x		x		x		x		x		x		
19	Di chuyển lùi đá hất chân	x		x		x		x		x		x		x	
20	Di chuyển ngang co gối	x	x	x	x	x	x	x	x		x		x		x
21	Di chuyển thẳng co gối			x		x		x		x		x		x	
22	Nhảy chữ thập		x		x		x		x		x		x		x
23	Mèo đuổi chuột		x	x			x	x			x	x		x	
24	Đi vệt				x				x				x		x
25	Cướp cờ		x		x		x		x		x		x		
26	Đội nào lò cò nhanh	x		x		x		x		x		x		x	x
27	Kéo co	x	x			x	x			x	x	x	x		
28	Bóng chuyền 6	x		x		x		x		x		x			
29	Thi đấu các môn thể thao trong chương trình						x	x	x		x		x	x	x

Bảng 3. So sánh nhịp tăng trưởng về thể lực chung của học sinh nhóm thực nghiệm và đối chứng

Các Test	Giới tính	NTN					NĐC					So sánh	
		TTN		STN		W/%	TTN		STN		W/%	t	P
		\bar{x}	$\pm \delta$	\bar{x}	$\pm \delta$		\bar{x}	$\pm \delta$	\bar{x}	$\pm \delta$			
Lực bóp tay thuận (kG)	Nam	22.9	2.79	25.1	2.68	13.2	21.0	2.75	23	2.59	3.91	3.47	<0.05
	Nữ	20.9	2.15	23.1	2.10	12.98	20.10	2.15	21.0	2.13	2.95	3.69	<0.05
Nằm ngửa gập bụng 30 giây (sl)	Nam	10.98	1.33	15.3	1.32	14.6	10.87	1.34	11.36	1.35	2.08	2.78	<0.05
	Nữ	9.4	1.31	12.8	1.30	13.87	9.6	1.33	10.1	1.32	12.98	2.45	<0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	169.9	1.5	174.5	1.54	16.5	168.8	1.3	172.1	1.51	3.77	3.08	<0.05
	Nữ	144.0	1.6	147.0	1.5	15.5	144.1	1.5	145.2	1.4	2.89	3.99	<0.05
Chạy 30m XPC (s)	Nam	6.39	0.3	6.29	0.3	9.30	6.38	0.4	6.32	0.3	1.29	3.68	<0.05
	Nữ	7.31	0.4	7.28	0.3	8.75	7.33	0.3	7.32	0.3	1.08	3.75	<0.05
Chạy con thoi 4x10m (s)	Nam	13.68	0.13	12.86	0.13	8.73	13.66	0.12	13.21	0.14	1.12	2.89	<0.05
	Nữ	13.72	0.14	13.01	0.14	7.89	13.73	0.14	13.58	0.13	1.09	2.68	<0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	799.3	65.23	885.8	65.23	15.52	790.0	65.76	867.9	65.45	4.23	3.43	<0.05
	Nữ	749.1	76.16	752.8	76.16	14.86	748.9	76.19	750.1	76.18	3.55	4.28	<0.05

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn 29 bài tập phát triển TLC phù hợp với học sinh khối 8 Trường THCS Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội. Bước đầu ứng dụng các bài tập trong thực tế đã cho thấy có hiệu quả tích cực trong việc nâng cao thể lực cho học sinh khối 8 tại Trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*
 2. Phạm, Đ. Bẩm. (2003). *Quản lý chuyên ngành thể dục thể thao.* Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

3. Trần, Đ. Dũng., & cộng sự. (2014). *Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh phổ thông từ lớp 1 tới lớp 12 (thời điểm 2002–2014)* (Đề tài nghiên cứu khoa học cấp Bộ). Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch
 4. Nôvicóp, A. D., & Mátvéép, L. P. (1976). *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất* (P. T. Thanh & L. V. Lãm, dịch). Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.