



LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM CẢI THIỆN THỂ LỰC CHUNG CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG MARIE CURIE SAU KHI NHIỄM COVID-19

CHOOSING SOME EXERCISES TO IMPROVE GENERAL PHYSICAL FITNESS FOR STUDENTS AT MARIE CURIE HIGH SCHOOL AFTER CONTRACTING COVID-19

TÓM TẮT: Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 24 bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh trường THPT Marie Curie sau khi nhiễm Covid-19 trong năm học 2021 - 2022 dựa trên sự tham khảo ý kiến của đồng nghiệp và các chuyên gia. Các bài tập này bao gồm 05 bài tập sức nhanh, 07 bài tập sức mạnh, 03 bài tập sức bền, 02 bài tập mềm dẻo và 07 bài tập phối hợp vận động. Nghiên cứu đã đề xuất sử dụng các bài tập trong suốt một học kỳ gồm có 17 tuần, 34 tiết/ HKI và áp dụng các bài tập này vào khoảng 15 phút cuối các buổi học.

TỪ KHÓA: “Lựa chọn, bài tập, cải thiện thể lực chung, học sinh trường THPT Marie Curie, Covid-19”

ABSTRACT: The research results have selected 24 general physical development exercises for Marie Curie High School students after contracting Covid-19 in the 2021 - 2022 school year based on consultation with colleagues and experts. These exercises include 5 agility exercises, 07 strength exercises, 03 endurance exercises, 02 flexibility exercises and 07 coordination exercises. The project proposed using exercises throughout a semester consisting of 17 weeks, 34 periods/ semester 01 and applying these exercises in the last 15 minutes of class sessions.

KEYWORDS: Choosing, exercises, to improve general physical fitness, students Marie Curie High School, Covid-19”.

NGUYỄN THỊ HIỀN THANH

Trưởng Đại học Hoa Sen

NGUYỄN VĂN Hào

Trưởng ĐHSP TDTT TP.HCM

NGUYEN THI HIEN THANH

Hoa Sen University

NGUYEN VAN HAO

Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sport

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tính từ ngày 07/02/2022 đến nay, riêng tại trường THPT Marie Curie, Quận 3 cũng có ghi nhận hơn 1000 em học sinh nhiễm Covid-19. Qua theo dõi cũng cho thấy, các em học sinh đi học trở lại sau khi nhiễm Covid-19 cũng có các biểu hiện lâm sàng kéo dài, lười vận động, hụt hơi, có các trường hợp gặp tình trạng hậu Covid-19, di chứng của Covid-19.

Có nhiều bằng chứng cho thấy tập thể dục tạo ra những lợi ích sức khỏe ngắn hạn, trung hạn và dài hạn giúp ngăn ngừa, trì hoãn, giảm thiểu và thậm

chí đảo ngược một số lượng lớn các bệnh chuyển hóa, phổi, tim mạch, nhận thức thần kinh, viêm, thấp khớp và cơ xương. Mặc dù có rất ít dữ liệu về lợi ích của tập thể dục trong hội chứng hậu Covid-19. Tuy nhiên, các khuyến nghị mới nhất nhấn mạnh sự cần thiết của hoạt động thể chất được điều chỉnh theo triệu chứng và tập luyện phù hợp trong cải thiện chức năng là rất quan trọng. Vấn đề nghiên cứu chọn lựa các bài tập cho học sinh, rèn luyện tố chất thể lực chung cho học sinh trường phổ thông sau khi nhiễm Covid-19 chưa có tác

BẢNG 1. THÂM NIÊN CÔNG TÁC CỦA ĐỐI TƯỢNG THAM GIA PHÒNG VẤN (n=15)

ĐỐI TƯỢNG	ĐỢT 1		ĐỢT 2		TỈ LỆ % THÂM NIÊN CÔNG TÁC
	Số phiếu phát	Số phiếu thu	Số phiếu phát	Số phiếu thu	
3 đến 5 năm	3	3	3	3	20
5 đến 10 năm	4	4	4	4	26.67
10 – 15 năm	4	4	4	4	26.67
Trên 15 năm	4	4	4	4	26.67
Tổng	15	15	15	15	100

giả nào quan tâm nghiên cứu. Vì thế, việc chọn nghiên cứu: “Lựa chọn một số bài tập nhằm cải thiện thể lực chung cho học sinh trường THPT Marie Curie sau khi nhiễm Covid-19” là một vấn đề cấp thiết hiện nay.

Phương pháp nghiên cứu: Tổng hợp và phân tích tài liệu, điều tra xã hội học, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 15 giáo viên giảng dạy môn Thể dục ở các trường THPT.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Nguyên tắc lựa chọn các bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh phù hợp với điều kiện giảng dạy của nhà trường

Để lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho học sinh trường THPT Marie Curie sau khi nhiễm Covid-19, nghiên cứu đặt ra một số nguyên tắc lựa chọn các bài tập dựa trên cơ sở lý luận của tổ chất thể lực, đặc điểm tâm sinh lý của học sinh THPT ở lứa tuổi 16, 17, 18 và yêu cầu về phát triển các tổ chất thể lực trong giáo dục toàn diện

học sinh, phân phối chương trình giảng dạy môn thể dục ở bậc THPT theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo một số nguyên tắc lựa chọn các bài tập thể lực như sau:

Nguyên tắc 1: Phát triển đa chiều tổ chất thể lực

Các bài tập phải hướng đến sự phát triển đa dạng của các tổ chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, tính mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động. Điều này nhằm tác động trực tiếp vào các nhóm cơ chủ yếu tham gia vào hoạt động học tập theo nội dung chương trình.

Nguyên tắc 2: Hiệu quả

Các bài tập phải đảm bảo hiệu quả, đáp ứng yêu cầu nâng cao trình độ thể lực chung cho học sinh THPT

Nguyên tắc 3: Đa dạng

Các bài tập phải đa dạng, tạo được sự hứng thú trong quá trình tập luyện cho học sinh.

Nguyên tắc 4: Tiếp cận xu hướng

Các bài tập phải tiếp cận với xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp huấn luyện tổ chất thể lực trong giảng dạy

môn thể dục ở bậc THPT.

Nguyên tắc 5: Phù hợp với đối tượng

Các bài tập phải phù hợp với từng đối tượng học sinh (lứa tuổi, giới tính, trình độ thể lực ở từng thời điểm khác nhau).

Để có cơ sở khoa học cho việc lựa chọn các bài tập và ứng dụng trong giảng dạy nhằm phát triển thể lực cho học sinh trường THPT Marie Curie sau khi nhiễm Covid-19, nghiên cứu đã tham khảo, phân tích và tổng hợp các tài liệu từ nhiều nguồn khác nhau, bao gồm tài liệu nghiên cứu khoa học, tài liệu chuyên môn và sách giáo viên về thể dục trình độ THPT.

Các nhóm bài tập

(1) Nhóm các bài tập phát triển sức nhanh

- Chạy bước nhỏ.
- Chạy nâng cao đùi nhanh tại chỗ.
- Chạy gót chạm mông.
- Chạy đạp sau 20 – 30m.
- Chạy xuất phát cao các đoạn từ 20 – 50m.
- Chạy trên cát.
- Chạy biến tốc, đổi hướng 20m theo tính hiệu còi.
- Chạy tăng tốc 30% sức, 60%

**BẢNG 2. KẾT QUẢ PHÒNG VẤN CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH TRƯỜNG THPT MARIE CURIE SAU KHI NHIỄM COVID-19 (n=15)**

	GIA TRỊ TRUNG BÌNH	ĐỘ LỆCH CHUẨN	PHƯƠNG SAI
Chạy bước nhỏ	1.94	.509	.259
Chạy nâng cao đùi nhanh tại chỗ	2.10	.759	.576
Chạy gót chạm mông	2.14	.682	.465
Chạy đạp sau 20 – 30m	2.64	.718	.516
Bật xa tại chỗ	2.20	.752	.566
Bật tách chân	2.44	.770	.592
Đứng thẳng – ngồi xuống đứng lên duỗi cổ chân	2.77	.750	.563
Nằm sấp cố định chân, nâng thân lên cao	2.17	.805	.648
Ném bóng đặc 3 kg	1.97	.658	.433
Chạy 400m x 2 lần, nghỉ giữa quãng 5 phút	2.29	.782	.612
Chạy 800m x 1 lần	2.28	.668	.446
Chạy tùy sức 5 phút	2.36	.772	.596
Các bài tập căng cơ	2.21	.671	.450
Căng cơ hông	2.26	.872	.760
Ép vai	2.29	.686	.471
Ngồi ép gối	2.19	.662	.438
Ngồi ép về trước	2.47	.846	.716
Kết hợp chạy bước nhỏ, cao đùi, gót chạm mông 30 – 40m	2.08	.787	.620
Kết hợp chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau	2.10	.745	.556
Nhảy dây kết hợp quay chéo tay	2.48	.937	.878

sức, 90% sức.

- Chạy hình cây thông.
- Nhảy dây 1 chân 20 giây tốc độ nhanh và đổi chân.

(2) Nhóm các bài tập phát triển sức mạnh

- Bật bục cao 30cm, 30 giây, thực hiện 3 - 5 tổ, nghỉ giữa các

tổ 2 phút.

- Bật cóc về trước 20 giây, thực hiện 2 - 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 2 phút.

- Bật xa tại chỗ.
- Bật qua lại rào cao 40 – 50 cm.
- Bật tách chân.

- Bóp tạ lò xo.

- Bóp bóng tennis.
- Bật đổi chân ở thêm cao 30 – 40cm.
- Chạy lên dốc.
- Đứng thẳng - Ngồi xuống đứng lên duỗi cổ chân.
- Nằm ngửa cố định chân, gập

BẢNG 3. KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH TRƯỜNG THPT MARIE CURIE SAU KHI NIÊM COVID-19

	RẤT THƯỜNG XUYÊN		THƯỜNG SỬ DỤNG		ÍT SỬ DỤNG		RẤT ÍT SỬ DỤNG		KHÔNG SỬ DỤNG	
	Số lượng	%	Số lượng	%	Số lượng	%	Số lượng	%	Số lượng	%
Chạy bước nhỏ	16	16	74	74	10	10	0	0	0	0
Chạy nâng cao đùi nhanh tại chỗ	22	22	48	48	28	28	2	2	0	0
Chạy gót chạm mông	17	17	52	52	31	31	0	0	0	0
Chạy đạp sau 20 – 30m	5	5	35	35	31	31	9	9	0	0
Bật xa tại chỗ	10	10	67	67	18	18	1	1	4	4
Bật tách chân	16	16	44	44	38	38	2	2	0	0
Đứng thẳng, ngồi xuống đứng lên duỗi cổ chân	12	2	42	42	40	40	1	1	5	5
Nằm sấp cố định chân, nâng thân lên cao	7	7	37	37	44	44	12	12	0	0
Ném bóng đặc 3 kg	15	15	25	25	25	25	5	5	0	0
Chạy 400m x 2 lần, nghỉ giữa quãng 5'	8	8	48	48	37	37	6	6	1	1
Chạy 800m x 1 lần	3	3	50	50	57	57	7	7	3	3
Chạy tùy sức 5 phút	16	16	57	57	24	24	3	3	0	0
Các bài tập căng cơ	22	22	60	60	17	17	1	1	0	0
Căng cơ hông	17	17	39	39	43	43	1	1	0	0
Ép vai	9	9	57	57	31	31	3	3	0	0
Ngồi ép gối	14	14	40	40	42	42	4	4	0	0
Ngồi ép về trước	12	2	57	57	29	29	4	4	0	0
Kết hợp chạy bước nhỏ, cao đùi, gót chạm mông 30 – 40m	19	19	43	43	33	33	3	3	2	2
Kết hợp chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau	10	10	54	54	33	33	3	3	0	0
Nhảy dây kết hợp quay chéo tay	14	14	53	53	3	3	0	0	0	0



bụng trong 1 phút, thực hiện 3-5 tổ, nghỉ giữa quãng 2 phút.

- Nằm ngửa cố định tay, 2 chân thẳng, nâng 2 chân vuông góc với thân người.
- Nằm ngửa, 2 chân co vuông góc, 2 tay sau đầu, nâng thân để ngực sát gối.
- Nằm sấp, cố định chân, nâng thân lên cao.
- Nằm sấp, cố định thân trên, 2 chân thẳng và nâng lên cao.
- Nhảy lò cò từng chân liên tục cự ly 20 – 40m.
- Ném bóng đặc 3 kg.
- Chạy nâng cao đùi tốc độ cao 15 – 20m.

(3) Nhóm các bài tập phát triển sức bền

- Chạy 400m x 2 lần, nghỉ giữa quãng 5 phút.
- Chạy cự ly 800m x 1 lần.
- Chạy cự ly 1500m x 1 lần.
- Lò cò tiếp sức.
- Chạy tùy sức 5 phút.
- Bài tập chạy trên địa hình tự nhiên 70 – 75% sức.

(4) Nhóm các bài tập phát triển tố chất mềm dẻo

- Các bài tập căng cơ.
- Căng cơ hông.
- Ép vai.
- Ngồi ép gối.
- Ngồi lên gót chân ép thẳng người về trước.
- Nằm úp, thẳng gối ưỡn lưng, chống 2 tay thẳng về trước.
- Lăn bóng bằng tay.
- Đứng tại chỗ đá lăng lên cao, sang ngang.
- Đứng tại chỗ gập thân.

(5) Nhóm các bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động

- Kết hợp chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, gót chạm mông.
- Kết hợp chạy nâng cao đùi,

chạy đạp sau.

- Chạy nâng cao đùi nghe hiệu lệnh chạy tăng tốc 30m.
- Chạy con thoi 4 x 10m.
- Chạy 9-3-6-3-9m của sân bóng chuyên.
- Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh.
- Chạy dzích dzắc.
- Chạy đá lăng chân ra trước lên cao.
- Nhảy chữ thập.
- Nhảy gù.
- Nhóm bài tập với bóng.
- Bài tập sử dụng các môn thể thao khác.
- Chạy tăng tốc, nghe còi lùi 5-7m, nghe còi chạy tăng tốc 30m.
- Nhóm các bài tập tăng độ linh hoạt của khớp (quay, đá lăng).
- Bài tập cổ chân bật trên cỏ hoặc trên cát.
- Chạy tiếp sức.
- Trò chơi cướp cờ.

2.2. Kết quả phỏng vấn các giáo viên, chuyên gia để xác định các bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh Trường THPT Marie Curie sau khi nhiễm Covid-19

Để đảm bảo được tính khách quan cũng như tránh sai sót khi lựa chọn các bài tập với mong muốn chọn lọc được hệ thống các bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh Trường THPT Marie Curie sau khi nhiễm Covid-19. Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu hỏi trên 15 giáo viên trực tiếp giảng dạy môn Thể dục ở các trường THPT. Trong đó: Có 13 giáo viên có trình độ cử nhân và 02 giáo viên có trình

độ thạc sĩ.

Dựa vào kết quả phỏng vấn giữa lần 1 và lần 2, nghiên cứu lựa chọn những bài tập có sự trùng lặp ở mức độ phù hợp đạt trên 75% trở lên để đánh giá thể lực chung cho học sinh Trường THPT Marie Curie.

2.3. Xây dựng kế hoạch, chu kỳ tập luyện và phân bổ thời gian tập luyện

Việc xây dựng kế hoạch huấn luyện thể lực chung cho học sinh học sinh trường THPT Marie Curie sau khi nhiễm Covid-19 phải căn cứ vào kế hoạch giảng dạy và chương trình môn học của nhà trường theo từng học kỳ của năm học, đồng thời phải xem xét kỹ thời gian học phù hợp với tình hình thực tế tại nhà trường. Do đó nghiên cứu sử dụng các bài tập trong suốt một học kỳ gồm có 17 tuần, 34 tiết/ HKI và áp dụng các bài tập này vào khoảng 15 phút cuối các buổi học.

Xây dựng các bài tập phải có tính hệ thống, từ chưa biết đến biết, từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp và phù hợp với đặc điểm sinh lý lứa tuổi nhằm giúp các em phát triển kỹ năng vận động, thể lực chung và các kỹ thuật cơ bản. Bên cạnh đó, chú trọng đến mục tiêu phát triển thể lực, đây chính là yếu tố nền tảng để giúp các em phát triển tốt về thể chất và tinh thần, tạo điều kiện tiền đề cho những giai đoạn tiếp theo, đảm bảo đủ sức khỏe để học tốt các môn học khác. Thông qua kế hoạch tập luyện của học sinh, nghiên cứu lập kế hoạch giảng dạy cho học sinh Trường THPT Marie

BẢNG 4. TIẾN TRÌNH HỌC TẬP THEO CHU KỲ TUẦN CỦA MỘT HỌC KỲ (KẾT THÚC THỜI GIAN THỰC NGHIỆM)

TT	TÊN BÀI TẬP	GIÁO ÁN																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	Chạy bước nhỏ	X				x				x				x				
2	Chạy nâng cao đùi nhanh tại chỗ		x				x								x	x		
3	Chạy gót chạm mông			X				x				x				x		
4	Chạy đập sau				x				x				x				x	
5	Chạy XPC các đoạn 20-50m		x		x					x								
6	Bật bực cao 25-30cm tại chỗ 30s, 3-5 lần, nghỉ 2 phút										x					x		
7	Bật cóc về trước 10-15m					x			x									
8	Đẩy xe cút kít 10m					x							x	x				
9	Nằm ngửa, 2 chân co 90°, 2 tay đặt sau đầu, nâng thân sao cho ngực sát gối	X			x						x							
10	Nằm sấp, cố định thân, 2 chân thẳng, nâng lên cao		x					x				x						
11	Bật xa tại chỗ	X					x				x							
12	Lò cò từng chân liên tục 20m									x				x			x	
13	Chạy 800m			X						x							x	
14	Chạy 1200m			X						x							x	
15	Bài tập chạy với địa hình tự nhiên					x						x					x	
16	Các bài tập căng cơ				x			x										x
17	Đá lăng chân cao, trước, ngang, sau			X								x						x
18	Chạy dzích dzắc							x					x	x				
19	Nhóm bài tập với bóng								x							x	x	
20	Chạy con thoi 4 x 10m										x							
21	Chạy nâng cao đùi, nghe hiệu lệnh chuyển hướng sang chạy tăng tốc 30m		x						x				x					
22	Nhóm bài tập tăng độ linh hoạt của khớp (quay, đá lăng)	X						x		x								
23	Chạy tăng tốc 20m nghe tín hiệu lùi 5-7m, nghe tín hiệu tăng tốc 30m							x						x	x			
24	Trò chơi cướp cờ					x					x					x		



Curie sau khi nhiễm Covid-19

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 24 bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh Trường THPT Marie Curie sau khi nhiễm Covid-19 trong năm học 2021 - 2022 dựa trên sự tham khảo ý kiến của đồng nghiệp và các chuyên gia. Các bài tập này bao gồm 05 bài tập

sức nhanh, 07 bài tập sức mạnh, 03 bài tập sức bền, 02 bài tập mềm dẻo và 07 bài tập phối hợp vận động.

Đã xây dựng được kế hoạch huấn luyện thể lực chung cho học sinh học sinh trường THPT Marie Curie sau khi nhiễm Covid-19, căn cứ vào kế hoạch giảng dạy và chương trình môn học của nhà trường theo từng học kỳ của năm học,

đồng thời đã xem xét kỹ thời gian học phù hợp với tình hình thực tế tại nhà trường. Nghiên cứu đã đề xuất sử dụng các bài tập trong suốt một học kỳ gồm có 17 tuần, 34 tiết/ HKI và áp dụng các bài tập này vào khoảng 15 phút cuối các buổi học. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 21/08/2023;
ngày phân biện đánh giá: 07/09/2023.
ngày chấp nhận đăng: 18/10/2023)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí – Nguyễn Danh Thái và cộng sự (2000), “Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 – 20 tuổi (2001)”, NXB TĐTT.
2. Nguyễn Minh Đức (2014). “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho học sinh Nam lớp 8 trường THCS Nguyễn Thái Bình thị xã Thuận An, tỉnh Bình Dương”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm TĐTT TP.HCM.
3. Trần Lê Thùy Lan (2016), “Nghiên cứu một số bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 6, 7 trường THCS, THPT Dân lập Ngôi Sao, quận Bình Tân, TPHCM”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm TĐTT TP.HCM.
4. Trịnh Trung Hiếu – Trịnh Hữu Lộc – Lê Văn Bé Hai (2016), Giáo trình thể thao trường học, NXB ĐHQG TPHCM.
5. Đỗ Vinh – Nguyễn Quang Vinh – Nguyễn Thanh Đê (2016), Giáo trình lý thuyết nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao, NXB ĐHQG TP.HCM.