



HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH KHỐI LỚP 10 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG AN MINH, TỈNH KIÊN GIANG

EFFECTIVENESS OF APPLYING EXERCISES TO DEVELOP PHYSICAL FITNESS FOR 10TH-GRADE STUDENTS AT AN MINH HIGH SCHOOL, KIEN GIANG PROVINCE

TÓM TẮT: Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho học sinh khối lớp 10 cho thấy, nhóm thực nghiệm có sự cải thiện tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng trong tất cả các chỉ tiêu về sức mạnh, sức bền, tốc độ và sự linh hoạt. Ngoài ra, tỷ lệ học sinh đạt và xếp loại Tốt về thể lực ở nhóm thực nghiệm cao hơn nhiều so với nhóm đối chứng, trong khi tỷ lệ học sinh chưa đạt ở nhóm thực nghiệm bằng 0%. Những kết quả này chứng minh các bài tập được lựa chọn không chỉ phù hợp mà còn mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển thể lực cho học sinh khối 10, góp phần cải thiện sức khỏe và nâng cao chất lượng giáo dục thể chất tại đơn vị.

TỪ KHÓA: hiệu quả, bài tập phát triển thể lực, học sinh, khối 10.

ABSTRACT: The results of applying the physical fitness development exercises for 10th-grade students showed that the experimental group had significantly better improvements compared to the control group in all indicators of strength, endurance, speed, and flexibility. Additionally, the percentage of students in the experimental group who achieved a good physical fitness rating was much higher than that of the control group, with the percentage of students in the experimental group who did not meet the standards being 0%. These results demonstrate that the selected exercises were not only appropriate but also produced clear effectiveness in developing physical fitness for 10th-grade students, contributing to improved health and enhancing the quality of physical education at the school. This also lays the foundation for further application and expansion of these exercises in the school's physical education programs in the future.

KEYWORDS: Efficiency, exercises to develop physical strength, students, grade 10.

ĐỖ VĂN THIÊN

Trường Trung học phổ thông
An Minh tỉnh Kiên Giang

NGUYỄN HOÀNG MINH THUẬN

Trường Đại học Sư Phạm Thể dục
thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

TRẦN ĐÌNH THÀNH

Trung tâm Giáo dục thể chất, Đại
học Kinh tế Thành phố Hồ Chí Minh

DO VAN THIEN

An Minh high school, Kien Giang
province

NGUYENHOANGMINHTHUAN

Ho Chi Minh City University of
Physical Education and Sport

TRAN DINH THANH

Center of Physical Training, University
of Economics Ho Chi Minh City

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phát triển thể lực cho học sinh phổ thông là một trong những nhiệm vụ trọng tâm của giáo dục thể chất trong nhà trường, góp phần nâng cao sức khỏe, khả năng học tập và tham gia các hoạt động xã hội. Đặc biệt, đối với học sinh lớp 10, giai đoạn này đánh dấu sự phát triển mạnh mẽ về thể chất, là nền tảng để phát triển toàn diện về thể lực và kỹ năng vận động cho các em. Tuy nhiên, thực trạng giáo dục thể chất tại nhiều trường học, trong đó có

Trường Trung học Phổ thông An Minh, tỉnh Kiên Giang, còn tồn tại nhiều hạn chế. Chương trình giáo dục thể chất thường thiếu tính đa dạng và chưa phù hợp với nhu cầu phát triển thể lực của từng đối tượng học sinh, dẫn đến kết quả đạt được chưa thực sự tối ưu. Trước những yêu cầu cấp bách về việc cải thiện sức khỏe và thể lực cho học sinh, việc nghiên cứu và ứng dụng các bài tập thể dục thể thao phù hợp là cần thiết. Điều này không chỉ góp phần nâng cao hiệu quả của chương

BẢNG 1: KẾT QUẢ KIỂM TRA THỂ LỰC TRƯỚC THỰC NGHIỆM CỦA HỌC SINH HAI NHÓM THỰC NGHIỆM VÀ NHÓM ĐỐI CHỨNG CỦA (n=100)

TT	NỘI DUNG	THỰC NGHIỆM (n=50)	ĐỐI CHỨNG (n=50)	t	P
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
Nam học sinh khối lớp 10					
1	Lực bóp tay thuận (kg)	39.26±2.52	38.98±1.98	0.62	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	16.34±2.14	16.18±2.41	0.35	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	201.84±9.2	199.92±10.89	0.95	>0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	5.74±0.19	5.78±0.29	0.82	>0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.28±0.55	12.35±0.52	0.28	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	944.60±40.21	941.10±40.18	0.44	>0.05
Nữ học sinh khối lớp 10					
1	Lực bóp tay thuận (kg)	27.83±1.85	27.58±1.78	0.69	>0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	14.40±1.55	14.34±2.21	0.16	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	156.38±8.41	156.46±10.09	0.04	>0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	6.63±0.29	6.61±0.31	0.33	>0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.78±0.53	12.82±0.54	0.37	>0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	846.60±42.92	843.00±46.02	0.42	>0.05

trình giáo dục thể chất mà còn khơi gợi tinh thần yêu thích vận động, thúc đẩy học sinh tham gia tích cực vào các hoạt động thể thao trong và ngoài nhà trường.

Trong bối cảnh đó, việc tiến hành nghiên cứu đánh giá “Hiệu quả ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho học sinh khối lớp 10 Trường Trung học Phổ thông An Minh, tỉnh Kiên Giang” được thực hiện.

Kết quả nghiên cứu góp phần hệ thống hóa và củng cố cơ sở lý thuyết về giáo dục thể chất, đặc biệt trong việc xây dựng và ứng dụng các bài tập thể dục phù hợp với đối tượng học sinh trung học phổ thông. Thông qua việc phân tích, đánh giá hiệu quả của các bài tập, nghiên

cứu sẽ bổ sung những cơ sở khoa học cho việc phát triển chương trình giáo dục thể chất. Điều này giúp đưa ra những phương pháp tiếp cận mới, cụ thể và phù hợp hơn với từng nhóm đối tượng học sinh, góp phần thúc đẩy sự phát triển toàn diện của thể chất học sinh tại đơn vị.

Phương pháp nghiên cứu: Để giải quyết các vấn đề nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu:
Khách thể kiểm tra sự phạm: 200 học sinh (gồm 100

nam, 100 nữ) lớp 10 Trường Trung học Phổ thông An Minh, tỉnh Kiên Giang.

Nội dung các bài tập được ứng dụng để phát triển thể lực cho học sinh khối lớp 10 Trường Trung học Phổ thông An Minh, tỉnh Kiên Giang bao gồm 17 bài tập như sau: Đứng lên ngồi xuống 1 phút, Bật nhảy tại chỗ, Bật cóc 20m, Nhảy dây 2 phút, Nhảy lò cò 30m, Chạy bước nhỏ 30m, Chạy đạp sau 30m, Chạy nâng cao đùi 30m, Chạy tăng tốc theo tín hiệu 100m, Chạy tốc độ trung bình 400m, Chạy biến tốc + lặp lại, Chạy biến tốc 30 nhanh-30 chậm 360m, Chạy trên địa hình tự nhiên 800 - 1000m, Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh 50”, Chạy zigzag, Chạy thoi 4x10m, Các trò chơi với bóng.

**BẢNG 2: KẾT QUẢ KIỂM TRA THỂ LỰC CỦA HỌC SINH NHÓM THỰC NGHIỆM VÀ NHÓM ĐỐI CHỨNG SAU THỜI GIAN THỰC NGHIỆM (n=100)**

TT	NỘI DUNG	THỰC NGHIỆM	ĐỐI CHỨNG	t	P
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
Nam học sinh khối lớp 10					
1	Lực bóp tay thuận (kg)	42.54±2.19	40.92±2.1	3.78	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	18.96±1.8	17.58±2.12	3.51	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	209.96±8.13	204.24±9.48	3.24	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	5.23±0.35	5.48±0.32	3.37	<0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.90±0.5	12.14±0.38	2.70	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	991.50±39.52	957.94±37.16	4.37	<0.05
Nữ học sinh khối lớp 10					
1	Lực bóp tay thuận (kg)	30.82±2.68	29.60±2.24	2.47	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	17.02±1.73	15.52±2.18	3.81	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	163.06±8.28	158.72±9.44	2.44	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	6.16±0.26	6.36±0.32	3.43	<0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.37±0.55	12.65±0.52	2.62	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	885.10±44.62	854.76±42.59	3.48	<0.05

Thời gian thực nghiệm:
Trong năm học 2023-2024.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng thể lực của học sinh khối lớp 10 Trường Trung học phổ thông An Minh trước thời gian thực nghiệm

Qua kết quả ở bảng 1 cho thấy giá trị trung bình ở 6 test đánh giá thể lực của cả học sinh nam và học sinh nữ khối lớp 10 của nhóm đối chứng và thực nghiệm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$ do tất cả các test đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$. Kết quả cho thấy thể lực ở 2 nhóm tương đồng, đảm bảo yêu cầu để áp dụng các bài tập thực nghiệm.

2.2. Đánh giá thực trạng thể lực của học sinh khối lớp 10 Trường Trung học phổ thông An Minh sau thời gian thực nghiệm

Qua kết quả ở bảng 2 cho thấy giá trị trung bình ở 6 test đánh giá thể lực của nam và nữ học sinh khối 10 ở nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ do có tất cả $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, điều đó cho thấy hiệu quả của việc ứng dụng các bài tập để phát triển thể lực cho học sinh.

❖Đánh giá sự phát triển thể lực của học sinh nhóm đối chứng sau thời gian thực nghiệm

Qua kết quả ở bảng 3 cho thấy giá trị trung bình ở 6 test đánh giá thể lực của nam và nữ khối 10 ở nhóm đối chứng đều tăng

trường và sự tăng trưởng đó có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ do có tất cả $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, điều đó phù hợp với quy luật của việc tập luyện thể chất của các em học sinh.

❖Đánh giá sự phát triển thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm sau thời gian thực nghiệm

Qua kết quả ở bảng 4 cho thấy giá trị trung bình ở 6 test đánh giá thể lực của nam và nữ học sinh khối 10 ở nhóm thực nghiệm đều tăng trưởng và sự tăng trưởng đó có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ do tất cả có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, điều đó phù hợp với quy luật của việc tập luyện thể chất và đồng thời cho thấy hiệu quả của việc sử dụng

BẢNG 3: KẾT QUẢ KIỂM TRA THỂ LỰC CỦA HỌC SINH NHÓM ĐỐI CHỨNG SAU THỜI GIAN THỰC NGHIỆM

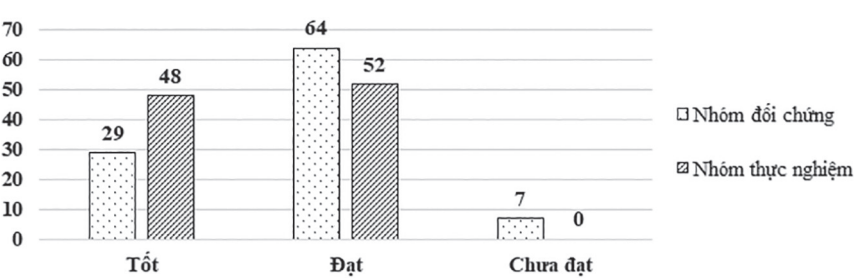
TT	NỘI DUNG	ĐỐI CHỨNG (n=50)				
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	W%	t	P
		Ban đầu	Sau 1 năm học			
Nam học sinh khối lớp 10						
1	Lực bóp tay thuận (kg)	38.98±1.98	40.92±2.1	1.21	7.6	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	16.18±2.41	17.58±2.12	2.07	7.95	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	199.92±10.89	204.24±9.48	0.53	5.49	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	5.78±0.29	5.48±0.32	1.33	8.16	<0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.35±0.52	12.14±0.38	0.43	2.64	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	941.10±40.18	957.94±37.16	0.44	8.55	<0.05
Nữ học sinh khối lớp 10						
1	Lực bóp tay thuận (kg)	27.58±1.78	29.60±2.24	1.77	7.90	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	14.34±2.21	15.52±2.18	1.98	7.46	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	156.46±10.09	158.72±9.44	0.36	7.05	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	6.61±0.31	6.36±0.32	0.96	6.63	<0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.82±0.54	12.65±0.52	0.33	5.73	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	843.00±46.02	854.76±42.59	0.35	4.06	<0.05

các bài tập đã chọn để nâng cao thể lực cho của các em học sinh.

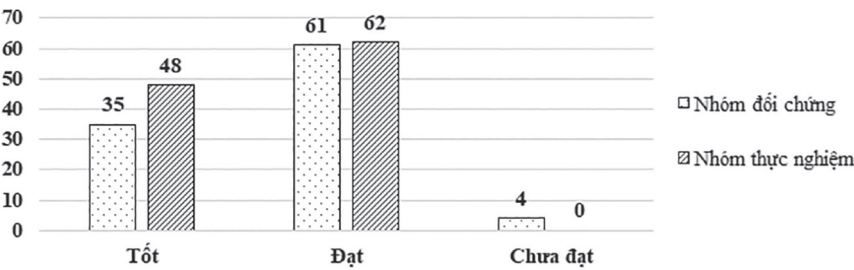
2.3. Đánh giá, xếp loại thể lực của học sinh khối 10 trường Trung học phổ thông An Minh theo tiêu chuẩn đánh giá của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Nghiên cứu tiến hành xếp loại thể lực của học sinh khối 10 trường Trung học phổ thông An Minh theo tiêu Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2028 Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.chuẩn đánh giá của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

- Kết quả ở biểu đồ 1 cho thấy: Đối với nam học sinh khối 10 sau một năm học giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thì tỷ lệ trung bình xếp loại Tốt của nhóm thực nghiệm là 64% > 29% của nhóm đối chứng và tỷ lệ học sinh chưa đạt của nhóm thực nghiệm là 0% trong đó nhóm đối chứng là 7%.



BIỂU ĐỒ 1: KẾT QUẢ XẾP LOẠI THỂ LỰC SAU THỜI GIAN THỰC NGHIỆM CỦA NAM HỌC SINH NHÓM ĐỐI CHỨNG VÀ NHÓM THỰC NGHIỆM



BIỂU ĐỒ 2: KẾT QUẢ XẾP LOẠI THỂ LỰC SAU THỜI GIAN THỰC NGHIỆM CỦA NỮ HỌC SINH NHÓM ĐỐI CHỨNG VÀ NHÓM THỰC NGHIỆM

- Kết quả ở biểu đồ 2 cho thấy: Đối với nữ học sinh khối 10 sau một năm học giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thì tỷ lệ trung bình xếp loại Tốt của nhóm thực nghiệm là 61% > 35% của nhóm đối chứng, và tỷ lệ học sinh chưa

đạt của nhóm đối chứng là 4% trong đó nhóm thực nghiệm là 0%.

3. KẾT LUẬN

Kết quả ứng dụng 17 bài tập nhằm phát triển thể lực cho học sinh khối lớp 10 Trường Trung

**BẢNG 4: KẾT QUẢ KIỂM TRA THỂ LỰC CỦA HỌC SINH NHÓM THỰC NGHIỆM SAU THỜI GIAN THỰC NGHIỆM**

TT	NỘI DUNG	THỰC NGHIỆM				
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	W%	t	P
		Ban đầu	Sau 1 năm học			
Nam học sinh khối lớp 10						
1	Lực bóp tay thuận (kg)	39.26±2.52	42.54±2.19	2	10.49	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	16.34±2.14	18.96±1.8	3.71	10.53	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	201.84±9.2	209.96±8.13	0.99	8.77	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	5.74±0.19	5.23±0.35	2.32	10.34	<0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.28±0.55	11.90±0.5	0.99	11.24	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	944.60±40.21	991.50±39.52	1.21	9.9	<0.05
Nữ học sinh khối lớp 10						
1	Lực bóp tay thuận (kg)	27.83±1.85	30.82±2.68	2.55	9.57	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	14.40±1.55	17.02±1.73	4.17	10.20	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	156.38±8.41	163.06±8.28	1.05	9.42	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	6.63±0.29	6.16±0.26	1.84	8.95	<0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.78±0.53	12.37±0.55	0.82	8.79	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	846.60±42.92	885.10±44.62	1.11	9.40	<0.05

học phổ thông An Minh, tỉnh Kiên Giang năm học 2023-2024 đã mang lại những hiệu quả rõ rệt như sau:

+ Về nhịp tăng trưởng thể lực ở tất cả các nội dung kiểm tra của học sinh nhóm thực nghiệm có chỉ số nhịp tăng trưởng W% cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

+ Về xếp loại theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo

thì tỷ lệ xếp loại Tốt của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng và đồng thời tỷ lệ Chưa đạt của nhóm đối chứng cao hơn so với nhóm thực nghiệm ở cả học sinh nam và học sinh nữ.

Kết quả nghiên cứu đã khẳng định hiệu quả của các bài tập mang lại cho việc phát triển thể lực của học sinh Trường Trung học phổ thông An Minh. Đây là

cơ sở để nhà trường tiếp tục mở rộng việc ứng dụng các bài tập đã lựa chọn được trong nghiên cứu này để nâng cao thể lực cho học sinh Trường Trung học Phổ thông An Minh, tỉnh Kiên Giang. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 12/07/2024;
ngày phản biện đánh giá: 12/07/2024;
ngày chấp nhận đăng: 30/7/2024)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008 về việc ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.
2. Chính phủ (2015), Nghị định số 11/2015/NĐ-CP ngày 31 tháng 01 năm 2015 về việc Quy định về Giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường.
3. Nguyễn Văn Hưng (2006), Nghiên cứu xây dựng hệ thống các bài tập phát triển sức bền cho nữ sinh trường THPT Phước Long - Quận 9 - Thành phố Hồ Chí Minh, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Nguyễn Hoàng Minh Thuận và cộng sự (2017), Giáo trình Thống kê trong Thể dục thể thao, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2016), Giáo trình Nghiên cứu khoa học trong Thể dục thể thao, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.