

# Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh nam lớp 8 Trường tiểu học, Trung học cơ sở, Trung học phổ thông Lê Quý Đôn Quyết Thắng tỉnh Đồng Nai

Nguyễn Văn Nam

Trường Đại học Quốc Tế Hồng Bàng

## TÓM TẮT

*Mục tiêu:* Lựa chọn và ứng dụng được một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh lớp 8 Trường Trung học cơ sở Lê Quý Đôn năm học 2021-2022. *Phương pháp:* phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra y học; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán thống kê. *Kết quả:* Lựa chọn và ứng dụng có hiệu quả rõ rệt 24 các bài tập phát triển thể lực cho học sinh nam lớp 8. *Kết luận:* Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn và ứng dụng được các bài tập phát triển thể lực cho học sinh lớp 8 trường Trường tiểu học, Trung học cơ sở, Trung học phổ thông (TH, THCS, THPT) Lê Quý Đôn. Góp phần xây dựng chương trình đào tạo giáo dục thể chất của Nhà trường.

*Từ khóa:* lựa chọn, thể lực, phát triển, tăng trưởng, tố chất

## 1. GIỚI THIỆU

Trong công cuộc xây dựng và bảo vệ Tổ Quốc với mục đích dân giàu nước mạnh xã hội công bằng dân chủ văn minh, nguồn nhân lực của Quốc gia đóng vai trò hết sức quan trọng. Thể dục thể thao chính là phương tiện cơ bản nhất để đào tạo và bồi dưỡng nguồn nhân lực đó. Liên quan đến sự nghiệp đào tạo cho đất nước những con người có đầy đủ những phẩm chất đức, trí, thể, mỹ theo tư tưởng Hồ Chí Minh về xây dựng con người Việt Nam phát triển toàn diện [1]. Vì vậy, giáo dục thể chất cho các cấp giáo dục mà đặc biệt là lứa tuổi học sinh phổ thông là nhiệm vụ cấp thiết không thể thiếu trong chương trình giáo dục Quốc Gia.

Qua thời gian công tác tại Trường Trung học cơ sở Lê Quý Đôn – Quyết Thắng tỉnh Đồng Nai, tôi nhận thấy rằng rèn luyện sức khỏe nâng cao thể lực, trang bị cho các em học sinh một cơ thể khỏe mạnh, những kiến thức và kỹ năng rèn luyện sức khỏe. Từ các bài tập phù hợp sẽ giúp học sinh phát triển nền tảng thể lực, tầm vóc và góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện của Đất nước. Chúng tôi mạnh dạn chọn đề tài: “Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh nam lớp 8 Trường tiểu học, Trung học cơ sở, Trung học phổ thông Lê Quý Đôn

Quyết Thắng tỉnh Đồng Nai”.

## 2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy gồm: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra y học; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán thống kê.

## 3. KẾT QUẢ VÀ BÀN LUẬN

### 3.1. Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh lớp 8 Trường Tiểu học, Trung học cơ sở, Trung học phổ thông Lê Quý Đôn năm học 2021 - 2022.

Để lựa chọn được một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh lớp 8 trường Tiểu học, Trung học cơ sở, Trung học phổ thông Lê Quý Đôn đề tài thực hiện theo ba bước như sau:

- Hệ thống hóa một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh lớp 8 trường TH, THCS, THPT Lê Quý Đôn, trên cơ sở tổng hợp và phân tích các công trình nghiên cứu liên quan. Đề tài đã hệ thống hóa các bài tập đã được các tác giả nghiên cứu ứng dụng trong thực tiễn trường học ở nước ta [1 - 2].
- Lựa chọn để lược bớt các bài tập ít được sử dụng, thông qua tần suất sử dụng các bài tập phát triển thể lực cho học sinh của các tác giả.

Tác giả liên hệ: Nguyễn Văn Nam

Email: [nguyenvannam103241@gmail.com](mailto:nguyenvannam103241@gmail.com)

Xác định một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh lớp 8 Trường TH, THCS, THPT Lê Quý Đôn thông qua phỏng vấn: Từ kết quả lựa chọn bài tập ở trên, để đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy của các bài tập phát triển thể lực cho học sinh lớp 8 Trường TH, THCS, THPT Lê Quý Đôn,

luận văn tiến hành xây dựng phiếu phỏng. Từ kết quả thống kê qua hai lần phỏng vấn, đề tài tiến hành kiểm định để đánh giá độ tin cậy và sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn bằng phương pháp kiểm định Wilcoxon [3]. Kết quả trình bày ở Bảng 1:

**Bảng 1.** Kết quả kiểm định theo phương pháp Wilcoxon qua hai lần phỏng vấn

TT	NỘI DUNG	Lần 1 (n = 20)		Lần 2 (n = 20)		Test Statistics <sup>d</sup>	
		Σ Điểm	Tỷ lệ %	Σ Điểm	Tỷ lệ %	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
<b>Sức nhanh</b>							
1	Chạy tăng tốc 30m	52	86.67%	54	90.00%	-1.414a	0.157
2	Chạy lặp lại cự ly 30m	59	98.33%	59	98.33%	0.000b	1.000
3	Chạy 50m xuất phát cao	50	83.33%	49	81.67%	-1.000c	0.317
4	Chạy tăng tốc 60m	55	91.67%	56	93.33%	-1.000a	0.317
5	Chạy tăng tốc 80m	45	75.00%	46	76.67%	-0.378a	0.705
6	Chạy nâng cao đùi tại chỗ	40	66.67%	44	73.33%	-1.414a	0.157
7	Chạy nhanh 30m theo tín hiệu	47	78.33%	51	85.00%	-2.000a	0.046
8	Chạy bước nhỏ 30m	59	98.33%	60	100.0%	-1.000a	0.317
9	Chạy nâng cao đùi 30m	58	96.67%	59	98.33%	-1.000a	0.317
10	Chạy đạp sau 30m	56	93.33%	58	96.67%	-1.414a	0.157
11	Chạy tốc độ nhanh tại chỗ	54	90.00%	55	91.67%	-1.000a	0.317
<b>Sức mạnh</b>							
12	Nằm sấp chống đẩy	50	83.33%	55	91.67%	-1.732a	0.083
13	Nằm ngửa gập bụng	54	90.00%	55	91.67%	-1.000a	0.317
14	Bật cao tại chỗ 30 giây	51	85.00%	52	86.67%	-1.732a	0.083
15	Bật xa tại chỗ	54	90.00%	57	95.00%	-1.732a	0.083
16	Bật cóc 10m	50	83.33%	53	88.33%	-1.732a	0.083
17	Lò cò trong hố cát	41	68.33%	45	75.00%	-2.000a	0.046
18	Lò cò 1 chân 15m	52	86.67%	54	90.00%	-1.414a	0.157
19	Nhảy cao kéo 1 đùi lên	41	68.33%	45	75.00%	-2.000a	0.046
20	Hai tay chuyền tạ qua lại	45	75.00%	52	86.67%	-2.646a	0.008
21	Nằm ngửa, nâng 2 chân	35	58.33%	42	70.00%	-2.646a	0.008
22	Nằm sấp, gập thân	44	73.33%	50	83.33%	-2.449a	0.014

TT	NỘI DUNG	Lần 1 (n = 20)		Lần 2 (n = 20)		Test Statistics <sup>d</sup>	
		Σ Điểm	Tỷ lệ %	Σ Điểm	Tỷ lệ %	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
<b>Sức bền</b>							
23	Chạy biển tốc 400m - 600m	47	78.33%	44	73.33%	-1.134 <sup>c</sup>	0.257
24	Chạy 800m	53	88.33%	57	95.00%	-1.633 <sup>a</sup>	0.102
25	Chạy 1500m	56	93.33%	54	90.00%	-1.414 <sup>c</sup>	0.157
26	Chạy biển tốc 50m từ 3 phút	37	61.67%	39	65.00%	-0.816 <sup>a</sup>	0.414
27	Chạy tùy sức 5 phút	58	96.67%	58	96.67%	0.000 <sup>b</sup>	1.000
<b>Mềm dẻo</b>							
28	Ép dẻo ngang, dọc	54	90.00%	55	91.67%	-1.000 <sup>a</sup>	0.317
29	Đứng gập thân về trước	51	85.00%	54	90.00%	-1.732 <sup>a</sup>	0.083
30	Ngồi dẻo gập thân	56	93.33%	58	96.67%	-1.414 <sup>a</sup>	0.157
<b>Khéo léo</b>							
31	Nhảy dây 2 phút	46	76.67%	38	63.33%	-2.828 <sup>c</sup>	0.005
32	Nhảy chữ thập	34	56.67%	45	75.00%	-3.000 <sup>a</sup>	0.003
33	Chạy bước nhỏ tại chỗ, chạy tăng tốc 30m.	53	88.33%	55	91.67%	-1.414 <sup>a</sup>	0.157
34	Chạy đạp sau tại chỗ, chạy tăng tốc 30m.	55	91.67%	57	95.00%	-1.414 <sup>a</sup>	0.157
35	Chạy nâng cao đùi tại chỗ, chạy tăng tốc 30m.	51	85.00%	54	90.00%	-1.732 <sup>a</sup>	0.083
36	Chạy dzích dzắt	44	73.33%	45	75.00%	-0.577 <sup>a</sup>	0.564
37	Chạy đổi hướng theo lệnh	43	71.67%	47	78.33%	-2.000 <sup>a</sup>	0.046
38	Chạy con thoi 4 x 10m	56	93.33%	56	93.33%	0.000 <sup>b</sup>	1.000

(a:  $I_2 > I_1$ , b:  $I_2 = I_1$ , c:  $I_2 < I_1$ )

Như vậy, Kết quả kiểm định theo phương pháp Wilcoxon ở Bảng 1 cho thấy mức ý nghĩa quan sát giữa 2 lần phỏng vấn các trò chơi đa số đều có tính trùng hợp giữa hai lần phỏng vấn. Đề tài quy ước chọn lựa những bài tập có kết quả trùng khớp qua 2 lần phỏng vấn với tỷ lệ trên 80% số người tán thành trong cả 2 lần phỏng vấn và giá trị kiểm định Wilcoxon Asymp. Sig. (2 - tailed) > 0.05. Loại bỏ những bài tập có tỉ lệ phần trăm đạt dưới 80% và giá trị kiểm định Wilcoxon Asymp. Sig. (2 - tailed) < 0.05 [3]. Từ 38 bài tập, luận văn lựa chọn được 24

bài tập phát triển thể lực cho học sinh lớp 8 Trường TH, THCS, THPT Lê Quý Đôn, tỉnh Đồng Nai gồm:

**Bài tập phát triển sức nhanh:**

- + Chạy tăng tốc 30m
- + Chạy lặp lại cự ly 30m
- + Chạy 50m xuất phát cao
- + Chạy tăng tốc 60m
- + Chạy bước nhỏ 30m
- + Chạy nâng cao đùi 30m
- + Chạy đạp sau 30m
- + Chạy tốc độ nhanh tại chỗ

**Bài tập phát triển sức mạnh:**

- + Nằm sấp chống đẩy
- + Nằm ngửa gập bụng
- + Bật cao tại chỗ 30 giây
- + Bật xa tại chỗ
- + Bật cóc 10m
- + Lò cò 1 chân 15m

**Bài tập phát triển sức bền:**

- + Chạy 800m
- + Chạy 1500m
- + Chạy tùy sức 5 phút

**Bài tập phát triển tố chất mềm dẻo:**

- + Ép dẻo ngang, dọc
- + Đứng gập thân về trước
- + Ngồi dẻo gập thân

**Bài tập phát triển tố chất khéo léo:**

- + Chạy bước nhỏ tại chỗ, chạy tăng tốc 30m
- + Chạy đạp sau tại chỗ, chạy tăng tốc 30m
- + Chạy nâng cao đùi tại chỗ, chạy tăng tốc 30m
- + Chạy con thoi 4 x 10m.

**3.2. Ứng dụng các bài tập đã được lựa chọn để phát triển thể lực cho học sinh lớp 8 Trường TH, THCS, THPT Lê Quý Đôn:****3.2.1. Tổ chức thực nghiệm:**

Việc nghiên cứu ứng dụng các bài tập nhằm phát triển thể lực cho học sinh lớp 8 Trường TH, THCS, THPT Lê Quý Đôn, được tiến hành trong thời gian 1 năm học tại trường.

Căn cứ vào chương trình học GDTC của Nhà trường [1], đề tài tiến hành thực nghiệm trong học

kỳ I và II năm học 2021 - 2022, chương trình được đưa vào giờ học chính khóa của nhóm thực nghiệm (các lớp khối 8 đã được chọn). Kế hoạch lên giáo án được tiến hành xây dựng và triển khai theo quy định của Nhà trường.

Nhóm thực nghiệm: thực hiện các bài tập để phát triển thể lực cho học sinh lớp 8 Trường TH, THCS, THPT Lê Quý Đôn theo các bài tập đã được lựa chọn.

Nhóm đối chứng: thực hiện các bài tập phát triển thể lực cho học sinh lớp 8 Trường TH, THCS, THPT Lê Quý Đôn theo chương trình hiện có của Nhà trường.

Đề tài tiến hành xây dựng tiến trình giảng dạy môn thể dục cho học sinh lớp 8 Trường TH, THCS, THPT Lê Quý Đôn, với 35 tuần trong năm học. Mỗi tuần 2 tiết, học kỳ I có 18 tuần, học kỳ II có 17 tuần. Qua 35 tuần ứng dụng đã phản ánh được hiệu quả của bài tập phát triển thể lực trên nhóm thực nghiệm.

**3.2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh nam lớp 8 Trường TH, THCS, THPT Lê Quý Đôn sau một năm học tập:**

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh nam lớp 8 Trường TH, THCS, THPT Lê Quý Đôn, tiến hành so sánh thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước và sau khi thực nghiệm bài tập phát triển thể lực.

**3.2.2.1. So sánh thể lực của học sinh nam lớp 8 Trường TH, THCS, THPT Lê Quý Đôn trước thực nghiệm:**

**Bảng 2.** Kết quả kiểm định giá trị trung bình của các chỉ tiêu thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở giai đoạn trước thực nghiệm

TT	Chỉ tiêu	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng		t	Sig. (2 – tailed)
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
<b><math>n = 50, ĐTD = 49, t_{0.05} = 2.01</math></b>							
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	14.16	2.86	14.36	3.08	-0.350	0.728
2	Bật xa tại chỗ (cm)	187.66	20.24	190.80	17.60	-0.800	0.428
3	Chạy 30m XPC (s)	5.46	0.66	5.52	0.62	-0.544	0.589
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	924.60	108.17	920.20	86.11	0.239	0.812

Kết quả Bảng 2 cho thấy, giá trị trung bình các test thể lực của học sinh nam lớp 8 Trường TH, THCS, THPT Lê Quý Đôn ở giai đoạn trước thực nghiệm đều có giá trị  $t < t_{0.05} = 2.01$  và chỉ số dấu Sig. (2 – tailed)  $> 0.05$ .

Như vậy trước thực nghiệm thể lực giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt, sự chênh lệch về giá trị trung bình của hai nhóm chỉ mang tính ngẫu nhiên và kết quả thể lực ban đầu của hai nhóm là tương đồng nhau [4].

**Bảng 3.** So sánh xếp loại thể lực giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng của học sinh nam lớp 8 ở trước thực nghiệm

Xếp loại		Nằm ngửa gặp bụng (lần/30s)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (s)	Chạy tùy sức 5 phút (m)	
Nhóm thực nghiệm	Tốt	n	24	32	28	30
		%	24.0%	32.0%	28.0%	30.0%
	Đạt	n	66	48	60	48
		%	66.0%	48.0%	60.0%	48.0%
	Chưa đạt	n	10	20	12	22
		%	10.0%	20.0%	12.0%	22.0%
Tổng		50	50	50	50	
Nhóm đối chứng	Tốt	n	28	30	28	30
		%	28.0%	30.0%	28.0%	30.0%
	Đạt	n	52	60	58	46
		%	52.0%	60.0%	58.0%	46.0%
	Chưa đạt	n	20	10	14	24
		%	20.0%	10.0%	14.0%	24.0%
Tổng		50	50	50	50	

3.2.2.2. So sánh thể lực của học sinh nam lớp 8 Trường TH, THCS, THPT Lê Quý Đôn sau thực nghiệm Như vậy sau một năm ứng dụng bài tập phát triển thể lực cho thấy có 2 test thể lực tăng trưởng

mang ý nghĩa thống kê với ngưỡng Sig. < 0.05 là chạy 30m XPC và chạy tùy sức 5 phút. Sau thực nghiệm thể lực giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt.

**Bảng 4.** Kết quả kiểm định giá trị trung bình các test thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở giai đoạn sau thực nghiệm

TT	Chỉ tiêu	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng		t	Sig. (2-tailed)
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
<i>n = 50, ĐTD = 49, t0.05 2.01</i>							
1	Nằm ngửa gặp bụng (lần/30s)	14.82	3.04	14.60	2.89	0.474	0.638
2	Bật xa tại chỗ (cm)	193.08	18.90	192.14	17.04	0.375	0.710
3	Chạy 30m XPC (s)	5.31	0.73	5.50	0.62	-2.015	0.049
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	946.40	115.10	926.70	91.97	3.999	0.000

**Bảng 5.** So sánh xếp loại thể lực giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng của học sinh nam lớp 8 sau thực nghiệm

Xếp loại		Nằm ngửa gặp bụng (lần/30s)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (s)	Chạy tùy sức 5 phút (m)	
Nhóm thực nghiệm	Tốt	n	36	42	34	38
		%	36.0%	42.0%	34.0%	38.0%
	Đạt	n	60	48	60	50
		%	60.0%	48.0%	60.0%	50.0%
	Chưa đạt	n	4	10	6	12
		%	4.0%	10.0%	6.0%	12.0%
Tổng		50	50	50	50	

Nhóm đối chứng	Tốt	n	28	34	28	32
		%	28.0%	34.0%	28.0%	32.0%
	Đạt	n	60	58	58	46
		%	60.0%	58.0%	58.0%	46.0%
	Chưa đạt	n	12	8	14	22
		%	12.0%	8.0%	14.0%	22.0%
	Tổng		50	50	50	50

Như vậy so sánh xếp loại thể lực theo 04 test của Bộ GD & ĐT thì sau thực nghiệm ở nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có số lượng và tỷ lệ xếp loại phân bố chênh lệch đáng kể.

#### 4. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn và ứng dụng được các bài tập phát triển thể lực cho học sinh lớp 8 nhóm thực nghiệm Trường TH, THCS, THPT Lê Quý Đôn. Từ 24 bài tập đã xác định được, đề tài tiến hành xây dựng tiến trình thực nghiệm và đánh giá phù hợp với điều kiện học tập

cho học sinh nam lớp 8 Trường TH, THCS, THPT Lê Quý Đôn, đảm bảo tính khoa học và được các chuyên gia đánh giá cao.

Trên cơ sở các bài tập đã được lựa chọn, đề tài đã tiến hành ứng dụng trên các đối tượng thực nghiệm trong một năm học. Kết quả sau một năm học tập cho thấy sự cải thiện rõ rệt về mặt thể lực của các đối tượng thực nghiệm, thể hiện ở các test đánh giá trước và sau thực nghiệm đều có sự khác biệt rõ so với nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất có ý nghĩa thống kê  $p < 0.05$ .

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Chương trình giáo dục phổ thông - Môn thể dục*, NXB Giáo dục Việt Nam, TP. HCM, 2006.

[2] Nguyễn Văn Bình, *Nghiên cứu thực trạng thể chất của học sinh tuổi 15 - 17 trong các trường Phổ thông trung học tỉnh Đồng Nai - 2003*, luận văn thạc sỹ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT TP. HCM, 2005.

[3] Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu

Hiếu, *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội, 2004.

[4] Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái, *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001)*, Nxb TDTT, Hà Nội, 2003.

[5] Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT* ngày 18 tháng 09 năm 2008 về việc ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên, Hà Nội, 2008.

## Selecting and applying some physical exercises for Grade 8 male students of the Le Quy Don Elementary, Junior high school, High school in Dong Nai Province

Nguyen Van Nam

#### ABSTRACT

*Objective: Selecting and applying some physical exercises for Grade 8 male students of Le Quy Don Junior high school in the 2021-2022 academic year. Method: Collecting and analysing data; interviewing; medical experiment; pedagogical examination; pedagogical experiment and mathematical statistics. Result: The chosen exercises showed clear physical improvement of the students. Conclusion: The research chose and applied sufficient physical exercises for Grade 8 students of the Le Quy Don Elementary, Junior high school, High school. Contributed to the development of the school's physical education training program.*

**Keywords:** selection, Physical, Improvement, Growth, Qualities

Received: 19/09/2022

Revised: 29/10/2022

Accepted for publication: 11/11/2022