

**NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN  
THỂ LỰC CHUNG CHO HỌC SINH NAM KHỐI 11 TRƯỜNG  
TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHUYÊN NĂNG KHIẾU THỂ DỤC  
THỂ THAO NGUYỄN THỊ ĐỊNH THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH  
RESEARCH AND APPLICATION OF SOME COMMON PHYSICAL STRENGTH  
DEVELOPMENT EXERCISES FOR GRADE 11 MALE STUDENTS OF NGUYEN THI  
DINH GIFTED HIGH SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS  
HO CHI MINH CITY**

<sup>1</sup>TS. Nguyễn Thị Hiên, <sup>2</sup>ThS. Nguyễn Hoài Nam, <sup>3</sup>ThS. Lê Thị Hồng Hà

<sup>1</sup>Trường Đại học Sư phạm TP.HCM, <sup>2</sup>Trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT Nguyễn  
Thị Định TP.HCM, <sup>3</sup>Trường Đại học Sư phạm TP.HCM

**Tóm tắt:** Bài viết nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh nam khối 11 Trường Trung học phổ thông (THPT) Chuyên Năng Khiếu Thể dục Thể thao (CNK TDTT) Nguyễn Thị Định Thành phố Hồ Chí Minh (TP.HCM) nhằm đánh giá kết quả rèn luyện thể lực chung toàn diện của học sinh (HS) từ đó làm cơ sở để điều chỉnh nội dung, phương pháp Giáo dục thể chất (GDTC) phù hợp với người học, đẩy mạnh việc thường xuyên rèn luyện thân thể nâng cao sức khỏe để học tập, để cho mỗi HS có điều kiện phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức.

**Từ khóa:** Thể lực chung, bài tập, học sinh THPT, Chuyên năng khiếu TDTT.

**Abstract:** The article researches and applies some general physical fitness development exercises for male students in grade 11 at Nguyen Thi Dinh High School for the Gifted, Physical Education and Sports (CNK Sport) Nguyen Thi Dinh Ho Chi Minh City (Ho Chi Minh City). .HCM) to evaluate the results of students' comprehensive physical training (HS) from there as a basis to adjust the content and methods of Physical Education (PE) to suit learners, promote learning regularly exercise the body to improve health to study, so that each student has conditions for high intellectual development, physical strength, spiritual richness, and moral purity.

**Keywords:** General fitness, exercises, High school students, Gifted in Physical Education and Sports.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Trung học phổ thông (THPT) Chuyên Năng Khiếu Thể dục thể thao (CNK TDTT) Nguyễn Thị Định TP HCM đào tạo học sinh (HS) từ lớp 6 đến lớp 12 có trình độ văn hóa phổ thông vững vàng, song song đó phát huy năng khiếu TDTT vốn có của HS để đào tạo bổ sung cho lực lượng vận động viên (VĐV), huấn luyện viên (HLV) TDTT góp phần vào sự nghiệp phát triển TDTT chung của thành phố và cả nước. Để đạt được mục tiêu trên, Nhà trường ngoài việc quan tâm chỉ đạo thực hiện đúng chương trình giáo dục do Sở Giáo dục và Đào tạo quy định, đã đề ra các biện pháp nhằm định hướng, khuyến khích đội ngũ giáo viên (GV) tìm tòi nghiên cứu, tìm giải pháp nhằm

đáp ứng nhiệm vụ giảng dạy, với yêu cầu ngày càng nâng cao các tố chất thể lực chung cho HS, giúp các em định hướng nghề nghiệp trong tương lai. Vì vậy, để đảm bảo được yêu cầu về công tác GDTC và duy trì, phát triển thể lực chung cho HS của trường, để sau khi các em ra trường, bước ngay vào cuộc sống lao động, cống hiến cho xã hội, thì vấn đề nghiên cứu các bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho HS trong suốt quá trình học tập tại trường trở nên quan trọng và cần thiết.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của vấn đề nghiên cứu, cũng như thực trạng công tác GDTC tại trường, với mong muốn nâng cao thể lực chung cho HS nam khối 11 của trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT

Nguyễn Thị Định chúng tôi mạnh dạn lựa chọn đề tài: “Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh nam khối 11 trường THPT Chuyên Năng Khiếu Thể dục thể thao Nguyễn Thị Định, Tp. Hồ Chí Minh”.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp: Phương pháp tổng hợp và phân tích các tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán học thống kê. Xuất

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

**Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh nam khối lớp 11 trường THPT CNK TDTT Nguyễn Thị Định**

TT	NỘI DUNG	Lần 1 (n=40)		Lần 2 (n=40)		Test Statistics <sup>d</sup>	
		Σ Điểm	Tỷ lệ %	Σ Điểm	Tỷ lệ %	Z	Asymp. Sig. (2- tailed)
<b>Sức nhanh</b>							
1	Tại chỗ nâng cao đùi nhanh 6 giây	66	82.50	78	97.50	-2.828c	0.005
2	Chạy tăng tốc 20m	61	76.25	65	81.25	-2.000a	0.046
3	Chạy biến tốc 20m x 20m	50	62.25	69	86.25	-1.000c	0.317
<b>4</b>	<b>Chạy 30m xuất phát cao</b>	<b>75</b>	<b>93.75</b>	<b>76</b>	<b>95.00</b>	<b>-1.000a</b>	<b>0.317</b>
5	Chạy 30m xuất phát thấp	66	82.50	78	97.50	-2.828c	0.005
<b>6</b>	<b>Chạy 3 lần x 30m tốc độ cao</b>	<b>73</b>	<b>91.25</b>	<b>75</b>	<b>93.75</b>	<b>-1.414a</b>	<b>0.157</b>
7	Chạy tăng dần tốc độ 30m	61	76.25	65	81.25	-2.000a	0.046
8	Chạy biến tốc 50m x 50m	60	75.00	64	80.00	-1.414a	0.157
<b>9</b>	<b>Chạy 60m tốc độ cao</b>	<b>78</b>	<b>97.50</b>	<b>79</b>	<b>98.75</b>	<b>-1.000a</b>	<b>0.317</b>
<b>10</b>	<b>Chạy 100m xuất phát thấp</b>	<b>76</b>	<b>95.00</b>	<b>78</b>	<b>97.50</b>	<b>-1.414a</b>	<b>0.157</b>
11	Xuất phát theo các tín hiệu khác nhau (còi, vỗ tay, cờ, khẩu lệnh)	60	75.00	64	80.00	-1.414a	0.157
12	Chạy đổi hướng theo tín hiệu	50	62.25	69	86.25	-1.000c	0.317
<b>13</b>	<b>Nhảy dây 2 phút</b>	<b>74</b>	<b>92.50</b>	<b>75</b>	<b>93.75</b>	<b>-1.000a</b>	<b>0.317</b>
14	Trò chơi vận động phản xạ	65	81.25	62	77.50	-2.646a	0.008
15	Chạy biến tốc 100m nhanh 100 chậm x 3 vòng 400m	61	76.25	65	81.25	-2.000a	0.046
16	Chạy biến tốc 200m	60	75.00	64	80.00	-1.414a	0.157
<b>Sức mạnh</b>							
<b>17</b>	<b>Bật xa tại chỗ</b>	<b>70</b>	<b>87.50</b>	<b>75</b>	<b>93.75</b>	<b>-1.732a</b>	<b>0.083</b>

**2.1. Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối lớp 11 trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT Nguyễn Thị Định**

**2.1.1. Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối lớp 11 trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT Nguyễn Thị Định**

Từ 48 bài tập được lựa chọn, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, nhà chuyên môn, GV. Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ sử dụng các bài tập phát triển thể lực chung ở 3 mức: Rất phù hợp 2 điểm, phù hợp 1 điểm và không phù hợp 0 điểm và kết quả phỏng vấn (tính toán) được giới thiệu qua bảng 1.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

18	<b>Bật nhảy tại chỗ luân phiên 2 chân lên bục cao</b>	<b>74</b>	<b>92.50</b>	<b>75</b>	<b>93.75</b>	<b>-1.000a</b>	<b>0.317</b>
19	<b>Chạy nâng cao đùi tại chỗ tần số tối đa trong 15s</b>	<b>71</b>	<b>88.75</b>	<b>72</b>	<b>90.00</b>	<b>-1.732a</b>	<b>0.083</b>
20	<b>Bật cóc (bật về trước) 15m</b>	<b>74</b>	<b>92.50</b>	<b>77</b>	<b>95.00</b>	<b>-1.732a</b>	<b>0.083</b>
21	Bật nhảy 1 chân 15 bước	61	76.25	65	81.25	-2.000a	0.046
22	<b>Bật cao với tại chỗ liên tục</b>	<b>70</b>	<b>87.50</b>	<b>73</b>	<b>88.33</b>	<b>-1.732a</b>	<b>0.083</b>
23	Chạy đạp sau 15m	55	68.75	62	77.50	-2.646a	0.008
24	<b>Nằm ngửa gập bụng (cơ bụng)</b>	<b>79</b>	<b>98.75</b>	<b>80</b>	<b>100.0</b>	<b>-1.000a</b>	<b>0.317</b>
25	<b>Nằm sấp uốn lưng (cơ lưng)</b>	<b>70</b>	<b>87.50</b>	<b>75</b>	<b>93.75</b>	<b>-1.732a</b>	<b>0.083</b>
26	<b>Nằm sấp chống đẩy</b>	<b>79</b>	<b>98.75</b>	<b>79</b>	<b>98.75</b>	<b>0.000b</b>	<b>1.000</b>
27	Nằm sấp chống đẩy trên băng ghế cao 40-50cm	64	80.00	70	87.50	-2.449a	0.014
28	Ném bóng rổ ra xa bằng 2 tay	61	76.25	65	81.25	-2.000a	0.046
29	Lò cò tiếp sức	54	67.50	65	81.25	-3.000a	0.003
<b>Sức bền</b>							
30	<b>Chạy 800m</b>	<b>65</b>	<b>81.25</b>	<b>66</b>	<b>82.50</b>	<b>-0.378a</b>	<b>0.705</b>
31	Chạy 5 phút tính quãng đường	67	78.33	64	73.33	-1.134 <sup>c</sup>	0.257
32	<b>Chạy chéo sân</b>	<b>76</b>	<b>95.00</b>	<b>74</b>	<b>92.50</b>	<b>-1.414<sup>c</sup></b>	<b>0.157</b>
33	Nhảy dây 1 phút (1 chân hoặc 2 chân)	57	71.25	59	73.75	-0.816 <sup>a</sup>	0.414
34	<b>Co tay xà đơn</b>	<b>78</b>	<b>97.50</b>	<b>78</b>	<b>97.50</b>	<b>0.000<sup>b</sup></b>	<b>1.000</b>
35	<b>Phối hợp chống đẩy, bật cao tại chỗ</b>	<b>72</b>	<b>90.00</b>	<b>74</b>	<b>92.50</b>	<b>-1.414a</b>	<b>0.157</b>
<b>Mềm dẻo</b>							
36	<b>Đứng gập thân về trước</b>	<b>74</b>	<b>92.50</b>	<b>75</b>	<b>93.75</b>	<b>-1.000a</b>	<b>0.317</b>
37	Ngồi gập thân về trước	54	67.50	65	81.25	-3.000a	0.003
38	<b>Các bài tập ép dẻo</b>	<b>76</b>	<b>95.00</b>	<b>78</b>	<b>97.50</b>	<b>-1.414a</b>	<b>0.157</b>
39	Các động tác xoay ngang, dọc	54	67.50	65	81.25	-3.000a	0.003
40	<b>Đá lăng chân 15 lần x 2 tổ</b>	<b>71</b>	<b>88.75</b>	<b>74</b>	<b>92.50</b>	<b>-1.732a</b>	<b>0.083</b>
<b>Khả năng phối hợp</b>							
41	<b>Chạy 30m luân cọc</b>	<b>72</b>	<b>90.00</b>	<b>74</b>	<b>92.50</b>	<b>-1.414a</b>	<b>0.157</b>
42	<b>Chạy ziczác 20m</b>	<b>71</b>	<b>88.75</b>	<b>74</b>	<b>92.50</b>	<b>-1.732a</b>	<b>0.083</b>
43	Chạy bước nhỏ chuyển sang tăng tốc 20m	54	67.50	65	81.25	-3.000a	0.003
44	Chạy nâng cao đùi chuyển sang chạy tăng tốc 20m	57	71.25	59	73.75	-0.816 <sup>a</sup>	0.414
45	Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc 20m	63	78.75	67	83.75	-2.000a	0.046
46	<b>Nhảy dây</b>	<b>64</b>	<b>80.00</b>	<b>65</b>	<b>81.25</b>	<b>-0.577a</b>	<b>0.564</b>
47	<b>Chạy con thoi 4 x 10m</b>	<b>73</b>	<b>88.33</b>	<b>77</b>	<b>95.00</b>	<b>-1.633<sup>a</sup></b>	<b>0.102</b>
48	<b>Lăn bóng tiếp sức</b>	<b>76</b>	<b>95.00</b>	<b>76</b>	<b>95.00</b>	<b>0.000b</b>	<b>1.000</b>

(a:  $l_2 > l_1$ , b:  $l_2 = l_1$ , c:  $l_2 < l_1$ )

Kết quả kiểm định theo phương pháp Wilcoxon ở bảng 1 cho thấy mức ý nghĩa quan sát giữa 2 lần phỏng vấn các bài tập thể lực chung đa số đều có tính trùng hợp giữa hai lần phỏng vấn. Luận văn 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 tỷ lệ phần trăm đạt dưới 80% và giá trị kiểm định Wilcoxon Asymp. Sig. (2 - tailed) < 0.05. Từ 48 bài tập, luận văn lựa chọn được 25 bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối lớp 11

trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT Nguyễn Thị Định.

**2.1.2. Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối lớp 11 trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT Nguyễn Thị Định**

Trong quá trình giảng dạy, huấn luyện chúng tôi thực nghiệm trong thời gian 4 tháng: từ tháng 09/2019 đến tháng 12/2019 (Tổng cộng 16 tuần). Tần số buổi tập: 3 buổi/tuần (buổi chiều). Thời gian buổi tập: 60 phút (kể cả thời gian khởi động và thả lỏng) và được thể hiện qua bảng 2 như sau:

**Bảng 2: Chương trình giảng dạy ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chung**

TT	Bài tập	Tuần 1 - 4		Tuần 5 - 8		Tuần 9 - 12		Tuần 13 - 16	
		Lần x tổ	Nghỉ	Lần x tổ	Nghỉ	Lần x tổ	Nghỉ	Lần x tổ	Nghỉ
<b>Thứ 2</b>									
1	BT 1	3 x 3		3 x 3		4 x 3		4 x 3	
2	BT 2	3 x 3		3 x 3		4 x 3		4 x 3	
3	BT 3	2 x 3		2 x 3		3 x 3		3 x 3	
4	BT 4	2 x 3		2 x 3		3 x 3		3 x 3	
5	BT 5	2 x 3		2 x 3		3 x 3		3 x 3	
6	BT 8	2 x 3		2 x 3		3 x 3		3 x 3	
7	BT 18	3 x 3		3 x 3		4 x 3		4 x 3	
8	BT 19	20 x 3		20 x 3		25 x 3		25 x 3	
9	BT 20	15 x 2		15 x 2		15 x 2		15 x 2	
<b>Thứ 4</b>									
1	BT 6	2 x 3		2 x 3		3 x 3		3 x 3	
2	BT 7	3 x 3		3 x 3		4 x 3		4 x 3	
3	BT 8	3 x 3		3 x 3		4 x 3		4 x 3	
4	BT 9	2 x 3		2 x 3		3 x 3		3 x 3	
5	BT 10	2 x 3		2 x 3		3 x 3		3 x 3	
6	BT 11	2 x 3		2 x 3		3 x 3		3 x 3	
7	BT 12	2 x 3		2 x 3		3 x 3		3 x 3	
8	BT 13	3 x 3		3 x 3		3 x 3		3 x 3	
9	BT 23	30 x 3		30 x 3		50 x 3		50 x 3	
<b>Thứ 6</b>									
1	BT 14	1 x 1		1 x 1		1 x 1		1 x 1	
2	BT 15	2 x 2		2 x 3		3 x 3		3 x 3	
3	BT 16	1 x 1		1 x 2		1 x 2		2 x 2	
4	BT 17	2 x 3		2 x 3		3 x 3		3 x 3	
5	BT 21	3 x 2		3 x 2		3 x 3		3 x 3	
6	BT 22	1 x 2		1 x 2		1 x 2		2 x 3	
7	BT 24	1 x 2		1 x 2		2 x 2		2 x 2	

8	BT 25	2 x 3		2 x 3		3 x 3		3 x 3	
---	-------	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--

**2.2. Đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối lớp 11 trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT Nguyễn Thị Định sau 4 tháng tập luyện**

**2.2.1. Trước thực nghiệm**

*2.2.1.1. So sánh thực trạng thể lực chung của học sinh nam lớp 11 trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT Nguyễn Thị Định trước thực nghiệm*

**Bảng 3. 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	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
<i>Nam, n = 60; t<sub>0.05</sub> = 2.001</i>							
1	Lực bóp tay thuận (kg)	38.55	1.59	38.61	2.91	0.193	$\geq 0.05$
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	17.08	1.46	16.87	1.40	1.148	$\geq 0.05$
3	Bật xa tại chỗ (m)	1.97	0.12	1.96	0.13	0.551	$\geq 0.05$
4	Chạy 30m XPC (s)	5.34	0.26	5.36	0.32	0.032	$\geq 0.05$
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.17	0.65	12.14	0.64	0.340	$\geq 0.05$
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	928.40	106.54	929.95	99.72	0.288	$\geq 0.05$

Kết quả bảng 3 cho thấy, giá trị trung bình các test thể lực chung của học sinh nam lớp 11 trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT Nguyễn Thị Định ở giai đoạn trước thực nghiệm đều có giá trị  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} \approx 2.001$  ở ngưỡng xác suất  $P \geq 0.05$ . Qua đó cho thấy, giá trị trung bình các test giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng ở giai đoạn trước thực nghiệm không có sự khác biệt với ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ .

**Như vậy:** Trước thực nghiệm thể lực chung giữa hai nhóm thực nghiệm và nhóm 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 chung ban đầu của hai nhóm là tương đồng nhau.

*2.2.1.2. So sánh xếp loại thể lực chung giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng của học*

*sinh nam lớp 11 trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT Nguyễn Thị Định trước thực nghiệm*

Kết quả kiểm tra so sánh xếp loại thể lực chung của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước khi thực nghiệm cho thấy, xét về mặt xếp loại thể lực chung theo 06 test của Bộ GD và ĐT thì trước thực nghiệm ở nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có số lượng và tỷ lệ phân bố tương đối gần nhau và có sự chênh lệch không đáng kể ở 3 mức đánh giá Tốt, Đạt và Chưa đạt giữa các test.

**2.2.2. Sau thực nghiệm**

*2.2.2.1. So sánh thể lực chung của học sinh nam lớp 11 trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT Nguyễn Thị Định sau thực nghiệm*

**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	p
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
<i>Nam, n = 60, t<sub>0.05</sub> = 2.001</i>							
1	Lực bóp tay thuận (kg)	40.02	1.69	39.00	3.05	2.654	$< 0.05$
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	20.00	1.74	17.22	1.35	11.01	$< 0.05$

**Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

TT	Chỉ tiêu	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng		t	p
		$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
3	Bật xa tại chỗ (m)	2.11	0.13	1.99	0.13	5.318	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	5.02	0.23	5.28	0.26	6.319	<0.05
5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.50	0.75	12.11	0.62	6.044	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	964.37	90.56	952.28	95.20	1.388	>0.05

Qua kết quả kiểm định giá trị trung bình các test thể lực sau 4 tháng ứng dụng bài tập phát triển thể lực ở bảng 4 cho thấy:

Giá trị trung bình các test ở giai đoạn sau thực nghiệm có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$  là: Test lực bóp tay thuận (kg) ở nhóm thực nghiệm có  $\bar{X} = 40.02 \pm 1.69$  (kg), ở nhóm đối chứng có  $\bar{X} = 39.00 \pm 3.05$  (kg), với  $t_{tính} = 2.654 > t_{bảng} = 2.001$ ; Test nằm ngửa gập bụng (lần/30s) ở nhóm thực nghiệm có  $\bar{X} = 20.00 \pm 1.74$  (lần/30s), ở nhóm đối chứng có  $\bar{X} = 17.22 \pm 1.35$  (lần/30s), với  $t_{tính} = 11.01 > t_{bảng} = 2.001$ ; Test bật xa tại chỗ ở nhóm thực nghiệm có  $\bar{X} = 2.11 \pm 0.13$  (m), ở nhóm đối chứng có  $\bar{X} = 1.99 \pm 0.13$  (m), với  $t_{tính} = 5.318 > t_{bảng} = 2.001$ ; Test chạy 30m XPC ở nhóm thực nghiệm có  $\bar{X} = 5.02 \pm 0.23$  (s), ở nhóm đối chứng có  $\bar{X} = 5.28 \pm 0.26$  (s), với  $t_{tính} = 6.319 > t_{bảng} = 2.001$ ; Test chạy con thoi 4 x 10m (s) ở nhóm thực nghiệm có  $\bar{X} = 11.50 \pm 0.75$  (s), ở nhóm đối chứng có  $\bar{X} = 12.11 \pm 0.62$  (s), với  $t_{tính} = 6.044 > t_{bảng} = 2.001$ . Riêng test chạy tùy sức 5 phút ở nhóm thực nghiệm có  $\bar{X} = 964.37 \pm 90.56$  (m), ở nhóm đối chứng có  $\bar{X} = 952.28 \pm 95.20$  (m), với  $t_{tính} = 1.388 < t_{bảng} = 2.001$  chưa có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

**Như vậy:** sau 4 tháng ứng dụng bài tập phát triển thể lực cho thấy có 1 test thể lực tăng trưởng không mang ý nghĩa thống kê với ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$  là chạy tùy sức 5 phút.

2.2.2.2. So sánh xếp loại thể lực chung giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng của học

sinh nam lớp 11 trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT Nguyễn Thị Định sau thực nghiệm

Kết quả kiểm tra so sánh xếp loại thể lực chung của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm cho thấy:

- **Lực bóp tay thuận (kg):** Nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng xếp loại tốt đều có 0%. Xếp loại đạt nhóm thực nghiệm có 63.33%, nhóm đối chứng có 36.67 và xếp loại chưa đạt nhóm thực nghiệm có 36.67%, nhóm đối chứng có 63.33.

- **Nằm ngửa gập bụng (lần/30s):** Nhóm thực nghiệm xếp loại tốt có 38.33%, nhóm đối chứng có 1.67%. Xếp loại đạt nhóm thực nghiệm có 61.67%, nhóm đối chứng có 3.33% và xếp loại chưa đạt nhóm thực nghiệm có 0%, nhóm đối chứng có 95.0%.

- **Bật xa tại chỗ (m):** Nhóm thực nghiệm xếp loại tốt có 31.67%, nhóm đối chứng có 1.66%. Xếp loại đạt nhóm thực nghiệm có 50.0%, nhóm đối chứng có 55.0% và xếp loại chưa đạt nhóm thực nghiệm có 18.33%, nhóm đối chứng có 43.33%.

- **Chạy 30m XPC (s):** Nhóm thực nghiệm xếp loại tốt có 33.33%, nhóm đối chứng có 6.67%. Xếp loại đạt nhóm thực nghiệm có 66.67%, nhóm đối chứng có 91.67% và xếp loại chưa đạt nhóm thực nghiệm có 0%, nhóm đối chứng có 1.67%.

- **Chạy con thoi 4 x 10m (s):** Nhóm thực nghiệm xếp loại tốt có 66.67%, nhóm đối chứng có 25.0%. Xếp loại đạt nhóm thực nghiệm có 25.0%, nhóm đối chứng có 56.67% và xếp loại chưa đạt nhóm thực nghiệm có 8.33%, nhóm đối chứng có 18.33%.

- **Chạy tùy sức 5 phút (m):** Nhóm thực nghiệm xếp loại tốt có 18.33%, nhóm đối

## Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

chúng có 13.33%. Xếp loại đạt nhóm thực nghiệm có 46.67%, nhóm đối chứng có 41.67% và xếp loại chưa đạt nhóm thực nghiệm có 35.0%, nhóm đối chứng có 45.0%.

**Như vậy:** So sánh xếp loại thể lực chung theo 06 test của Bộ GD và ĐT thì sau thực nghiệm ở nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có số lượng và tỷ lệ phân bố chênh lệch đáng kể. Nhóm thực nghiệm có tỷ lệ học sinh xếp loại đạt thay đổi không nhiều, tỷ lệ học sinh xếp loại tốt tăng cao và tỷ lệ học sinh xếp loại không đạt giảm mạnh. Nhóm đối chứng có tỷ lệ học sinh xếp loại đạt thay đổi không đáng kể, tỷ lệ học sinh xếp loại tốt tăng nhẹ và tỷ lệ học sinh xếp loại không đạt có test không những không giảm mà còn tăng đáng kể.

### 3. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu trên, chúng tôi rút ra một số kết luận như sau:

1. Xây dựng, lựa chọn được 25 bài tập phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối lớp

11 trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT Nguyễn Thị Định. Từ 25 bài tập đã lựa chọn, đề tài đã xây dựng kế hoạch ứng dụng thực nghiệm vào giai đoạn phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối lớp 11 trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT Nguyễn Thị Định đảm bảo tính khoa học.

2. Đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối lớp 11 trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT Nguyễn Thị Định sau 4 tháng tập luyện cho thấy các chỉ tiêu đều có sự tăng trưởng, có 6/6 test có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ , do có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ . Đồng thời, thành tích trung bình của nhóm thực nghiệm ở tất cả các test đều cao hơn so với thành tích trung bình của nhóm đối chứng và sự khác biệt này có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất thống kê  $P < 0.05$ . Chúng tôi một số bài tập lựa chọn đã có hiệu quả tốt trong việc phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối lớp 11 trường THPT Chuyên Năng Khiếu TDTT Nguyễn Thị Định.

### Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ- BGD và ĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008*, Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực chung học sinh, sinh viên.
  2. Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2004), *Chương trình nâng cao tầm vóc và thể lực chung người Việt Nam*, NXB TDTT Hà Nội.
  3. Lê Văn Lâm và cộng sự (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21*, NXB TDTT- Hà Nội.
  4. Vũ Đức Thu và cộng sự (1998), *Đánh giá thực trạng công tác Giáo dục thể chất và phát triển Thể dục thể thao trong nhà trường các cấp*, Tuyển tập nghiên cứu khoa học GDTC – sức khỏe, NXB TDTT.
  5. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- Nguồn bài báo:** Nguyễn Hoài Nam (2021), *Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh nam khối 11 trường THPT Chuyên Năng Khiếu Thể dục thể thao Nguyễn Thị Định, Tp. Hồ Chí Minh*, luận văn thạc sĩ, Đại học Sư phạm TDTT Tp. Hồ Chí Minh.

Ngày nhận bài: 05/04/2022

Ngày đánh giá: 01/06/2022

Ngày duyệt đăng: 20/06/2022