

Bài báo nghiên cứu

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO HỌC SINH NAM KHỐI LỚP 9 CỦA TRƯỜNG TIỂU HỌC, TRUNG HỌC CƠ SỞ VÀ TRUNG HỌC PHỔ THÔNG HOÀNG VIỆT

Nguyễn Đình Nam

Trường Tiểu học, THCS và THPT Hoàng Việt, tỉnh Đắk Lắk, Việt Nam

Tác giả liên hệ: Nguyễn Đình Nam – Email: namdrumgdtc@gmail.com

Ngày nhận bài: 19-8-2020; ngày nhận bài sửa: 21-10-2021; ngày duyệt đăng: 30-5-2022

TÓM TẮT

Bài viết đề cập vấn đề đánh giá thể lực chung của học sinh (HS) nam khối lớp 9 của Trường Tiểu học (TH), Trung học cơ sở (THCS) và Trung học phổ thông (THPT) Hoàng Việt. Nghiên cứu đã lựa chọn được 25 bài tập phát triển thể lực chung cho HS nam khối lớp 9. Kết quả cho thấy sau thời gian thực nghiệm 9 tháng thì trình độ thể lực chung của HS nam khối lớp 9 đã được cải thiện rất đáng kể, thể hiện rõ qua giá trị trung bình, tổng nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm phát triển hơn so với nhóm đối chứng thông qua 6 bài kiểm tra (Bộ tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực cho HS, sinh viên (SV) của Bộ Giáo dục và Đào tạo (GD&ĐT) ban hành năm 2008).

Từ khóa: bài tập; thể lực chung; học sinh nam lớp 9; Trường TH, THCS và THPT Hoàng Việt

1. Đặt vấn đề

Trong xã hội hiện đại và phát triển như ngày nay thì vị trí, vai trò của giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường là rất quan trọng, mang tính quyết định cao trong việc thực hiện mục tiêu phát triển con người toàn diện, góp phần nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài để đáp ứng yêu cầu xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

Chương trình học tập và rèn luyện của Bộ môn GDTC ở Trường TH, THCS và THPT Hoàng Việt tại Buôn Ma Thuột, Đắk Lắk được xây dựng nhằm phát triển thể lực cho HS, nâng cao hiệu quả quá trình học tập nói chung và môn học GDTC nói riêng. Tuy nhiên, thực trạng thể lực chung của HS nam khối lớp 9 Trường TH, THCS và THPT Hoàng Việt vẫn còn nhiều hạn chế. Trên cơ sở phân tích ý nghĩa và tầm quan trọng của việc rèn luyện thể chất, hiểu được lợi ích của nó đối với từng giai đoạn phát triển của con người, như: nâng cao thể lực, tầm vóc phù hợp với giới tính, lứa tuổi; tạo dựng cơ sở cho sự phát triển năng lực thể chất toàn diện, củng cố sức khỏe và hình thành hệ thống kỹ năng, kỹ xảo..., đề tài “Nghiên

Cite this article as: Nguyen Dinh Nam (2022). Research for selection some exercises for general fitness development for grade 9 male students of Hoang Viet Elementary, Middle, and High school. *Ho Chi Minh City University of Education Journal of Science*, 19(5), 832-843.

cứ lựa chọn, ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho HS nam khối lớp 9 của Trường TH, THCS và THPT Hoàng Việt” đã được thực hiện nhằm giúp HS cải thiện thể lực.

2. Giải quyết vấn đề

2.1. Đánh giá thực trạng thể lực chung cho HS nam khối lớp 9 của Trường TH, THCS và THPT Hoàng Việt

Nhằm tìm hiểu thực trạng về thể lực chung của HS nam khối lớp 9 Trường TH, THCS và THPT Hoàng Việt, đề tài tiến hành kiểm tra 121 HS nam khối lớp 9 theo Tiêu chuẩn đánh giá thể lực trên cơ sở 6 test thể lực của Bộ GD&ĐT (xem Bảng 1).

Bảng 1. Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực chung cho HS nam khối lớp 9 Trường TH, THCS và THPT Hoàng Việt ($n = 121$)

Test thể lực	\bar{X}	δ	Cv%	Min	Max	Xếp loại theo Tiêu chuẩn Bộ GD&ĐT		
						Tốt (n)	Đạt (n)	Chưa đạt (n)
Lực bóp tay thuận (kg)	36,73	1,98	5,39	33	41	5	101	15
Nằm ngửa gập bụng (lần)	14,47	1,13	7,81	12	17	0	108	13
Bật xa tại chỗ (cm)	197,40	4,88	2,47	185	205	0	104	17
Chạy 30m XPC (s)	5,94	0,33	5,5	6,35	5,05	12	97	12
Chạy con thoi 4 × 10m (s)	12,59	0,19	1,43	12,95	11,95	3	102	16
Chạy tùy sức 5 phút (m)	958,92	38,44	4,0	890	1040	12	93	16

Bảng 1 cho thấy rõ hệ số biến sai Cv% của tất cả các Test đều < 10%, điều đó chứng tỏ thành tích của 121 HS là tương đối đồng đều, các số liệu có độ đồng nhất cao, và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. Đặc biệt, theo kết quả kiểm tra ở Bảng 1, có thể nhận thấy rõ thực trạng thể lực chung của HS nam khối lớp 9 của Trường TH, THCS và THPT Hoàng Việt chỉ đang ở mức trung bình, cụ thể: Giá trị trung bình của các Test không cao, chỉ nằm ở mức giữa hoặc dưới mức giữa của khoảng từ “Đạt” cho đến “Tốt”; số HS xếp loại “Tốt” chiếm tỉ lệ rất ít; số HS xếp loại “Chưa đạt” chiếm tỉ lệ còn cao theo Tiêu chuẩn xếp loại của Bộ GD&ĐT:

+ Test Lực bóp tay thuận (kg): Giá trị trung bình là 36,73 (kg) dưới mức Tốt đến 4,17 (kg) và trên mức Đạt chỉ 2,73 (kg), loại Tốt 5 HS chiếm 4,13% và Chưa đạt 15 HS chiếm 12,40%.

+ Test Nằm ngửa gập bụng (lần): Giá trị trung bình là 14,47 (lần) dưới mức Tốt đến 3,53 (lần) và trên mức Đạt chỉ 1,47 (lần), loại Tốt 0 HS chiếm 0% và Chưa đạt 13 HS chiếm 10,74%.

+ Test Bật xa tại chỗ (cm): Giá trị trung bình là 197,40 (cm) dưới mức Tốt đến 12,6 (cm) và trên mức Đạt chỉ 6,4 (cm), loại Tốt 0 HS chiếm 0% và Chưa đạt 17 HS chiếm 14,04%.

+ Test Chạy 30m XPC (s): Giá trị trung bình là 5,94 (s) dưới mức Tốt đến khoảng 0,84 (s) và trên mức Đạt chỉ 0,26 (s), loại Tốt 12 HS chiếm 9,91% và Chưa đạt 12 HS chiếm 9,91%.

+ Test Chạy con thoi 4 × 10m (s): Giá trị trung bình là 12,59 (s) dưới mức Tốt đến 0,59 (s) và trên mức Đạt chỉ 0,21(s), loại Tốt 3 HS chiếm 2,48% và Chưa đạt 16 HS chiếm 13,22%.

+ Test Chạy tùy sức 5 phút (m): Giá trị trung bình là 955,87 (m) dưới mức Tốt là 64,13 (m) và trên mức Đạt là 45,87 (m), loại Tốt 12 HS chiếm 9,91% và Chưa đạt 16 HS chiếm 13,22%.

2.2. Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho HS nam khối lớp 9 của Trường TH, THCS và THPT Hoàng Việt

Trên cơ sở tổng hợp cơ sở lý luận về vấn đề huấn luyện thể lực chung (TLC) cũng như thực trạng TLC của HS nam khối lớp 9 Trường TH, THCS và THPT Hoàng Việt, nghiên cứu xây dựng 50 bài tập. Để lựa chọn các bài tập phát triển TLC đạt hiệu quả cao, nhóm nghiên cứu tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 40 GV, giảng viên và các chuyên gia (xem Bảng 2).

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm nâng cao TLC cho HS nam khối lớp 9 Trường TH, THCS và THPT Hoàng Việt (n = 40)

TT	Bài tập	Tán thành (n)	Tỉ lệ %	Không tán thành (n)	Tỉ lệ %
* Nhóm bài tập định mức chặt chẽ lượng vận động (30 bài tập)					
- Bài tập phát triển sức nhanh (10 bài tập)					
1.	Nhảy dây đơn tốc độ 10s × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	10	25	30	75
2.	Nhảy dây đơn tốc độ 15 giây, 20 giây, 25 giây, nghỉ giữa 1 phút	35	87,5	5	12,5
3.	Bật nhảy Adam 10s × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	11	27,5	29	72,5

4.	Chạy 30m xuất phát cao × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	12	30	28	70
5.	Chạy 60m xuất phát cao × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút - 1 phút 30 giây	38	95	2	5
6.	Chạy 100m xuất phát cao × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút - 2 phút 30 giây	15	37,5	25	62,5
7.	Chạy tại chỗ nâng cao đùi 15 giây nghe tín hiệu còi chạy nhanh 20m × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	37	92,5	3	7,5
8.	Bật bực đôi chân 10s trên bực cao 15cm × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	36	90	4	10
9.	Chạy đổi hướng theo tín hiệu 10s × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	31	77,5	9	22,5
10.	Chạy biến tốc 50m nhanh, 50m chậm × 3-5 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút - 1 phút 30 giây	37	92,5	3	7,5
- Bài tập phát triển sức mạnh (10 bài tập)					
11.	Nằm sấp chống đẩy 30s × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	35	87,5	5	12,5
12.	Nằm ngửa gập bụng 30 lần × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	35	87,5	5	12,5
13.	Bật nhảy với tay chạm xà, thực hiện 3 tổ × 20 lần/tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	30	75	10	25
14.	Bật nhảy rút gối cao liên tục 15s × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	35	87,5	5	12,5
15.	Lò cò 1 chân 20m × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	13	32,5	27	67,5
16.	Bật cóc 20m × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	38	95	2	5
17.	Treo ke bụng thang gióng 20 lần × 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	10	25	30	75
18.	Gánh tạ đòn ngang 10kg di chuyển 15m × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	36	90	4	10
19.	Bật bực đôi chân trên bực cao 30cm, 3 tổ × 20 lần/tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút - 1 phút 30 giây/ tổ	36	90	4	10
20.	Chạy đạp sau 3 lần × 50m, nghỉ giữa tổ 2 phút	20	50	20	50
- Bài tập phát triển sức bền (10 bài tập)					
21.	Chạy 400m × 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	18	45	22	55
22.	Chạy 800m, thực hiện 1 lần	15	37,5	25	62,5

23. Chạy 1500m, thực hiện 1 lần	36	90	4	10
24. Chạy 3000m, thực hiện 1 lần	28	70	12	30
25. Nhảy dây 3 phút, thực hiện 1 lần	15	37,5	25	62,5
26. Nằm sấp chống đẩy tối đa sức × 3 tổ, nghỉ giữa tổ từ 2 phút - 3 phút	26	65	14	65
27. Chạy biển tốc 1200m, thực hiện 1 lần	17	42,5	23	57,5
28. Chạy biển tốc 400m với 100m nhanh, 50m chậm × 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút	36	90	4	10
29. Chạy tùy sức 5 phút	37	92,5	3	7,5
30. Cơ bụng tối đa sức × 3 tổ nghỉ giữa tổ từ 2 phút - 3 phút	35	87,5	5	7,5
- Bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động (9 bài tập)				
31. Nhảy dây kép 15 lần × 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	20	50	20	50
32. Chạy zigzag 30m × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	23	57,5	17	22,5
33. Phối hợp bật nhảy rút gối 5 lần, chống đẩy 3 lần và chạy lao tốc độ cao 10m × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	38	95	2	5
34. Di chuyển tiến trước 2m, lùi sau 1m, lại tiến trước 2m, lùi sau 1m và chạy lao tốc độ cao 10m × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	37	92,5	3	7,5
35. Bật nhảy uốn thân tại chỗ 3 lần, gập thân tại chỗ 3 lần và chạy lao tốc độ cao 10m × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	14	35	26	65
36. Chạy tiếp sức 4 × 100m × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	36	90	4	10
37. Các bài tập chạy thang dây, chạy luồn 6 cọc, di chuyển zigzag 30m với macker thực hiện với tốc độ cao × 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút	38	95	2	5
38. Nhảy vượt qua các chướng ngại vật, nằm sấp chống đẩy 15 lần, chạy tốc độ cao 20m × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	35	87,5	5	12,5
39. Chạy hình zigzag tiếp sức 20m × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	22	55	18	45
- Bài tập phát triển mềm dẻo (5 bài tập)				
40. Ép dọc - xoạc dọc 2 phút	10	25	30	75

41.	Ép ngang - xoạc ngang 2 phút	10	25	30	75
42.	Đẻo gập thân (gập thân trước, ngang trái - phải và uốn thân sau) 2 phút	13	32,5	27	67,5
43.	Đẻo gập thân trên bục cao 30cm × 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	36	90	4	10
44.	Các bài tập xoạc, ép dẻo, căng cơ tĩnh – động lực 10 phút	37	92,5	3	7,5
* Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (6 bài tập)					
45.	Trò chơi người thừa thứ 3	10	25	30	75
46.	Trò chơi bóng chuyền 6	10	25	30	75
47.	Trò chơi cướp cờ	36	90	4	10
48.	Trò chơi cưa đá bóng	13	32,5	27	75
49.	Trò chơi truy đuổi ở cự li ngắn	38	95	2	5
50.	Trò chơi quân xanh - quân đỏ	35	87,5	5	12,5

Từ kết quả phỏng vấn, đề tài tiến hành lựa chọn các bài tập có tỉ lệ tán thành từ 85% trở lên làm cơ sở trong quá trình nghiên cứu, bao gồm 25 bài tập được in đậm trong Bảng 2.

2.3. Ứng dụng và xác định hiệu quả các bài tập nâng cao thể lực chung cho HS nam khối lớp 9 của Trường TH, THCS và THPT Hoàng Việt

Môn GDTC được phân bổ 4 tiết/2 buổi/1 tuần, một buổi học 2 tiết với thời lượng là 90 phút. Đề tài đã sử dụng phương pháp thực nghiệm sư phạm tự nhiên: chia ngẫu nhiên 121 HS nam khối lớp 9 thành 2 nhóm có thành tích tương đối đồng đều nhau: nhóm đối chứng gồm 60 HS sẽ vẫn tập luyện các bài tập chương trình cũ hiện tại và nhóm thực nghiệm gồm 61 HS sẽ được tập luyện 25 bài tập nghiên cứu của đề tài. Các lớp thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều được học 140 tiết GDTC/1 năm học, 2 tiết/1 giáo án.

Bảng 3. Kết quả so sánh thành tích kiểm tra các chỉ tiêu TLC của HS nam khối lớp 9 Trường TH, THCS và THPT Hoàng Việt ở hai nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thời gian thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n = 60)			Nhóm thực nghiệm (n = 61)			t	P
		\bar{X}	δ	Cv%	\bar{X}	δ	Cv%		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	36,79	2	5,43	36,67	1,97	5,37	0,413	> 0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	14,48	1,08	7,45	14,46	1,18	8,16	0,0414	> 0,05

3	Bật xa tại chỗ (cm)	197,5 8	4,73	2,40	197,21	5,04	2,55	0,328	> 0,05
4	Chạy 30m XPC (s)	5,92	0,34	5,57	5,95	0,33	5,53	0,496	> 0,05
5	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	12,58	0,20	1,55	12,60	0,17	1,35	0,832	> 0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	959,8 3	39,42	4,11	958,03	37,76	3,94	0,979	> 0,05

Bảng 3 cho thấy, hệ số biến sai Cv% của tất cả các Test của cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm đều <10% và kết quả kiểm tra ở tất cả các test lựa chọn giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm không có khác biệt, với t tính < t bảng = 1,960 ở ngưỡng xác suất P > 0,05. Điều đó chứng tỏ trước khi thực nghiệm, trình độ thể lực chung của 2 nhóm tương đối đồng đều nhau, các số liệu có độ đồng nhất cao và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu.

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm (9 tháng ứng với 1 năm học), chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá sau thực nghiệm để so sánh kết quả của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm (xem Bảng 4):

Bảng 4. Kết quả so sánh thành tích kiểm tra các chỉ tiêu TLC của HS nam khối lớp 9 Trường TH, THCS và THPT Hoàng Việt ở hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thời gian thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n = 60)			Nhóm thực nghiệm (n = 61)			t	P
		\bar{X}	δ	Cv%	\bar{X}	δ	Cv%		
1	Lực bóp tay thuận (kg)	37,87	1,79	4,42	39	1,59	4,07	3,633	> 0,05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	15,48	0,89	5,74	16,79	1,09	6,49	7,520	> 0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	199	4,82	2,42	206,22	4,44	2,15	8,012	> 0,05
4	Chạy 30m XPC (s)	5,89	0,33	5,60	5,65	0,31	5,49	4,157	> 0,05
5	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	12,53	0,16	1,28	12,24	0,19	1,55	9,058	> 0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	968,5	38,57	3,09	997,54	30,86	3,09	4,665	> 0,05

Bảng 4 cho thấy hệ số biến sai Cv% của tất cả các Test của cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm đều < 10% nên các số liệu có độ đồng nhất cao, và đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. Nhưng sau 9 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra ở tất cả các test lựa chọn giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm đã có khác biệt, với t tính > t bảng = 1,960 ở ngưỡng xác suất P > 0,05. Điều đó chứng tỏ sau khi thực nghiệm trình độ thể lực chung của 2 nhóm đã có sự khác biệt đáng kể. Hay nói khác đi, các bài tập nâng cao thể lực chung mà nghiên cứu xây dựng, lựa chọn đã thể hiện tính hiệu quả cao hơn so với các bài tập cũ mà hiện nay đang được sử dụng trong giảng dạy tại trường (xem Bảng 5).

Bảng 5. Kết quả so sánh phân loại theo Tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT về TLC cho HS nam khối lớp 9 Trường TH, THCS và THPT Hoàng Việt ở hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n = 60)				Nhóm thực nghiệm (n = 61)			
		Tốt (n)	Tỉ lệ %	Đạt (n)	Tỉ lệ %	Tốt (n)	Tỉ lệ %	Đạt (n)	Tỉ lệ %
1	Lực bóp tay thuận	4	6,6	56	93,4	15	24,6	46	75,4
2	Nằm ngửa gập bụng	1	1,6	59	98,4	5	8,2	56	91,8
3	Bật xa tại chỗ	1	1,6	59	98,4	6	9,8	55	90,2
4	Chạy 30m XPC	7	11,6	53	88,4	11	18	50	82
5	Chạy con thoi 4 × 10m	2	3,3	58	96,7	7	11,5	54	88,5
6	Chạy tùy sức 5 phút	7	11,6	53	88,4	11	18	50	82
	Σ	22	36,3	338	563,7	55	90,1	311	509,9

Bảng 5 cho thấy kết quả học tập môn GDTC từ tất cả các Test ở cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm đều không còn HS xếp loại Chưa đạt. Nhưng có thể nhận thấy rõ ở nhóm thực nghiệm thì số HS xếp loại Tốt ở tất cả các Test có tỉ lệ cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Tổng tỉ lệ HS xếp loại Tốt của nhóm thực nghiệm là 90,1% lớn hơn hẳn so với tỉ lệ

HS xếp loại Tốt của nhóm đối chứng là 36,3%. Điều này một lần nữa cho thấy các bài tập nâng cao thể lực chung mà đề tài đã nghiên cứu xây dựng, lựa chọn đã thể hiện tính hiệu quả cao hơn so với các bài tập cũ đang được sử dụng trong giảng dạy tại trường hiện nay.

Sau thời gian thực nghiệm, đề tài cũng đã tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng (W%) của các chỉ số. Kết quả tính nhịp độ tăng trưởng các chỉ số đánh giá trình độ TLC của hai nhóm được trình bày ở Bảng 6 dưới đây:

Bảng 6. Kết quả tổng hợp thành tích kiểm tra các chỉ tiêu TLC của HS nam khối lớp 9 Trường TH, THCS và THPT Hoàng Việt trước và sau thực nghiệm

TT	Các chỉ tiêu	Thời điểm	Nhóm đối chứng (n = 60)		Nhóm thực nghiệm (n = 61)	
			\bar{X}	δ	\bar{X}	δ
1	Lực bóp tay thuận (kg)	Trước thực nghiệm	36,79	2	36,67	1,97
		Sau thực nghiệm	37,87	1,79	39	1,59
		W%	2,89		6,16	
2	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (số lần)	Trước thực nghiệm	14,48	1,08	14,46	1,18
		Sau thực nghiệm	15,48	0,89	16,79	1,09
		W%	6,67		8,51	
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Trước thực nghiệm	197,58	4,73	197,21	5,04
		Sau thực nghiệm	199	4,82	206,22	4,44
		W%	0,72		4,47	
4	Chạy 30m XPC (s)	Trước thực nghiệm	5,92	0,34	5,95	0,33
		Sau thực nghiệm	5,89	0,33	5,65	0,31
		W%	0,51		5,17	
5	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	Trước thực nghiệm	12,58	0,20	12,60	0,17
		Sau thực nghiệm	12,53	0,16	12,24	0,19
		W%	0,39		2,9	

6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Trước thực nghiệm	959,83	39,42	958,03	37,76
		Sau thực nghiệm	968,5	38,57	999	30,26
		W%		0,9		4,19
Tổng W%			12,08		31,39	

Bảng 6 cho thấy trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm đều có sự khác biệt lớn thể hiện:

- Ở các giá trị trung bình (\bar{X}) của nhóm thực nghiệm là cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, cụ thể như sau:

+ Đối với tố chất sức nhanh trong chạy 30m XPC thì sự khác biệt lớn giữa trước và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng có hiệu số là 0,03s và ở nhóm thực nghiệm kết quả đó là: 0,30s.

+ Đối với tố chất sức mạnh trong bật xa tại chỗ thì sự khác biệt giữa trước và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng có hiệu số là 1,42cm và ở nhóm thực nghiệm kết quả đó là: 9,01cm. Còn trong lực bóp tay thuận thì sự khác biệt giữa trước và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng có hiệu số là 1,08kg và ở nhóm thực nghiệm kết quả đó là: 2,33kg.

+ Đối với tố chất sức bền trong chạy tùy sức 5 phút thì sự khác biệt giữa trước và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng có hiệu số là 8,67m và ở nhóm thực nghiệm kết quả đó là: 40,97m.

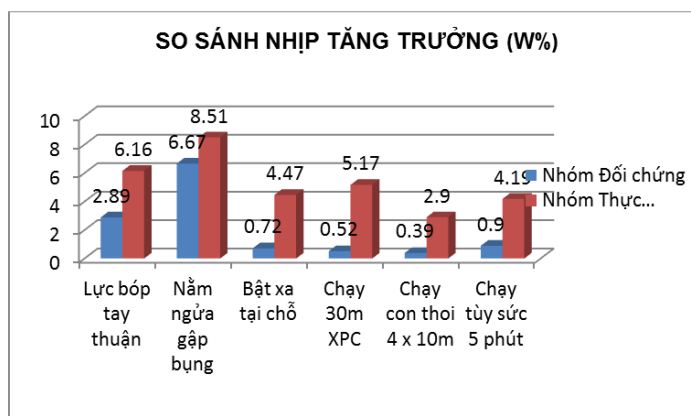
+ Đối với tố chất mềm dẻo trong nằm ngửa gập bụng thì sự khác biệt giữa trước và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng có hiệu số là 1 lần và ở nhóm thực nghiệm kết quả đó là: 2,33 lần.

+ Đối với tố chất khả năng phối hợp vận động trong chạy con thoi $4 \times 10m$ thì sự khác biệt giữa trước và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng có hiệu số là 0,05 và ở nhóm thực nghiệm kết quả đó là: 0,36s.

- Nếu so sánh tổng nhịp phát triển W% có thể thấy rõ: tổng nhịp phát triển của nhóm thực nghiệm là 31,39%, tổng nhịp phát triển của nhóm đối chứng chỉ có 12,08%, nghĩa là nhóm thực nghiệm phát triển rõ rệt hơn so nhóm đối chứng là 19,31%.

Biểu đồ dưới đây đã thể hiện rõ nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm lớn hơn so với nhóm đối chứng ở tất cả các Test. Điều đó cho thấy sau thời gian thực nghiệm 9 tháng, 25 bài tập được lựa chọn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển TLC cho đối tượng nghiên cứu.

Biểu đồ. So sánh nhịp tăng trưởng (W%) của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm



3. Kết luận

Nghiên cứu xây dựng và lựa chọn được hệ thống gồm 25 bài tập nhằm nâng cao TLC cho HS nam khối lớp 9 Trường TH, THCS và THPT Hoàng Việt, sau thời gian thực nghiệm 9 tháng và ứng dụng 25 bài tập mà đề tài đã lựa chọn, trình độ TLC của HS nam khối lớp 9 Trường TH, THCS và THPT Hoàng Việt đã được cải thiện đáng kể, thể hiện rõ qua giá trị trung bình, tổng nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm phát triển hơn so với nhóm đối chứng thông qua 6 test kiểm tra. Kết quả nghiên cứu này hi vọng góp phần trong việc thực hiện định hướng giáo dục phát triển con người toàn diện, cụ thể là giúp học sinh có thể lực tốt để mang lại hiệu quả cao trong học tập.

❖ **Tuyên bố về quyền lợi:** Tác giả xác nhận hoàn toàn không có xung đột về quyền lợi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Duong, N. C. & Nguyen, D. T. (2003). *Thuc trang the chat nguoi Viet Nam tu 6 den 20 tuoi (thoi diem 2001, 2004)* [Physical status of Vietnamese people from 6 to 20 years old (2001, 2004)]. Hanoi: Sports Publishing House.
- Le, V. L., & Pham, X. T. (2007). *Giao trinh do luong the duc the thao* [Textbook of Sport and Physical Measurement]. Hanoi: Sports Publishing House.
- Ministry of Education and Training (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008 về việc “Đánh giá xếp loại học sinh, sinh viên”* [Decision No. 53/2008/QĐ-BGDĐT dated September 18, 2008 on “Assessment and classification of students”]. Hanoi.
- Nguyen, T., & Pham, D. T. (2000). *Li luan phuong phap the duc the thao* [Theory and methods of sports]. Hanoi: Sports Publishing House.
- Nguyen, X. S. (1999). *Phuong phap nghien cuu khoa hoc the duc the thao* [Methods of scientific research in sports]. Hanoi: Sports Publishing House, 5-371.

**RESEARCH FOR SELECTION SOME EXERCISES FOR GENERAL FITNESS
DEVELOPMENT FOR GRADE 9 MALE STUDENTS OF HOANG VIET
ELEMENTARY, MIDDLE, AND HIGH SCHOOL**

Nguyen Dinh Nam

Hoang Viet Primary, Secondary and High School, Dak Lak province, Vietnam

Corresponding author: Nguyen Dinh Nam – Email: namdrumgdtc@gmail.com

Received: August 19, 2021; Revised: October 21, 2021; Accepted: May 30, 2022

ABSTRACT

The article describes the general physical condition of 9th-grade male students of Hoang Viet Primary, Middle, and High School. Since then, using scientific research in sports. We selected 25 exercises for general physical development for 9th-grade male students of the school. The research results show that after the experimental period of nine months, the general fitness level of 9th-grade male students in the school has improved significantly, which is clearly shown by the mean. On average, the total growth rate of the experimental group was higher than that of the control group for six tests (the set of standards for assessing and grading physical fitness for pupils and students of the Ministry of Education and Training at the beginning of the year published in 2008), contributing to effectively improving the quality of physical education in general.

Keywords: exercise; general fitness; grade 9 male students; Hoang Viet Elementary, Middle and High school