

LỰA CHỌN MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CHO NAM HỌC SINH KHỐI 10 TRƯỜNG TRUNG HỌC, TRUNG HỌC CƠ SỞ, TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHU VĂN AN

ThS. Phạm Duy Khánh¹

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, tác giả đã nghiên cứu lựa chọn một số trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối 10 trường Trung học, Trung học cơ sở, Trung học phổ thông Chu Văn An. Kết quả thực nghiệm sư phạm đã cho thấy hiệu quả tích cực trong phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu

Từ khóa: Lựa chọn, trò chơi vận động, thể lực chung, học sinh khối 10, trường Chu Văn An

Abstract: Utilizing conventional research methods, the author conducted a study to select several motor games aimed at developing general physical fitness for 10th-grade students at Chu Van An High School, Junior High School, and High School. The results of the pedagogical experiment demonstrated a positive effect on the general physical fitness development of the research subjects.

Keywords: Selection, motor games, general physical fitness, 10th-grade students, Chu Van An School

1. Đặt vấn đề

Giáo dục thể chất (GDTC) là một bộ phận quan trọng trong hệ thống giáo dục nhằm đào tạo con người mới phát triển toàn diện cả về tri thức, đạo đức và hoàn thiện thể chất. Công tác GDTC trong các trường học là một mặt giáo dục không thể thiếu được trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, góp phần thực hiện mục tiêu: “Nâng cao dân trí, bồi dưỡng nhân lực, đào tạo nhân tài” để đáp ứng nhu cầu đổi mới của sự nghiệp phát triển kinh tế xã hội đất nước ta.

Qua thực tế giảng dạy các nội dung theo phân phối chương trình đối với học sinh khối 10 trên phạm vi toàn quốc, cho thấy hầu hết các em đã nắm bắt được nội dung kiến thức của giờ học nhưng các em chưa có nhiều thời gian được tham gia chơi các trò chơi dân gian, trò chơi vận động (TCVD). Vì đại đa số giáo viên nhận thức chưa đầy đủ về lợi ích của TCVD, lược bỏ các bài tập bổ trợ và đặc biệt là TCVD. Các giáo viên chỉ chú trọng đến nội dung cơ bản của buổi tập mà bỏ qua các TCVD chỉ vì điều kiện khách quan khó tổ chức tập luyện, mặc dù họ biết rằng tập luyện TCVD thì hình thức đa dạng, lôi cuốn được học sinh hăng hái tham gia lại có tác dụng góp phần phát triển các tố chất vận động và đem đến hứng thú, vui chơi giải trí là rất cần thiết cho học sinh nhằm nâng cao hiệu quả GDTC và học tập văn hoá.

Vấn đề nghiên cứu ứng dụng TCVD nhằm phát triển thể lực cho học sinh ở các cấp học và ở các địa

phương khác nhau đã được rất nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu. Nổi bật trong số đó có: Hoàng Vĩnh Khôi với tên đề tài “Nghiên cứu ứng dụng TCVD dân gian để phát triển thể lực cho học sinh lớp 6 Trường THCS Tiên Phương - Chương Mỹ - Hà Nội”; Nguyễn Thị Sâm với tên đề tài “Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng một số TCVD nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 11 THPT Bình Xuyên Vĩnh Phúc”; Nguyễn Bá Duy với đề tài “Nghiên cứu lựa chọn một số trò chơi với bóng trong giờ học ngoại khoá nhằm phát triển thể lực cho học sinh khối 10 trường THPT Tiên Lãng - Hải Phòng”; Trần Thị Tô Hoài với đề tài “Nghiên cứu ứng dụng TCVD nhằm phát triển thể lực chung chung cho HS trường THCS huyện Từ Sơn- Bắc Ninh”... Các tác giả trên đây đã sử dụng trò chơi dân gian, TCVD để phát triển thể lực cho học sinh ở các cấp học và ở các địa phương khác nhau. Song chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu ứng dụng TCVD nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 10 trường Trung học, Trung học cơ sở, Trung học phổ thông (TH, THCS, THPT) Chu Văn An.

Thực tế qua điều tra thực trạng thể lực của nam học sinh khối 10 trường TH, THCS, THPT Chu Văn An, cho thấy kết quả còn yếu so với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể. Qua tham khảo ý kiến của các giáo viên thể dục tại nhà trường cũng cho thấy các giáo viên ở đây cũng ít sử dụng trò chơi để rèn luyện thể lực cho các em. Xuất phát từ những lý do trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “**Lựa chọn một số TCVD**

nhằm phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối 10 trường TH, THCS, THPT Chu Văn An”

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

2.1. Lựa chọn một số TCVD nhằm phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối 10 trường TH, THCS, THPT Chu Văn An

Để lựa chọn các TCVD nhằm phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối 10 TH, THCS, THPT Chu Văn An, chúng tôi đã căn cứ vào điều kiện cụ thể của đối tượng, đồng thời tham khảo các tài liệu, các công trình nghiên cứu về TCVD của các chuyên gia. Nghiên cứu đã tổng hợp được một số TCVD có tác dụng phát triển thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu. Sự lựa chọn trên đây sao mới chỉ là căn cứ vào những cơ sở mà chúng tôi đã nêu ở trên. Điều quan trọng là phải kiểm chứng mức độ phù

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn TCVD nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 10 trường TH, THCS, THPT Chu Văn An (n = 22)

TT	Trò chơi	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
I	Nhóm trò chơi phát triển trí tuệ						
1	Đoán xem ai	4	18.2	5	22.7	13	59.1
2	Tạo nhóm	20	90.9	1	4.5	1	4.5
3	Làm theo hiệu lệnh	6	27.3	5	22.7	11	50.0
II	Nhóm trò chơi rèn luyện khả năng định hướng						
4	Thổi bóng vào cầu môn	3	13.6	5	22.7	14	63.6
5	Bịt mắt bắt dê	21	95.5	1	4.5	0	0.0
6	Trốn tìm	7	31.8	3	13.6	12	54.5
III	Nhóm trò chơi rèn luyện kỹ năng chạy, nhảy						
7	Ai khéo nhất	4	18.2	8	36.4	10	45.5
8	Ai nhanh hơn	6	27.3	4	18.2	12	54.5
9	Cướp cờ	19	86.4	2	9.1	1	4.5
10	Người cuối cùng	1	4.5	4	18.2	17	77.3
11	Nhảy bao bố	6	27.3	3	13.6	13	59.1
12	Nhảy ô tiếp sức	3	13.6	8	36.4	11	50.0
13	Lò cò tiếp sức	22	100.0	0	0.0	0	0.0
14	Lăn bóng	5	22.7	7	31.8	10	45.5
15	Chọi gà	4	18.2	6	27.3	12	54.5
16	Dăng lưới bắt cá	2	9.1	8	36.4	12	54.5
17	Chạy tiếp sức	21	95.5	1	4.5	0	0.0
18	Hoàng anh, hoàng yến	3	13.6	10	45.5	9	40.9
19	Đẩy gậy	1	4.5	10	45.5	11	50.0
20	Người thừa thứ 3	17	77.3	4	18.2	1	4.5
21	Mèo đuổi chuột	1	4.5	9	40.9	12	54.5
22	Kéo co	4	18.2	7	31.8	11	50.0
23	Cua đá bóng	3	13.6	7	31.8	12	54.5
IV	Nhóm trò chơi rèn luyện kỹ năng ném, đẩy, tung, bắt bóng						
24	Tung bóng cho nhau	7	31.8	4	18.2	11	50.0
25	Bóng chuyền sáu	18	81.8	3	13.6	1	4.5
26	Chuyền bóng qua đầu	17	77.3	4	18.2	1	4.5
27	Bóng chạy chữ chi	7	31.8	6	27.3	9	40.9
28	Bóng qua chân	21	95.5	1	4.5	0	0.0

hợp của chúng với đối tượng nghiên cứu. Vì vậy chúng tôi tiến hành phỏng vấn (bằng phiếu hỏi) các chuyên gia, các giáo viên giảng dạy môn Thể dục mức độ quan trọng đối với các trò chơi. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Trong 28 trò chơi mà đề tài lựa chọn để tiến hành phỏng vấn, thì có 9 trò chơi có số người lựa chọn từ cần thiết đến rất cần thiết từ 85% trở lên. Còn lại các trò chơi khác đều có tỷ lệ người không tán thành tương đối cao chiếm từ 15% trở lên. Như vậy thông qua phỏng vấn đề tài đã lựa chọn được 9 TCVD để tiến hành áp dụng vào thực nghiệm để phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối 10 TH, THCS, THPT Chu Văn An đó là các trò chơi:

* **Nhóm trò chơi phát triển trí tuệ:**

- Trò chơi tạo nhóm

* **Nhóm trò chơi rèn luyện khả năng định hướng:**

- Trò chơi bịt mắt bắt dê

* **Nhóm trò chơi rèn luyện kỹ năng chạy, nhảy:**

- Cướp cờ

- Người thừa thứ 3

- Chạy tiếp sức

- Lò cò tiếp sức

* **Nhóm trò chơi rèn luyện kỹ năng ném, đẩy, tung, bắt bóng:**

- Bóng chuyền sáu

- Bóng chuyền qua đầu

- Bóng qua chân

2.2. Đánh giá hiệu quả TCVD đã lựa chọn nhằm phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối 10 trường TH, THCS, THPT Chu Văn An

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Sau khi lựa chọn được các trò chơi nhằm phát triển thể lực chung, chúng tôi tiến hành thực nghiệm so sánh song song giữa 2 nhóm được chia ngẫu nhiên, để đánh giá hiệu quả của các TCVD.

* **Đối tượng thực nghiệm:** Được tiến hành trên 54 nam học sinh khối 10 trường TH, THCS, THPT Chu Văn An được chia làm 2 nhóm: Nhóm thực nghiệm $n = 28$; Nhóm đối chứng: $n = 26$

* **Tổ chức thực nghiệm:** (trước khi phân nhóm chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của 2 nhóm để đảm bảo giữa 2 nhóm có sự tương đồng)

- Nhóm thực nghiệm tiến hành giảng dạy theo giáo án của chương trình thực nghiệm nhưng vẫn tuân thủ theo phân phối chương trình của Bộ Giáo dục và Đào tạo (BGD&ĐT), kế hoạch và giáo án giảng dạy của trường TH, THCS, THPT Chu Văn An.

- Nhóm đối chứng được tiến hành giảng dạy theo

phân phối chương trình của BGD-ĐT, kế hoạch và giáo án giảng dạy TH, THCS, THPT Chu Văn An.

* **Thời gian thực nghiệm:** 06 tuần tại trường TH, THCS, THPT Chu Văn An

2.2.2. Kết quả thực nghiệm

Trước khi thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra thể lực để so sánh giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Sau 6 tuần thực nghiệm, đề tài tiếp tục kiểm tra trình độ thể lực của 2 nhóm, tiến hành so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra các test cũng như xác định nhịp tăng trưởng ở 2 nhóm sau thời gian thực nghiệm. Nghiên cứu đã sử dụng 04 test kiểm tra theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do BGD&ĐT ban hành, để so sánh sự khác biệt về trình độ thể lực của 2 nhóm.

* **So sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của 2 nhóm trước thực nghiệm**

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, kết quả được trình bày ở bảng 2.

Thông qua kết quả bảng 2 cho thấy: Các chỉ số thu được ở 04 test kiểm tra giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là không có sự khác biệt thống kê ở ngưỡng $P > 0,05$. Điều này chứng tỏ rằng, thể lực của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm được xác định là tương đương nhau.

* **So sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể - sau 6 tuần thực nghiệm**

Sau 06 tuần thực nghiệm áp dụng các TCVD đã được lựa chọn vào trong các giờ học chính khóa của đối tượng nghiên cứu, căn cứ vào việc sử dụng các test trong tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, đề tài tiến hành kiểm tra lại để xác định tính hiệu quả của các TCVD đã áp dụng trong thực nghiệm. Kết quả được trình bày trên bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 06 tuần thực nghiệm, với việc áp dụng các TCVD đã được lựa chọn vào trong các giờ học chính khóa, thể lực của nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt so với nhóm đối chứng, thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Kết quả trên cho thấy thể lực của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng sau 06 tuần thực nghiệm, có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê. Từ kết quả này cho thấy hiệu quả của các TCVD đã được lựa chọn trong việc phát triển thể lực chung cho học sinh khối 10 trường TH, THCS, THPT Chu Văn An.

3. Kết luận

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 09 TCVD nhằm góp phần phát triển các tố chất thể lực

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực của 2 nhóm trước thực nghiệm
(Nam: TN n= 28, ĐC n= 26)

TT	Test	Nhóm TN	Nhóm ĐC	Sự khác biệt	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	P
1	Chạy 30m XPC (s)	6.19±0.56	6.17±0.67	0.912	> 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	201.8±20.9	202.1±20.2	0.875	> 0.05
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	13.97±1.95	13.99±1.86	0.943	> 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	915.9±97.65	916.0±94.25	1.026	> 0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực của 2 nhóm sau 06 tuần thực nghiệm
(Nam TN n= 28, ĐC n= 26)

TT	Test	Nhóm TN	Nhóm ĐC	Sự khác biệt	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	P
1	Chạy 30m XPC (s)	5.82±0.49	5.97±0.58	2.520	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	219.7±19.12	211.4±21.1	2.645	<0.05
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	16.42±1.62	14.80±1.78	2.758	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	956.9±87.93	935.7±92.47	2.262	<0.05

cho học sinh khối 10 trường TH, THCS, THPT Chu Văn An. Khi áp dụng các TCVD vào giảng dạy trong giờ học thể dục chính khoá thì mức tăng trưởng thể lực ở nhóm thực nghiệm diễn ra mạnh hơn so với nhóm đối chứng. Sự khác biệt về tổ chất thể lực giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đạt độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết $P < 0,05$.

đề tài khoa học và công nghệ cấp cơ sở “Lựa chọn TCVD phát triển thể lực cho học sinh khối 10 trường TH, THCS và THPT Chu Văn An, Trường Đại học Tây Bắc”, Chuyên ngành: Giáo dục thể chất, Mã số: TB 2021 – 08, Nhóm thực hiện đề tài: Phạm Duy Khánh, Nguyễn Văn Quang, 2022.

Ngày nhận bài: 20/1/2025; Ngày duyệt đăng: 10/04/2025.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Tiến Bình (1985), *100 trò chơi khoẻ*; Nxb TĐTT, Hà Nội
2. Hoàng Thị Đông (2005), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TĐTT*, Nxb TĐTT HN
4. Trịnh Trung Hiếu (1997), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao trong nhà trường*; Nxb TĐTT, Hà Nội
5. Mai Văn Muôn (1989), *Trò chơi xưa và nay*; Nxb TĐTT, Hà Nội
6. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, (Nguyễn Quang Hưng dịch), Nxb TĐTT Hà Nội
7. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp NCKH TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội
8. Lê Thanh (2010), *Giáo trình toán học thống kê*, Nxb TĐTT Hà Nội

Nguồn bài báo: trích từ kết quả nghiên cứu của



Ảnh minh họa (nguồn Internet)