

Ứng dụng trò chơi vận động phát triển thể lực chung cho sinh viên nữ năm thứ nhất khoa tiểu học và mầm non trường Đại học Phú Yên

TÓM TẮT:

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 14 trò chơi vận động (TCVD) ứng dụng vào trong thực nghiệm (TN). Qua đó, kết quả nghiên cứu cho thấy nhóm TN có sự phát triển thể lực chung (TLC) cho nữ sinh viên (SV) năm thứ nhất khoa Tiểu học và Mầm non trường Đại học Phú Yên (ĐHPY) hơn nhóm đối chứng (ĐC). Từ đó cho thấy được tính hiệu quả của các trò chơi vận động lựa chọn ảnh hưởng đến TLC cho nữ SV năm thứ nhất khoa Tiểu học và Mầm non trường ĐHPY.

Từ khóa: trò chơi vận động; thể lực chung; Khoa Tiểu học, Khoa mầm non; Đại học Phú Yên.

ABSTRACT:

The research process of the thesis has selected 14 applications for advocacy applications in experiment. Thereby, the research results showed that the experimental group had the general physical development for female in the first year of Primary School and Kindergarten of Phu Yen University than the control group. This shows the effectiveness of advocacy games that affect general fitness for the first year female students of Phu Yen University's Primary and Preschool Department.

Keywords: advocacy games; general fitness; Primary and Pre-School Faculty; Phu Yen University

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, việc nâng cao thể chất trong học đường là một trong những nhiệm vụ trọng tâm phát triển toàn diện con người là nhiệm vụ mang tính thời đại. Công tác giáo dục thể chất (GDTC) trường ĐHPY đang từng bước giải quyết nhiệm vụ đó. Những giờ học các môn thể thao được tập trung chú trọng đến sự phát triển các tố chất thể lực cho các em SV. Mặt khác, còn giáo dục những phẩm chất đạo đức tốt đẹp phát triển toàn diện.

Trong những những năm qua, công tác GDTC và phong trào Thể dục Thể thao (TDTT) của trường đã

ThS. Nguyễn Quốc Trầm ■



đạt được những thành công nhất định. Năm 2017, Ban giám hiệu trường ĐHPY phê duyệt điều chỉnh chương trình GDTC cho hệ không chuyên từ 90 tiết lên 120 tiết với 4 tín chỉ mỗi tín chỉ 30 tiết để giảng dạy cho SV hệ chính quy và không chính quy của tất cả các ngành đào tạo nhằm góp phần nâng cao hơn nữa về thể chất cho SV. Song cũng như tình trạng chung của các trường hiện nay là SV không tích cực trong giờ học GDTC, phần lớn chỉ quan tâm nhiều đến học tập văn hóa, trong khi đó, học GDTC mang tính đối phó và dựa vào sự ham thích của các em, nên mục đích phát triển thể chất khó có thể thực hiện được. Số lượng SV có thể chất yếu kém là khá nhiều, nhất là SV nữ, đã ảnh hưởng đến chất lượng đào tạo của nhà trường.

Xuất phát từ nhu cầu thực tế trên, đề tài tiến hành nghiên cứu “*Ứng dụng trò chơi vận động phát triển thể lực chung cho sinh viên nữ năm thứ nhất khoa Tiểu học và Mầm non trường Đại học Phú Yên*”.

Để giải quyết mục đích nghiên cứu trên, chúng tôi sẽ giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu sau:

- Lựa chọn TCVD giúp nâng cao TLC cho SV nữ năm thứ nhất khoa Tiểu học và Mầm non trường ĐHPY

- Đánh giá hiệu quả ứng dụng TCVD phát triển TLC cho SV nữ năm thứ nhất khoa Tiểu học và Mầm non trường ĐHPY

Quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn (Phiếu anket), kiểm tra sự phạm, TN sự phạm, toán học thống kê.

- Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng tiêu chuẩn của đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV của Bộ Giáo dục và Đào tạo năm 2008.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Lựa chọn TCVD nhằm phát triển TLC cho SV nữ năm thứ nhất khoa Tiểu học và Mầm non trường ĐHPY năm học 2017 - 2018

Để lựa chọn các trò chơi, sau khi quan sát thực tiễn và tham khảo các tài liệu, tiến hành phỏng vấn

các giảng viên GDTC tại một số trường Đại học và Cao đẳng trong tỉnh Phú Yên. Qua kết quả phỏng vấn với số phiếu phát ra 52, thu về 35, kết quả thu được trình bày ở (bảng 1).

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 2 đã lựa chọn được 14 TCVD có tỷ lệ ý kiến đồng thuận cao trên 75% để tiến hành xây dựng chương trình giảng dạy vào giờ học chính khóa nhằm phát triển TLC cho SV nữ năm thứ nhất khoa Tiểu học và Mầm non trường ĐHPY.

2.2. Kế hoạch TN các TCVD cho SV nữ năm nhất khoa Tiểu học và Mầm non trường ĐHPY

+ Trò chơi được áp dụng vào phần cơ bản với thời gian từ 20 - 25 phút thay cho phần phát triển thể lực nhằm mục đích tạo sự hứng thú cho tiết học, bổ trợ cho các môn tự chọn và phát triển TLC cho SV.

+ Thời gian TN được tiến hành trong 15 tuần, trong đó bao gồm 14 tuần TN và tuần thứ 15 kiểm tra, đánh giá. Nội dung chương trình giảng dạy và tiến trình biểu giảng dạy khi TN được chúng tôi trình bày tại (bảng 2)

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn một số TCVD nhằm phát triển TLC cho SV nữ năm thứ nhất khoa Tiểu học và Mầm non trường ĐHPY (n = 35)

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn					
		Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		mi	%	mi	%	mi	%
1	Chuyển bóng qua đầu	35	100	0	0	0	0
2	Cướp cờ	34	97.14	1	2.86	0	0
3	Bóng qua hầm	33	94.29	2	5.71	0	0
4	Tranh phần	28	80	7	20	0	0
5	Vác đạn tái thương	29	82.85	6	17.14	0	0
6	Canh gác	24	68.57	10	28.57	1	2.86
7	Kéo co	24	68.57	9	25.71	2	5.71
8	Cua đá bóng	23	65.71	11	31.43	1	2.86
9	Chìm nổi	20	57.14	9	25.71	6	17.14
10	Chơi ù	15	42.86	12	34.29	8	22.86
11	Rồng rắn	3	8.57	19	54.29	13	37.14
12	Tránh mìn	9	25.71	8	22.86	18	51.43
13	Thủ kho và kẻ trộm	10	28.57	20	57.14	5	14.29
14	Chim xỏ lồng	22	62.86	3	8.57	10	28.57
15	Đấu tăng	30	85.71	3	8.57	2	5.71
16	Nhảy cừu	25	71.42	7	20	3	8.57
17	Tạo song	27	77.14	5	14.28	3	8.57
18	Đổi bóng	15	42.86	12	34.29	8	22.86
19	Đàn vịt nào nhanh	28	80	5	14.28	2	5.71
20	Người thừa thứ 3	27	77.14	4	11.42	4	11.42
21	Bỏ khăn	29	82.85	4	11.42	2	5.71
22	Chặt đuôi rắn	30	85.71	2	5.71	3	8.57
23	Mèo đuổi chuột	19	54.29	3	8.57	13	37.14
24	Vượt sông	31	88.57	2	5.71	2	5.71
25	Giăng lưới bắt cá	28	80	4	11.42	2	5.71

Bảng 2. Tiến trình giảng dạy TCVD cho SV nữ năm thứ nhất khoa Tiểu học và Mầm non trường ĐHPY

TT	Nội dung tập luyện	Số giáo án														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Cướp cờ							X	X	X						KT
2	Chuyền bóng qua đầu	X	X	X												
3	Bóng qua hầm					X	X	X								
4	Tranh phần									X	X	X				
5	Vác đạn tải thương	X	X												X	
6	Đấu tăng										X	X	X			
7	Nhảy cừu			X	X	X										
8	Tạo song											X	X	X		
9	Đàn vịt nào nhanh				X	X	X									
10	Người thừa thứ 3												X	X	X	
11	Bỏ khăn	X												X	X	
12	Chặt đuôi rắn								X	X	X					
13	Vượt song		X	X	X											
14	Giăng lưới bắt cá						X	X	X							

KT

Bảng 3. TLC của hai nhóm nghiên cứu trước TN của nữ SV ĐHPY

TT	Chỉ tiêu	Thực nghiệm (n = 30)				Đối chứng (n = 30)				t	p
		$\bar{x}_1$	δ_1	$C_v\%$	ε	$\bar{x}_2$	δ_2	$C_v\%$	ε		
1	Lực bóp tay thuận	26.0	3.0	11.6	0.04	25.1	3.4	13.8	0.05	1.095	> 0.05
2	Nằm ngửa gấp bụng 30s	14.6	2.5	17.0	0.06	14.3	2.0	14.2	0.05	0.454	> 0.05
3	Bật xa tại chỗ	149.2	3.1	2.0	0.01	149.7	3.7	2.5	0.01	0.567	> 0.05
4	Chạy 30m XPC	6.60	0.52	7.8	0.03	6.77	0.50	7.4	0.03	1.284	> 0.05
5	Chạy con thoi 4x10m	13.11	0.44	3.3	0.01	13.11	0.45	3.4	0.01	0.049	> 0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút	869.8	5.5	0.63	0.03	874.9	5.04	0.58	0.03	0.968	> 0.05

2.3. TLC của hai nhóm nghiên cứu trước TN

Chúng tôi tuyển chọn nhóm như sau: nữ ĐC - Nữ TN (mỗi nhóm 30 SV). Đây là những SV năm 1, được chúng tôi lựa chọn ngẫu nhiên trong số SV, tuy nhiên đảm bảo yêu cầu, không có vấn đề về bệnh lý hay dị tật bẩm sinh, có sự tương đồng về thành tích. Điều này đảm bảo việc đánh giá hiệu quả tác dụng của hệ thống bài tập một cách chính xác về nội dung, khối lượng và cường độ bài tập.

- Nhóm ĐC: gồm 30 SV nữ nhóm này vẫn học theo chương trình đã được biên soạn trước đây (2014 - 2018).

- Nhóm TN: gồm 30 SV nữ, chúng tôi giảng dạy theo chương trình trò chơi vận động phát triển TLC được xây dựng ở mục 2.2.

Để đảm bảo thành tích ban đầu giữa 2 nhóm không có sự khác biệt: nhóm ĐC và TN tương đồng nhau, chúng tôi tiến hành ứng dụng các chỉ tiêu đánh giá đã lựa chọn để kiểm tra, kết quả được tổng hợp tại bảng 3.

Nhận xét:

+ Có 5/6 chỉ tiêu ở cả 2 nhóm đều có sai số tương

đối $\varepsilon \leq 0.05$ chứng tỏ số trung bình có tính đại diện, chỉ duy nhất chỉ tiêu Nằm ngửa gấp bụng 30s có sai số tương đối $\varepsilon = 0.06 > 0.05$ số trung bình của chỉ tiêu này ở nhóm TN không đại diện.

+ Tất cả 6 chỉ tiêu thể lực đều không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm TN và ĐC (do có $t_{\text{tính}} = 0.049 - 1.284 < t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với ngưỡng xác suất $p > 0.05$).

2.4. Đánh giá hiệu quả ứng dụng TCVD phát triển TLC cho SV nữ năm thứ nhất khoa Tiểu học và Mầm non trường ĐHPY

Sau 15 tuần tổ chức cho SV nữ năm thứ nhất khoa Tiểu học và Mầm non trường ĐHPY học theo chương trình giảng dạy (tổ chức TN), chúng tôi đã đánh giá sự tăng trưởng thể lực của khách thể nghiên cứu, kết quả như sau:

Nhận xét:

- Sau thời gian TN, thể lực của hai nhóm nghiên cứu đều tăng và khác biệt rõ rệt, với ngưỡng xác suất $p < 0.05$;

Bảng 4. Sự tăng trưởng thể lực của hai nhóm nghiên cứu sau TN

STT	Chỉ tiêu	Đối chứng (n = 30)			Thực nghiệm (n = 30)			t	p
		$\bar{x}_1$	$\bar{x}_2$	W%	$\bar{x}_1$	$\bar{x}_2$	W%		
1	Lực bóp tay thuận (Kg)	25.1	25.7	2.7	26.0	28.3	8.7	3.06	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	14.3	14.7	2.5	14.6	16.9	14.4	3.33	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	149.7	150.9	0.8	149.2	157.9	5.7	6.76	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	6.77	6.57	-3.0	6.60	5.98	-9.8	4.50	<0.05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	13.11	12.99	-0.9	13.11	12.23	-6.9	5.51	<0.05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	891.3	899.3	3.1	928.1	930.1	6.3	3.51	<0.05

Bảng 5. Kết quả xếp loại thể lực sau TN của 2 nhóm TN và ĐC

TT	Xếp loại	Nhóm thực nghiệm		Nhóm ĐC	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Tốt	6	20.0	2	6.7
2	Đạt	14	46.7	6	20.0
3	Chưa đạt	10	33.3	22	73.3

- Nhóm TN đạt sự tăng trưởng lớn hơn nhiều so với nhóm ĐC ở tất cả các chỉ tiêu thể lực.

Như vậy, kết quả nghiên cứu đã chứng minh hiệu quả rất rõ rệt của nội dung giảng dạy môn tự chọn Bóng chuyền cho SV nữ có thể lực yếu của trường ĐHPY.

2.5 So sánh thành tích của nhóm TN với các chỉ tiêu của Bộ Giáo dục và Đào tạo

Sau quá trình TN chúng tôi tiến hành so sánh thành tích của nhóm TN với các chỉ tiêu đánh giá thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả xếp loại từng SV được trình bày như sau:

Nhận xét:

Ta thấy sau TN đã có sự khác biệt rõ rệt giữa 2 nhóm:

- Trước TN: SV ở cả 2 nhóm TN và ĐC đều xếp loại yếu theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

- Sau TN: chỉ còn 33% xếp loại chưa đạt so với 73% của nhóm ĐC.

3. KẾT LUẬN

- Qua các bước lựa chọn, đề tài đã xác định được 14 TCVD phù hợp nhằm phát triển TLC cho nữ SV thứ nhất khoa Tiểu học trường ĐHPY gồm các trò chơi sau: cướp cờ, chuyền bóng qua đầu, bóng qua hằm, tranh phần, vác đạn tải thương, đấu tăng, nhảy cừu, tạo sóng, đàn vịt nào nhanh, người thừa thứ 3, bỏ khăn, chắt đuôi rắn, vượt sông, giăng lưới bắt cá. Từ đó chúng tôi cũng đã xây dựng thành công chương trình và ứng dụng TN giảng dạy SV nữ năm thứ nhất khoa Tiểu học và Mầm non trường ĐHPY năm học 2018 - 2019.

- Sau thời gian TN, sự phát triển TLC cho SV nữ năm thứ nhất khoa Tiểu học và Mầm non trường ĐHPY, thông qua sự tăng trưởng tốt hơn của nhóm TN so với nhóm ĐC và có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chỉ thị 36/CT-TW ngày 24/3/1994, Ban bí thư trung ương Đảng về công tác thể dục thể thao trong giai đoạn mới.
2. Giáo trình trò chơi vận động (1999), Nxb TĐTT Hà Nội.
3. Quyết định số 2198/2010/QĐ-TTĐ ngày 3/12/2010 của Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt Chiến lược phát triển thể dục thể thao Việt Nam đến năm 2020.
4. Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo ngày 18/9/2008 ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV.
5. Nguyễn Toán, Lê Anh Thơ (1997), 136 trò chơi vận động dân gian (Việt Nam và Châu Á), Nxb TĐTT.

Nguồn bài báo: bài báo trích từ đề tài cấp cơ sở: “ứng dụng trò chơi vận động phát triển thể lực chung cho sinh viên nữ năm thứ nhất khoa tiểu học và mầm non trường đại học phú yên” bảo vệ năm 2018.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 21/9/2019; ngày phản biện đánh giá: 12/11/2019; ngày chấp nhận đăng: 26/12/2019)