

Đánh giá thực trạng sử dụng trò chơi vận động và thực trạng thể lực chung của học sinh trường Trung học phổ thông Sơn Động số 3 - huyện Sơn Động - tỉnh Bắc Giang

PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu; ThS. Nguyễn Viết Sáng ■

TÓM TẮT:

Thông qua sử dụng phương pháp quan sát, phỏng vấn tọa đàm, phương pháp kiểm tra sử dụng và phương pháp toán học thống kê; tiến hành đánh giá thực trạng sử dụng trò chơi vận động (VĐ) và thực trạng thể lực chung của học sinh (HS) trường Trung học phổ thông (THPT) sơn động số 3 - huyện Sơn Động - Tỉnh Bắc Giang. Thông qua đó góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho học sinh trường THPT sơn động số 3 - huyện Sơn Động - Tỉnh Bắc Giang.

Từ khóa: Thực trạng; trò chơi vận động; thể lực chung; học sinh; trường trung học phổ thông sơn động số 3; huyện Sơn Động; Tỉnh Bắc Giang.

ABSTRACT:

Through the use of observation, interviews, pedagogical tests and statistical maths, the research has evaluated the status of physical activities application and general physical strength of students at Son Dong 3 high school - Son Dong district - Bac Giang province, as a result, improving the effectiveness of physical education for students at Son Dong 3 high school - Son Dong district - Bac Giang province.

Keywords: Status; physical activities; general physical strength; students; Son Dong 3 high school - Son Dong district - Bac Giang province.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chương trình giảng dạy ở các cấp học đa phần sử dụng các bài tập thể dục phát triển chung, các môn điền kinh và một số môn thể thao khác như: Thể dục nhịp điệu, Cầu lông, Đá cầu, Bóng rổ, Bóng chuyền... Với điều kiện sân bãi của các trường học như ở các trường THPT thì có mặt hạn chế là chưa đảm bảo được nhu cầu tập luyện của hầu hết các lớp HS tham gia tập luyện cùng thời gian.

Vì vậy vấn đề đặt ra cần đa dạng hoá các loại hình bài tập đặc biệt là các trò chơi vận động để HS có thể tập luyện, mà không bị điều kiện cơ sở vật chất thiếu thốn chi phối. Do đó cần phải tìm các trò chơi vận động sao cho nội dung, hình thức dễ được thực hiện, không đòi hỏi tốn kém về kinh phí, trang thiết bị, thuận lợi cho việc tổ chức giảng dạy. Khi tham gia các trò chơi vận động còn làm phát triển thể lực cho các em HS vì trò chơi vận động rất phong phú, đa dạng về nội dung và hình thức. Thông qua TCVĐ các em có điều kiện hoàn thiện bản thân về thể chất và nhân cách. Với mong muốn đóng góp một phần vào sự phát triển của nhà

trường, nâng cao chất lượng giảng dạy của giờ học đối với HS THPT tiến hành nghiên cứu: **“Đánh giá thực trạng sử dụng TCVĐ và thực trạng thể lực chung của HS trường THPT sơn động số 3 - huyện Sơn Động - Tỉnh Bắc Giang”**.

Quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; kiểm tra sử dụng và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng sử dụng TCVĐ của HS THPT

Để đánh giá thực trạng việc phát triển thể lực của HS tiến hành tìm hiểu việc sử dụng TCVĐ của HS THPT, đã tiến hành phỏng vấn 20 giáo viên giảng dạy thể dục ở các trường THPT huyện Sơn Động những nội dung sau

- Những loại trò chơi nào được sử dụng để GDTC cho HS THPT.

- Số lần sử dụng các TCVĐ trong mỗi tuần.

- Thời gian sử dụng các trò chơi đó trong mỗi buổi lên lớp.

- Những khó khăn trong khi sử dụng các TCVD cho HS.

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1

Thông qua bảng 1 cho thấy:

Việc sử dụng trò chơi để phát triển thể lực chung HS THPT huyện Sơn Động đã có triển khai tương đối khá, song cũng thể hiện một số tồn tại sau:

- Thời gian chơi trò chơi trong mỗi buổi lên lớp phần lớn các giáo viên sử dụng là 5 - 10 phút, một số giáo viên sử dụng 10 - 15 phút và cá biệt có trường hợp sử dụng dưới 5 phút.

- Số lần sử dụng trò chơi trong một tuần còn quá ít, chỉ 8 người trả lời có sử dụng 2 lần một tuần chiếm tỷ lệ 40,0%. Còn phần lớn thường xuyên sử dụng 1 lần/tuần (chiếm 60,0%) và không có giáo viên nào sử dụng 3 lần một tuần.

- Trong quá trình phỏng vấn về thực trạng sử dụng trò chơi ở các trường THPT huyện Sơn Động cũng cho thấy một số vấn đề ảnh hưởng đến chất lượng hoạt động trò chơi cho HS là có đến 80,0% số người trả lời trật hẹp về sân bãi, 15,0% trả lời dụng cụ triển khai trò chơi còn thiếu thốn và số ít giáo viên chiếm 5,0% còn hạn chế về trình độ. Do vậy ảnh hưởng không nhỏ tới chất lượng hoạt động của các trò chơi.

2.2. Đánh giá tổ chức thể lực chung của HS THPT độ tuổi từ 16 - 18

Các tổ chức thể lực được đánh giá bao gồm sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khả năng phối hợp vận động. Quá trình đánh giá sử dụng các test đánh giá thể

lực của HS sinh viên và dựa trên tiêu chuẩn theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Kết quả được trình bày ở bảng 2; 3; 4.

Qua bảng 2 cho thấy:

- Thể lực của HS Nam HS trường THPT sơn động số 3 lứa tuổi 16 đạt được ở mức trung bình. Với kết quả của 6 test kiểm tra thể lực đạt: 1 chỉ tiêu loại tốt (ở nội dung chạy tuý sức 5 phút) và 5 đạt loại trung bình (nội dung các nội dung bật xa tại chỗ; lực bóp tay thuận; chạy 30m XPC; chạy con thoi 410m; nằm ngửa gập bụng).

- Thể lực của HS nữ lứa HS trường THPT sơn động số 3 lứa tuổi 16 đạt được ở mức trung bình. Với 1 chỉ tiêu loại tốt (nội dung chạy tuý sức 5 phút), 5 loại trung bình (bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận, chạy 30m XPC; chạy con thoi 410m và nằm ngửa gập bụng).

Qua bảng 3 cho thấy:

- Thể lực của HS nam HS trường THPT sơn động số 3 lứa tuổi 17 đạt được ở mức trung bình. Với kết quả qua 6 test kiểm tra thể lực đạt: 1 chỉ tiêu loại tốt (chạy tuý sức 5 phút) và 5 chỉ tiêu đạt mức trung bình (ở các nội dung bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận, chạy 30m XPC; chạy con thoi 410m và nằm ngửa gập bụng).

- Thể lực của HS nữ HS trường THPT sơn động số 3 lứa tuổi 17 đạt được ở mức trung bình. Với kết quả qua 6 test kiểm tra thể lực đạt: 1 chỉ tiêu loại tốt (chạy tuý sức 5 phút) và 5 chỉ tiêu đạt mức trung bình (ở các nội dung bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận, chạy 30m XPC; chạy con thoi 410m và nằm ngửa gập bụng).

Bảng 1. Thực trạng về việc sử dụng trò chơi vận động của HS trung học cơ sở huyện Sơn Động (n = 20)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả					
		Th. xuyên	Tỷ lệ %	Có sử dụng	Tỷ lệ %	ít sử dụng	Tỷ lệ %
1	Những trò chơi được sử dụng:						
	- Trò chơi định hướng phản xạ khéo léo	5	25,0	13	65,0	2	10,0
	- Trò chơi phát triển sức mạnh chân	17	85,0	3	15,0	0	0,0
	- Trò chơi rèn luyện kỹ năng ném, co kéo và sức mạnh tay	10	50,0	8	40,0	2	10,0
2	Thời gian sử dụng trò chơi mỗi buổi tập:						
	- Từ 10 - 15 phút	0	0,0	4	20,0	0	0,0
	- Từ 5 - 10 phút	15	75,0	0	0,0	0	0,0
	- Dưới 5 phút	0	0,0	1	5,0	0	0,0
3	Số lần sử dụng trò chơi trong tuần:						
	- 3 lần.	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	- 2 lần.	0	0,0	8	40,0	0	0,0
	- 1 lần.	16	60,0	0	0,0	0	0,0
4	Những khó khăn khi sử dụng trò chơi:						
	- Sân bãi	16	80,0	0	0,0	0	0,0
	- Dụng cụ	0	0,0	3	15,0	0	0,0
	- Tổ chức	0	0,0	0	0,0	1	5,0

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá tố chất thể lực chung của HS trường THPT sơn động số 3 lứa tuổi 16

TT	Các chỉ tiêu và test	Giới tính	$\bar{X}$	$\pm\delta$	Tiêu chuẩn đánh giá thể lực của học sinh sinh viên	
					Tốt	Trung bình
1	Lực bóp tay thuận (KG)	Nam (n=43)	39.30	3.38	> 43,2	≥ 36,9
		Nữ (n=41)	26.25	2.82	> 29,0	≥ 26,0
2	Nằm ngửa gập bụng (số lần/giây)	Nam (n=43)	16.71	1.47	> 19	≥ 14
		Nữ (n=41)	13.56	1.42	> 16	≥ 13
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam (n=43)	202.05	18.15	> 215	≥ 195
		Nữ (n=41)	158.14	15.15	> 165	≥ 148
4	Chạy 30m XPC (giây)	Nam (n=43)	5.53	0,48	< 5,00	≤ 6,00
		Nữ (n=41)	6.89	0.56	< 6,00	≤ 7,00
5	Chạy con thoi 4×10m (giây)	Nam (n=43)	12.39	0.93	< 11,90	≤ 12,70
		Nữ (n=41)	12.43	0.91	< 12,30	≤ 13,30
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam (n=43)	1031.5	118.91	> 1030	≥ 920
		Nữ (n=41)	892.16	87.39	> 890	≥ 810

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá tố chất thể lực chung của HS trường THPT sơn động số 3 lứa tuổi 17

TT	Các chỉ tiêu và test	Giới tính	$\bar{X}$	$\pm\delta$	Tiêu chuẩn đánh giá thể lực của học sinh sinh viên	
					Tốt	Trung bình
1	Lực bóp tay thuận (KG)	Nam (n=43)	40.30	3.96	> 46,2	≥ 39,6
		Nữ (n=41)	27.25	2.60	> 30,3	≥ 26,3
2	Nằm ngửa gập bụng (số lần/giây)	Nam (n=43)	17.10	1.47	> 20	≥ 15
		Nữ (n=41)	14.06	1.42	> 17	≥ 14
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam (n=43)	205.05	18.15	> 218	≥ 198
		Nữ (n=41)	160.14	16.11	> 166	≥ 149
4	Chạy 30m XPC (giây)	Nam (n=43)	5.43	0,48	< 4,90	≤ 5,90
		Nữ (n=41)	6.79	0.56	< 5,90	≤ 6,90
5	Chạy con thoi 4×10m (giây)	Nam (n=43)	12.32	0.94	< 11,85	≤ 12,60
		Nữ (n=41)	12.40	0.91	< 12,20	≤ 13,20
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam (n=43)	1034.5	108.91	> 1040	≥ 930
		Nữ (n=41)	922.16	90.39	> 920	≥ 830

Qua bảng 4 cho thấy:

- Thể lực của HS nam HS trường THPT sơn động số 3 lứa tuổi 18 đạt được ở mức trung bình. Với kết quả qua 6 chỉ tiêu kiểm tra thể lực đạt: 1 chỉ tiêu loại tốt (ở nội dung chạy tùy sức 5 phút) và 5 chỉ tiêu loại trung bình (ở các nội dung bật xa tại chỗ; lực bóp tay thuận; chạy 30m XPC, chạy con thoi 410m và nằm ngửa gập bụng).

Thể lực của HS nữ HS trường THPT sơn động số 3 lứa tuổi 18 đạt được ở mức trung bình. Với kết quả qua 6 test kiểm tra thể lực đạt: 1 chỉ tiêu loại tốt (ở nội dung chạy tùy sức 5 phút) và 5 chỉ tiêu loại trung bình (ở các nội dung bật xa tại chỗ, lực bóp tay thuận, chạy 30m XPC; chạy con thoi 410m và nằm ngửa gập bụng).

Nhận xét chung về đặc điểm thể lực của HS trường

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test đánh giá tố chất thể lực chung của HS trường THPT sơn động số 3 lứa tuổi 18

TT	Các chỉ tiêu và test	Giới tính	$\bar{X}$	$\pm\delta$	Tiêu chuẩn đánh giá thể lực của học sinh sinh viên	
					Tốt	Trung bình
1	Lực bóp tay thuận (KG)	Nam (n=42)	41.30	3.96	> 47,2	$\geq 40,7$
		Nữ (n=41)	27.85	2.90	> 31,5	$\geq 26,5$
2	Nằm ngửa gấp bụng (số lần/giây)	Nam (n=42)	17.90	1.49	> 21	≥ 16
		Nữ (n=41)	15.06	1.52	> 18	≥ 15
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam (n=42)	205.05	18.15	> 222	≥ 205
		Nữ (n=41)	162.14	17.11	> 168	≥ 151
4	Chạy 30m XPC (giây)	Nam (n=42)	5.39	0,48	< 4,80	$\leq 5,80$
		Nữ (n=41)	6.69	0.56	< 5,80	$\leq 6,80$
5	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Nam (n=42)	12.22	0.95	< 11,80	$\leq 12,50$
		Nữ (n=41)	12.30	0.92	< 12,10	$\leq 13,10$
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam (n=42)	1053.6	103.91	> 1050	≥ 940
		Nữ (n=41)	932.16	97.39	> 930	≥ 850

THPT sơn động số 3 so với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể cho thấy: kết quả kiểm tra thể lực HS Nam và Nữ ở lứa tuổi 16; 17; 18 đạt loại tốt ở test chạy tùy sức 5 phút. Còn lại 5 test đạt loại trung bình.

3. KẾT LUẬN

* Việc sử dụng trò chơi để phát triển thể lực chung HS THPT huyện Sơn Động đã có triển khai tương đối khá song cũng thể hiện một số tồn tại sau:

- Thời gian chơi trò chơi trong mỗi buổi lên lớp phần lớn các giáo viên sử dụng là 5 - 10 phút, một số giáo viên sử dụng 10 - 15 phút và cá biệt có trường hợp sử dụng dưới 5 phút.

- Số lần sử dụng trò chơi trong một tuần còn quá

ít, thực trạng sử dụng trò chơi ở các trường THPT huyện Sơn Động cũng cho thấy một số vấn đề ảnh hưởng đến chất lượng hoạt động trò chơi cho HS là: trật hợp về sân bãi, dụng cụ triển khai trò chơi còn thiếu thốn và số ít giáo viên còn hạn chế về trình độ. Do vậy ảnh hưởng không nhỏ tới chất lượng hoạt động của các trò chơi.

* Học sinh THPT có 2 giờ học chính khoá trong một tuần, ít có ngoại khoá, đồng thời do nhận thức chưa đầy đủ về vai trò, tác dụng của các bài tập thể chất trong đó có TCVD để phát triển thể lực chung cho HS. Vì vậy kết quả thể lực chung cho HS trường THPT sơn động số 3 huyện Sơn Động chỉ đạt ở mức trung bình (so với tiêu chuẩn đánh giá thể lực của HS sinh viên).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Tiến Bình (1985), *100 trò chơi khoẻ*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Phạm Đình Bẩm (1998), *Quản lý TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Vũ Huyền (1979), *Phương pháp giảng dạy thể dục thể thao trong trường phổ thông*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Lê Văn Lãm, Trần Đồng Lâm (1998), *Sách giáo khoa hướng dẫn giảng dạy thể dục lớp 10, 11, 12*; Nxb Giáo dục, Hà Nội;
5. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của HS, sinh viên trước thềm thế kỷ XXI*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ luận văn Thạc sĩ khoa học giáo dục, GV chỉ đạo PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu, tên đề tài: “Ứng dụng trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho HS trường THPT Sơn Động số 3 - huyện Sơn Động - Tỉnh Bắc Giang”, bảo vệ năm 2013

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 14/7/2020; ngày phản biện đánh giá: 16/9/2020; ngày chấp nhận đăng: 12/10/2020)