

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ ĐỨC TRÍ, QUẬN HẢI CHÂU, THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

ThS. Nguyễn Lương Hiệu¹; TS. Nguyễn Xuân Hùng¹

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao (TDTT), chúng tôi đã lựa chọn được 20 trò chơi vận động (TCVD) phát triển thể lực cho học sinh Trường Trung học cơ sở Đức Trí, Quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng. Thông qua quá trình thực nghiệm (TN) đã chứng minh hiệu quả của các TCVD trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Hiệu quả, trò chơi vận động, thể lực, học sinh, Trường Trung học cơ sở Đức Trí

Abstract: By using conventional research methods in sports, we have selected 20 physical games to develop fitness for students at Duc Tri Middle School, Hai Chau District, Da Nang City. Through the experimental process, we have been able to prove the effectiveness of the physical games in developing fitness for the research subjects.

Keywords: Effectiveness, physical games, fitness, students, Duc Tri Middle School

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua thực tế giảng dạy các nội dung theo phân phối chương trình đối với HS THCS trên phạm vi toàn quốc nói chung và HS THCS Quận Hải Châu thành phố Đà Nẵng nói riêng 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, TCVD. Vì đại đa số giáo viên nhận thức chưa đầy đủ về lợi ích của 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 HS 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 HS nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất và học tập văn hoá. Khi tham gia các TCVD còn làm phát triển thể lực cho các em HS vì TCVD rất phong phú, đa dạng về nội dung và hình thức. Thông qua TCVD các em có điều kiện hoàn thiện bản thân về thể chất và nhân cách.

Vấn đề nghiên cứu hiệu quả TCVD nhằm phát triển các tố chất thể lực cho HS ở các cấp học và ở các địa phương khác nhau đã được rất nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Nguyễn Quốc Toàn (2000); Nguyễn Ngọc Tuấn (2006); Trần Thị Tô Hoài (2008)... Song chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu hiệu quả bài tập TCVD phát triển thể lực cho HS THCS Quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng.

Xuất phát từ những lý do nêu trên chúng tôi lựa chọn **“Nghiên cứu ứng dụng trò chơi vận động phát triển thể lực cho học sinh Trường Trung học cơ sở Đức Trí, Quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng”**.

Trong quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn, tọa đàm, quan sát sư phạm, kiểm tra y học, kiểm tra sư

phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn các TCVD phát triển thể lực cho HS độ tuổi từ 12 - 15 trường THCS Đức Trí, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng.

2.1.1. Cơ sở, yêu cầu cần đảm bảo khi lựa chọn TCVD cho HS độ tuổi từ 12 - 15 trường THCS Đức Trí, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng.

- Dựa vào các nhiệm vụ chung của chương trình GDTC cho HS THCS
- Dựa vào đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi 12-15
- Dựa vào các tác dụng và phân loại trò chơi để lựa chọn các TCVD cho HS THCS 12-15 tuổi
- Dựa vào cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ của các trường THCS
- Trò chơi cần có tính mục đích rõ ràng.
- Nội dung, phương thức của trò chơi phải phù hợp với trình độ và đặc điểm phát triển của HS.
- Trò chơi phải phù hợp với điều kiện sân bãi dụng cụ.
- Trò chơi phải đảm bảo tính phát triển toàn diện.
- Trò chơi phải đảm bảo yêu cầu cơ bản của một TCVD hoàn chỉnh.

2.1.2. Lựa chọn TCVD để phát triển các tố chất thể lực cho HS trường THCS Đức Trí, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng.

Thông qua nghiên cứu tài liệu tham khảo, đồng thời qua quan sát sư phạm các giờ giảng dạy thể dục của HS các trường THCS Quận Hải Châu. Chúng tôi đã tổng hợp được một số trò chơi để phát triển các tố chất thể lực cho HS trường THCS Đức Trí, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng. Tiến hành phỏng vấn. Những trò chơi được lựa chọn có số phiếu phỏng vấn đạt từ 80% ở tổng mức “rất quan trọng” và “quan trọng”. Kết quả được trình bày ở ở bảng 1.

Bảng 1. Lựa chọn TCVD để phát triển thể lực cho HS trường THCS Đức Trí, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng (n=20)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
Trò chơi rèn luyện định hướng phản xạ, khéo léo và tập trung chú ý							
1	Chia nhóm	16	80.0	2	10.0	2	10.0
2	Bịt mắt bắt dê	13	65.0	4	20.0	3	15.0
3	Lăn bóng tiếp sức	9	45.0	4	20.0	7	35.0
4	Công an bắt gián điệp	9	45.0	4	20.0	7	35.0
5	Bóng chuyền qua đầu	6	30.0	6	30.0	8	40.0
6	Bóng chuyền sáu	16	80.0	1	5.0	3	15.0
7	Chim sổ lồng	11	55.0	6	30.0	3	15.0
8	Bóng chạy chữ chi	6	30.0	6	30.0	8	40.0
9	Ném trứng đích	6	30.0	6	30.0	8	40.0
10	Thủ kho và kẻ trộm	7	35.0	6	30.0	7	35.0
11	Người thừa thứ 3	18	90.0	2	10.0	0	0
12	Chuyền nhanh, nhảy nhanh	14	70	3	15.0	3	15.0
Trò chơi phát triển tố chất thể lực							
13	Tạo sóng	6	30.0	6	30.0	8	40.0
14	Mèo đuổi chuột	16	80.0	2	10.0	2	10.0
15	Hoàng anh - Hoàng yến	13	65.0	4	20.0	3	15.0
16	Kéo co	17	85.0	3	15.0	0	0
17	Cua đá bóng	13	65.0	4	20.0	3	15.0
18	Chạy thoi tiếp sức	16	80.0	2	10.0	2	10.0
19	Tránh bóng	6	30.0	6	30.0	8	40.0
20	Trao tín gậy	16	80.0	2	10.0	2	10.0
21	Vác đạn tải thương	13	65.0	4	20.0	3	15.0
22	Ếch nhảy	18	90.0	2	10.0	0	0
23	Ai nhanh hơn	9	45.0	4	20.0	7	35.0
24	Phá vây	16	80.0	2	10.0	2	10.0
25	Cướp cờ	13	65.0	4	20.0	3	15.0
26	Lò cò tiếp sức	17	85.0	3	15.0	0	0
27	Giăng lưới bắt cá	16	80.0	2	10.0	2	10.0
28	Chọi gà	6	30.0	6	30.0	8	40.0
29	Đội nào cò nhanh	16	80.0	2	10.0	2	10.0
30	Đổi bóng	13	65.0	4	20.0	3	15.0
31	Người cuối cùng	6	30.0	6	30.0	8	40.0
32	Bảo vệ cờ	7	35.0	6	30.0	7	35.0

Thông qua kết quả của bảng 1, chúng tôi đã lựa chọn được 20 trò chơi phát triển các tố chất thể lực cho HS trường THCS Đức Trí, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng gồm: Chia nhóm; Bịt mắt bắt dê; Bóng chuyền sáu; Chim sổ lồng; Người thừa thứ 3; Chuyền nhanh, nhảy nhanh; Mèo đuổi chuột; Mèo đuổi chuột;

Hoàng anh - Hoàng yến; Kéo co; Cua đá bóng; Chạy thoi tiếp sức; Trao tín gậy; Vác đạn tải thương; Éch nhảy; Phá vây; Cướp cờ; Lò cò tiếp sức; Giăng lưới bắt cá; Đội nào cò nhanh; Đổi bóng.

2.2. Nghiên cứu hiệu quả ứng dụng TCVD để phát triển các tố chất thể lực cho HS trường THCS Đức

Trí, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng

2.2.1. Tổ chức TN

Chúng tôi đã chọn ngẫu nhiên mỗi lứa tuổi làm 1 nhóm TN và 1 nhóm đối chứng (ĐC), mỗi nhóm gồm 30 HS nam và 20 HS nữ ở mỗi độ tuổi 12 đến 15 làm đối tượng TN.

Nhóm ĐC tập theo chương trình và phương pháp dạy thông thường của cơ sở.

Nhóm TN, chúng tôi áp dụng giảng dạy phần nội dung cơ bản của tiết học giống như lớp ĐC. Chi khác là phần phụ của giáo án, tiến hành tổ chức chơi trò chơi một cách có mục đích và hệ thống. Trong một tiết học sử dụng hai trò chơi: Một trò chơi rèn luyện định hướng phản xạ, khéo léo và tập trung chú ý cộng với một trò chơi phát triển các tố chất thể lực hoặc là hai trò chơi phát triển các tố chất thể lực.

Thời gian TN: TN được tiến hành trong một học kỳ I năm học 2018 – 2019 từ tháng 9/2018 đến tháng 1/2019.

Địa điểm TN: TN được tiến hành tại trường THCS Đức Trí, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng.

Trước TN, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra thể lực của HS hai nhóm ĐC và TN bằng 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 kiểm tra trước TN sau khi xử lý bằng toán học thống kê được trình bày trên bảng 2, 3, 4 và 5.

Thông qua số liệu các bảng cho thấy: Kết quả kiểm tra thể lực trước TN ở cả bốn độ tuổi (12-15) đều không có sự khác biệt có ý nghĩa tính < bảng ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Hay nói cách khác, sự phát triển các tổ chức thể lực của 2 nhóm là tương đương nhau.



Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực trước TN của nhóm ĐC và nhóm TN ở lứa tuổi 12

TT	Các test kiểm tra	Nam				Nữ					
		Nhóm ĐC (n=30)		Nhóm TN (n=30)		Nhóm ĐC (n=20)		Nhóm TN (n=20)			
		$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$		
										t	P
1	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30 s)	12.93	1.33	13.0	1.41	10.85	0.79	10.65	0.72	0.83	>0,05
2	Bật xa tại chỗ(cm)	176.63	3.92	176.43	4.14	152.0	2.21	152.1	2.16	0.14	>0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.47	0.08	5.48	0.11	6.59	0.11	6.63	0.14	0.97	>0,05
4	Chạy con thoi 4'10m (s)	12.92	0.12	12.91	0.11	13.25	0.58	13.33	0.75	0.37	>0,05
5	Chạy tủy sức 5 phút (m)	920.33	39.28	918.33	39.75	821	23.43	810	22.36	1.51	>0,05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực trước TN của nhóm ĐC và nhóm TN ở lứa tuổi 13

TT	Các test kiểm tra	Nam						Nữ					
		Nhóm ĐC (n=30)		Nhóm TN (n=30)		t	P	Nhóm ĐC (n=20)		Nhóm TN (n=20)		t	P
		$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$		
1	Nằm ngửa gấp bụng (số lần/30 s)	14.4	1.01	14.2	1.24	0.67	>0,05	12.4	0.8	12.1	1.09	1.02	>0,05
2	Bật xa tại chỗ(cm)	179.5	3.18	179.37	3.13	0.15	>0,05	155.1	1.04	154.4	1.35	1.82	>0,05
3	Chạy 30m XPC(s)	5.6	0.11	5.63	0.14	0.90	>0,05	6.45	0.14	6.51	0.07	1.68	>0,05
4	Chạy con thoi 4×10m(s)	12.45	0.13	12.36	0.22	1.86	>0,05	13.31	0.47	13.30	1.04	0.03	>0,05
5	Chạy tuỷ sức 5 phút(m)	888.67	20.12	881.67	27.33	1.12	>0,05	829.25	17.55	823.0	22.82	0.97	>0,05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực trước TN của nhóm ĐC và nhóm TN ở lứa tuổi 14

TT	Các test kiểm tra	Nam				Nữ							
		Nhóm ĐC (n=30)		Nhóm TN (n=30)		t	P	Nhóm ĐC (n=20)		Nhóm TN (n=20)			
		$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$			$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$		
1	Nằm ngửa gấp bụng (số lần/30 s)	15.6	0.48	15.4	0.8	1.67	>0,05	13.05	0.66	13.1	0.7	0.23	>0,05
2	Bật xa tại chỗ(cm)	195.4	1.01	195.0	1.41	1.25	>0,05	157.25	1.04	157.15	1.31	0.26	>0,05
3	Chạy 30m XPC(s)	5.26	0.1	5.28	0.12	0.97	>0,05	6.37	0.22	6.35	0.22	0.28	>0,05
4	Chạy con thoi 4×10m(s)	12.17	0.17	12.16	0.18	0.21	>0,05	13.08	0.32	13.04	0.34	0.37	>0,05
5	Chạy tuý sức 5 phút(m)	930.0	24.49	928.33	27.93	0.24	>0,05	827.5	21.41	825.0	21.56	0.36	>0,05

Bảng 5. Kết quả kiểm tra thể lực trước TN của nhóm ĐC và nhóm TN ở lứa tuổi 15

TT	Các test kiểm tra	Nam				Nữ							
		Nhóm ĐC (n=30)		Nhóm TN (n=30)		t	P	Nhóm ĐC (n=30)		Nhóm TN (n=30)		t	P
		$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$			$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$		
1	Nằm ngửa gấp bụng (số lần/30 s)	17.6	0.66	17.63	0.98	0.13	>0,05	14.05	1.35	14.0	1.41	0.11	>0,05
2	Bật xa tại chỗ(cm)	197.8	0.87	197.6	0.8	0.92	>0,05	159.3	1.44	159.2	1.16	0.27	>0,05
3	Chạy 30m XPC(s)	5.15	0.04	5.14	0.06	0.70	>0,05	6.2	0.16	6.21	0.17	0.18	>0,05
4	Chạy con thoi 4×10m(s)	12.08	0.07	12.07	0.06	1.36	>0,05	12.79	0.32	12.86	0.33	0.66	>0,05
5	Chạy tuý sức 5 phút(m)	992.3	46.31	1009.0	53.16	1.32	>0,05	844.0	4.89	842.0	8.17	0.89	>0,05

Bảng 9. Kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ở lứa tuổi 15

TT	Các test kiểm tra	Nam					Nữ				
		Nhóm ĐC (n=30)		Nhóm TN (n=30)		P	Nhóm ĐC (n=20)		Nhóm TN (n=20)		P
		$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$		$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$	
						t					t
1	Nằm ngửa gập bụng (số lần/s)	17.6	0.66	17.79	0.65	2.17	14.15	1.27	14.9	0.76	2.25
2	Bật xa tại chỗ(cm)	198.0	0.77	198.77	1.05	3.22	159.5	1.07	161.0	1.18	4.20
3	Chạy 30m XPC(s)	5.15	0.04	5.11	0.07	2.61	6.2	0.16	6.11	0.1	2.05
4	Chạy con thoi 4×10m(s)	12.08	0.07	12.04	0.04	2.38	12.71	0.32	12.48	0.27	2.41
5	Chạy tuý sức 5 phút (m)	995.67	50.17	1026	46.94	2.41	847.5	4.33	856	4.89	5.81

2.2.2. Kết quả TN

Sau thời gian 30 tiết TN sư phạm, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra đánh giá về mặt thể lực của nhóm HS tham gia học tập chương trình này. Đồng thời cũng tiến hành kiểm tra thể lực của nhóm ĐC đã chọn, là những HS học tập theo chương trình GDTC của nhà trường. Kết quả cụ thể được trình bày trên bảng 6, 7, 8 và 9.

Thông qua số liệu bảng 6 – 9 cho thấy: Kết quả kiểm tra thể lực sau TN giữa nhóm ĐC và nhóm TN có sự khác biệt $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P \leq 0,05$. Như vậy, sau thời gian tập luyện chương trình TCVD, nhóm TN đã có kết quả kiểm tra thể lực tốt hơn so với nhóm ĐC chỉ học tập theo chương trình GDTC của nhà trường.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 20 TCVD nhằm phát triển các tố chất các tố chất thể lực cho HS trường THCS Đức Trí, Quận Hải Châu, Thành phố Đà Nẵng. Sau thời gian tiến hành TN sư phạm cho thấy các TCVD được lựa chọn đã góp phần nâng cao thể lực của HS nhóm TN, đạt mức tăng trưởng về thể lực ở cả 4 độ tuổi (12 đến 15).



TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1991), Đo lường thể thao, NXB, TĐTT, Hà Nội.
2. Phạm Đình Bẩm (2005) – Một số vấn đề cơ bản về quản lý Thể dục Thể thao – Tài liệu chuyên khảo dành cho học viên Cao học TĐTT, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học, NXB, TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), Lý luận và phương pháp TĐTT, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Quyết định 14/2001/QĐ (03/5/2001) Bộ GD & ĐT về việc ban hành quy chế GDTC và Y tế trường học.
6. Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, sinh viên.

Nguồn bài báo: Trích từ kết quả nghiên cứu của luận văn “Nghiên cứu ứng dụng trò chơi vận động phát triển thể lực cho học sinh Trường Trung học cơ sở Đức Trí, Quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng”, Nguyễn Lương Hiệu, khóa cao học 5, Giảng viên hướng dẫn: TS. Nguyễn Xuân Hùng, Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng, năm bảo vệ: 2020

Ngày nhận bài: 18/03/2021; Ngày duyệt đăng: 22/06/2021