

# XÂY DỰNG BÀI TẬP KHỞI ĐỘNG NỘI DUNG CỜ VUA VẬN ĐỘNG CHO HỌC SINH CÁC TRƯỜNG TIỂU HỌC MIỀN BẮC

NCS. Đỗ Quân Tùng<sup>1</sup>; ThS. Nguyễn Thị Thu Hương<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, nghiên cứu đã xây dựng được các bài tập khởi động môn Cờ vua vận động cho học sinh các trường tiểu học miền Bắc. Kết quả ứng dụng thực nghiệm đã cho thấy hiệu quả tích cực của các bài tập đối với đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** xây dựng, bài tập, khởi động, Cờ vua vận động, học sinh tiểu học, miền Bắc.

**Abstract:** Utilizing conventional research methods, this study developed warm-up exercises for Active Chess for elementary school students in the Northern region. The results of the experimental application demonstrated the positive effects of these exercises on the research subjects.

**Keywords:** Development, exercises, warm-up, Active Chess, elementary school students, Northern region.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tại Việt Nam, cờ vua đã và đang được đưa vào giảng dạy tại các trường học, đặc biệt là ở cấp tiểu học, như một môn học ngoại khóa nhằm phát triển toàn diện cho học sinh (HS). Cờ vua, với khả năng rèn luyện tư duy logic, khả năng tập trung và khả năng giải quyết vấn đề, kết hợp với vận động thể chất sẽ góp phần quan trọng vào sự phát triển toàn diện của HS. Tuy nhiên, sự phát triển của công nghệ thông tin khiến trẻ em ngày càng ít vận động, dẫn đến nhiều hệ lụy về sức khỏe. Để khắc phục những hạn chế này, việc xây dựng một chương trình tập luyện kết hợp cờ vua và vận động là một giải pháp cần thiết, nhằm giúp HS phát triển toàn diện cả về thể chất và trí tuệ.

Tại Miền Bắc Việt Nam, nhu cầu phát triển thể thao học đường nói chung và cờ vua nói riêng đã và đang được chú trọng. Tuy nhiên, việc triển khai các chương trình tập luyện cờ vua trong khối tiểu học vẫn đối mặt với những thách thức lớn, đặc biệt là việc thiếu một hệ thống nội dung tập luyện phù hợp với đối tượng HS trong giai đoạn phát triển ban đầu.

Vì vậy, việc xây dựng nội dung tập luyện Cờ vua vận động (CVVD) phù hợp với HS tiểu học ở miền Bắc Việt Nam là rất cần thiết. Trong phạm vi bài viết này, chúng tôi tiến hành nghiên cứu **"Xây dựng bài tập khởi động nội dung CVVD cho HS các trường tiểu học miền Bắc"** nhằm góp phần hoàn thiện hệ thống bài tập tập luyện nội dung CVVD cho HS khối tiểu học nói chung.

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; thực nghiệm sư phạm, kiểm tra sư phạm và toán thống

kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Tầm quan trọng và mục đích của các bài tập khởi động nội dung CVVD

Các bài tập khởi động đóng vai trò vô cùng quan trọng đối với HS tiểu học, mang lại nhiều lợi ích thiết thực cả về thể chất lẫn tinh thần. Cụ thể như sau:

#### \* Về mặt thể chất:

*Làm nóng cơ thể:*

- Các bài tập khởi động giúp tăng cường tuần hoàn máu, làm nóng các cơ và khớp, chuẩn bị cho cơ thể hoạt động hiệu quả hơn.

- Điều này giúp giảm nguy cơ chấn thương trong quá trình vận động chính thức.

*Tăng cường sự linh hoạt và dẻo dai:*

- Các động tác kéo giãn, xoay khớp trong bài tập khởi động giúp cải thiện sự linh hoạt và dẻo dai của cơ thể.

- Điều này đặc biệt quan trọng đối với HS, giúp các em phát triển toàn diện về thể chất.

*Kích thích hệ thần kinh:*

- Các bài tập khởi động giúp kích thích hệ thần kinh, tăng cường khả năng phản xạ và phối hợp vận động.

#### \* Về mặt tinh thần:

*Tạo sự hứng thú và tập trung:*

- Các bài tập khởi động, đặc biệt là các trò chơi vận động nhẹ nhàng, giúp tạo không khí vui vẻ, hứng khởi trước khi bước vào hoạt động chính.

- Điều này giúp HS tập trung hơn vào các hoạt động tiếp theo.

*Giảm căng thẳng và lo lắng:*

1: Trường Đại học Hàng hải Việt Nam

2: Viện Khoa học TDTT

- Vận động nhẹ nhàng giúp giải phóng endorphin, hormone giúp giảm căng thẳng và lo lắng.

- Điều này đặc biệt hữu ích cho HS, giúp các em cảm thấy thoải mái và tự tin hơn.

*Tạo sự kết nối và tương tác:*

- Các bài tập khởi động nhóm giúp tạo cơ hội cho HS tương tác và kết nối với nhau.

- Điều này góp phần xây dựng tinh thần đồng đội và tình bạn.

**\* Tầm quan trọng đối với HS:**

- Ở lứa tuổi HS, cơ thể các em đang trong giai đoạn phát triển, do đó việc khởi động trước khi vận động là vô cùng quan trọng. Điều này giúp bảo vệ cơ thể các em khỏi những tổn thương không mong muốn.

- Việc có thói quen tập khởi động trước khi tham gia thể thao sẽ giúp HS tạo ra một thói quen tốt, và rất có lợi cho việc phát triển sức khỏe của các em.

- Việc khởi động còn có lợi về mặt sức khỏe tinh thần, giúp các em tập trung hơn trong các hoạt động, và học tập.

Tóm lại, các bài tập khởi động là một phần không thể thiếu trong các hoạt động thể chất của HS, giúp các em phát triển toàn diện về cả thể chất lẫn tinh thần.

## 2.2. Xây dựng bài tập khởi động nội dung CVVD cho HS các trường tiểu học miền Bắc

Trên cơ sở lý luận, thông qua phân tích và tổng hợp các tài liệu chung và chuyên môn cũng như các công trình nghiên cứu có liên quan, chúng tôi đã

**Bảng 1. Các bài tập khởi động nội dung CVVD cho HS tiểu học**

Nhóm	Các bài tập khởi động	Mã hóa
<b>Các bài tập khởi động chung</b>	<b>Xoay cổ, vai:</b> Tư thế đứng 2 chân rộng bằng vai, hai tay chống hông rồi xoay cổ từ trái qua phải, rồi ngược lại. Tiếp theo vận khớp vai bằng cách xoay khớp vai hết tầm vận động.	KĐ1
	<b>Xoay tay, cổ tay, cẳng tay, cổ chân:</b> Sau khi xoay cổ, vai thì tiếp theo xoay cổ tay và cẳng tay kết hợp cùng lúc xoay cổ chân.	KĐ2
	<b>Xoay hông:</b> Hai tay chống hông rồi xoay hông theo chiều trái qua phải rồi ngược lại.	KĐ3
	<b>Chạy bộ tại chỗ, chạy bước nhỏ:</b> Sau khi khởi động các khớp, để tăng tuần hoàn một cách từ từ thì nên tiến hành động tác chạy tại chỗ, chạy giống như khi chạy bình thường, như không thay đổi vị trí.	KĐ4
	<b>Chạy nâng cao đùi và chạy gót chạm mông:</b> Cuối cùng bài tập cơ bản nâng việc chạy bộ thành chạy nâng cao đùi và chạy gót chạm mông.	KĐ5
	<b>Ép dọc:</b> Để tăng vận động của khớp và giãn cơ. Thực hiện bằng cách bước một chân lên phía trước, rồi gập gối chân trước, tiếp theo lấy trọng lực cơ thể ép rộng hai chân để cho phần cơ đùi căng giãn hết cỡ. Đổi bên và thực hiện tương tự.	KĐ6
	<b>Ép ngang:</b> Tương tự như ép dọc, nhưng chân bước sang bên.	KĐ7
<b>Các bài khởi động CVVD</b>	<b>Chạy theo đường di chuyển của các quân</b> (quân Xe, quân Tượng, quân Hậu, quân Mã)	KĐ8
	<b>Xếp thế cờ ban đầu:</b> Các quân cờ được để bên ngoài phòng, các học sinh sẽ tìm và đặt đúng vị trí trên bàn cờ theo tín hiệu của giáo viên.	KĐ9
	<b>Xếp thế cờ cho trước:</b> Cho học sinh xem thế cờ cho trước. Học sinh xếp các quân theo đúng vị trí.	KĐ10
	<b>Tìm cặp quân đối kháng:</b> Chia các em thành cặp, mỗi người cầm một quân cờ, tìm bạn có quân đối kháng và tạo thành cặp.	KĐ11
	<b>Đặt câu hỏi nhanh:</b> Đặt ra các tình huống trên bàn cờ, yêu cầu học sinh trả lời nhanh cách xử lý tốt nhất.	KĐ12
	<b>Đếm số:</b> Đếm số các quân cờ trên bàn, hoặc đếm số ô trên bàn cờ.	KĐ13
	<b>Lắng nghe và thực hiện:</b> Cho các em nghe một chuỗi các nước đi, yêu cầu các em thực hiện trên bàn cờ.	KĐ14
	<b>Lò cò đồng đội dọc theo bàn cờ:</b> Người đứng sau nắm một chân của người đứng trước, cả đội cùng nhay lò cò về cuối bàn cờ	KĐ15
	<b>Chuyền quân cờ tiếp sức:</b> chia thành các đội, mỗi đội xếp thành 2 hàng dọc bằng nhau. Hai người mỗi đội đứng đầu mỗi hàng cùng bê một quân cờ từ đầu bàn cờ đến cuối bàn cờ theo chiều cột dọc rồi quay lại giao cho cặp đồng đội tiếp theo của đội mình. Đội nào hoàn thành trước sẽ thắng cuộc.	KĐ16

xác định được các bài tập nội dung khởi động tập luyện CVVD cho các trường tiểu học như thống kê tại bảng 1.

Để đảm bảo tính khoa học cho việc lựa chọn các nội dung tập luyện cờ vua, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 35 huấn luyện viên, giáo viên GDTC thể chất. Kết quả như trình bày tại bảng 2.

Bảng 2 cho thấy: Hầu hết các nội dung tập khởi động đều nhận được sự đồng ý hoàn toàn từ tất cả 35 người tham gia. Điều này cho thấy các bài tập này được đánh giá là phù hợp và cần thiết cho quá trình khởi động. Các bài tập liên quan đến khởi động cơ bản như xoay cổ, vai, chạy tại chỗ, ép dọc, ép ngang đều được đánh giá cao. Điều này cho thấy người tham gia hiểu rõ tầm quan trọng của việc khởi động các nhóm cơ chính.

Các bài tập liên quan trực tiếp đến hoạt động chính như chạy theo đường di chuyển của các quân cờ, xếp thế cờ ban đầu cũng được đánh giá cao. Điều này cho thấy các bài tập này được thiết kế phù hợp với đặc thù của hoạt động.

Như vậy qua phỏng vấn, chúng tôi đã xác định được 16 bài tập khởi động (7 bài tập khởi động chung và 9 bài tập khởi động chuyên môn) được các nhà khoa học đồng ý sử dụng để dạy học cho HS.

### 2.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả nội dung tập luyện CVVD cho HS các trường tiểu học miền Bắc

#### 2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả của các bài tập khởi động nội dung CVVD đối với HS tại các câu lạc bộ cờ vua ở các trường tiểu học miền Bắc, chúng tôi đã triển khai thực nghiệm với nội dung tập luyện cụ thể. Quá trình thực hiện nghiên cứu này bao gồm những bước và phương pháp cụ thể, nhằm xác định tác động và sự cải thiện trong khả năng chơi cờ của HS khi tham gia chương trình luyện tập này.

Thời gian thực nghiệm: 03 tháng (từ tháng 9/2024-đến tháng 11/2024).

Địa điểm: Trường Tiểu học Hoàng Mai, quận Hoàng Mai, Hà Nội.

Đối tượng thực nghiệm: 30 nam HS khối 4+5 thuộc Câu lạc bộ cờ vua Trường Tiểu học Hoàng Mai, quận Hoàng Mai, Hà Nội (khối 4 có 22 HS, khối 5 có 10 HS).

Hình thức thực nghiệm: So sánh tự đối chiếu. Thời điểm kết thúc thực nghiệm 30 tháng 11 năm 2024.

#### 2.3.2. Kết quả thực nghiệm

Nghiên cứu sử dụng các test đánh giá thể lực chung (theo Quyết định 53/2008/ BGDĐT) và các test kiểm tra chuyên môn cờ vua.

Gồm các test:

- *Bật xa tại chỗ (cm);*
- *Chạy tùy sức 5 phút (m);*
- *Nằm ngửa gập bụng (số lần/ phút);*

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn các nội dung tập luyện khởi động (n=35)**

TT	Nhóm	Các nội dung tập luyện khởi động	Mã hóa	Đồng ý		Không đồng ý	
				<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
1	<b>Các bài tập khởi động chung</b>	Xoay cổ, vai	KĐ1	35	100	0	0
2		Xoay tay, cổ tay, cẳng tay, cổ chân	KĐ2	35	100	0	0
3		Xoay hông	KĐ3	35	100	0	0
4		Chạy bộ tại chỗ, chạy bước nhỏ	KĐ4	35	100	0	0
5		Chạy nâng cao đùi và chạy gót chạm mông	KĐ5	35	100	0	0
6		Ép dọc	KĐ6	35	100	0	0
7		Ép ngang	KĐ7	35	100	0	0
8	<b>Các bài khởi động CVVD</b>	Chạy theo đường di chuyển của các quân	KĐ8	35	100	0	0
9		Xếp thế cờ ban đầu	KĐ9	35	100	0	0
10		Xếp thế cờ cho trước	KĐ10	35	100	0	0
11		Tìm cặp quân đối kháng	KĐ11	33	94.29	2	5.71
12		Đặt câu hỏi nhanh	KĐ12	35	100	0	0
13		Đếm số	KĐ13	35	100	0	0
14		Lắng nghe và thực hiện	KĐ14	34	97.14	1	2.86
15		Lò cờ đồng đội dọc theo bàn cờ	KĐ15	34	97.14	1	2.86
16		Chuyên quân cờ tiếp sức	KĐ16	35	100	0	0

**Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra trước và sau tập luyện bài tập khởi động nội dung CVVD**

TT	Các test	Trước thực nghiệm (n=30)		Sau thực nghiệm (n=30)		So sánh	
		<i>x</i>	$\sigma$	<i>x</i>	$\sigma$	<i>t</i>	<i>w</i>
1	Bật xa tại chỗ (cm)	145	2.56	149	2.87	9.40*	2.72
2	Chạy tùy sức 5 phút (m)	811	5.2	818	6.2	11.36*	0.86
3	Nằm ngửa gập bụng (số lần/ 30 giây)	7	0.65	10	0.68	14.25*	35.29
4	Chạy xuất phát cao 30m (s)	6.98	0.11	6.67	0.13	3.47*	4.54
5	Lò cò một chân theo nước đi của Tượng trong 30 giây (đếm số ô)	23	1.52	25	1.61	6.19*	8.33
6	Di chuyển Mã từ vị trí ô e1 đến hai góc bàn cờ ô a8 và h8 (s)	40	2.33	37	2.45	7.52*	7.79
7	Di chuyển Xe từ vị trí a1 qua các ô cò a8-h8-h1	13.5	1.67	10.3	1.12	10.49*	26.89

- Chạy xuất phát cao 30m (s);
- Lò cò trên bàn cờ to đến ô cờ xác định;

Để đánh giá kết quả quá trình thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành kiểm tra ở thời điểm trước sau thực nghiệm đối với đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy: So sánh trước và sau khi thực hiện nội dung tập luyện khởi động trong CVVD cho HS tiểu học mà nhiệm vụ đã nghiên cứu thì hầu hết các chỉ số đều cải thiện sau khi thực hiện chương trình. Các bài tập khởi động đã giúp thể lực của HS có sự khác biệt tích cực: Các chỉ số như bật xa tại chỗ, chạy tùy sức, nằm ngửa gập bụng, chạy xuất phát cao đều tăng lên đáng kể sau khi tập luyện (có ý nghĩa thống kê với  $p < 0.01$ ). Việc thực hiện các bài test thể lực chuyên môn cũng HS thực hiện tốt như thực hiện các nước đi di chuyển Mã và Xe, Lò cò một chân theo nước đi của Tượng trong 30 giây, cho thấy sự linh hoạt và phối hợp tay mắt tốt hơn. Như vậy, nội dung tập luyện đã giúp cải thiện sức mạnh, sức bền và tốc độ cho HS.

Điều này cho thấy nội dung tập luyện đã mang lại hiệu quả tích cực trong việc nâng cao thể lực, tâm lý và kỹ năng chuyên môn. Có thể thấy ở hầu hết các chỉ số được cải thiện này không phải do ngẫu nhiên mà có ý nghĩa thống kê, tức là nội dung tập luyện CVVD đã gây ra sự thay đổi này.

### 3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã xây dựng được 16 bài tập khởi động nội dung CVVD cho HS các trường

tiểu học miền Bắc. Kết quả thực nghiệm sư phạm đã cho thấy hiệu quả tích cực về sự phát triển thể lực của đối tượng nghiên cứu, các chỉ số cải thiện có ý nghĩa thống kê với  $t^{\text{tinh}} > t^{\text{bảng}}$  ở giá trị  $p < 0.01$ .

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Đàm Quốc Chính (2000), *Giáo trình Cờ vua*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- Nguyễn Hồng Dương, Đặng Văn Dũng, Đàm Quốc Chính, Bùi Ngọc, Trần Văn Trường, Nguyễn Ngọc Tuấn (2015), *Giáo trình Cờ vua*, Nxb TDTT
- Lê Hồng Đức (2004), *Đánh giá ảnh hưởng của CVVD đối với việc phát triển thể lực của nam HS trung học cơ sở Thành Phố Hồ Chí Minh*. Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học Trường Đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh
- Bùi Ngọc (2008), *Nghiên cứu hệ thống bài tập cờ vua nhằm nâng cao năng lực chuyên môn cơ bản cho sinh viên chuyên ngành cờ vua trường Đại học TDTT Bắc Ninh*.
- Nguyễn Toán - Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** trích từ kết quả nghiên cứu của nhiệm vụ thường xuyên theo chức năng “Xây dựng nội dung tập luyện CVVD cho HS các trường tiểu học miền Bắc”, ThS. Nguyễn Thị Thu Hương, Viện Khoa học TDTT, 2024.

**Ngày nhận bài:** 15/10/2024; **Ngày duyệt đăng:** 25/01/2025.