

Lựa chọn trò chơi vận động phát triển thể lực chung cho nữ học sinh khối 7 trường Trung học cơ sở Lương Hòa, huyện Châu Thành, tỉnh Trà Vinh

TS. Nguyễn Quang Sơn; ThS. Trần Công Trường ■

TÓM TẮT:

Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong nghiên cứu khoa học thể thao đã cung cấp thông tin về thực trạng thể lực chung (TLC) và lựa chọn được 20 trò chơi vận động (TCVĐ) phát triển thể lực cho nữ học sinh (HS) khối 7 trường trung học cơ sở (THCS) Lương Hòa, huyện Châu Thành, tỉnh Trà Vinh. Qua kiểm nghiệm trong thực tiễn cho thấy các TCVĐ được lựa chọn trong nghiên cứu có tác động tốt đến sự phát triển TLC của nữ HS khối 7 trường THCS Lương Hòa, huyện Châu Thành, tỉnh Trà Vinh.

Từ khóa: Trò chơi vận động, thể lực, Nữ học sinh khối 7, trường trung học cơ sở Lương Hòa.

ABSTRACT:

With regular scientific research methods in sports science, the paper explored the general status of physical fitness of grade 7th female students at Luong Hoa Lower secondary school, Chau Thanh district, Tra Vinh province and from which 20 sport games were selected to improve their physical fitness. Through experiments, the selected sport games in the study are believed to have a positive impact on the overall physical development of these students.

Keywords: Sport games, physical fitness, grade 7th female students, Luong Hoa Lower Secondary school.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Mục tiêu của nền giáo dục nước ta là đào tạo những con người phát triển toàn diện, đào tạo những người chủ tương lai của đất nước hội tụ đủ phẩm chất tài đức vẹn toàn, nhằm đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa - hiện đại hóa đất nước. Để phát triển toàn diện thì con người không chỉ giới hạn ở tri thức, mà còn đòi hỏi phải phát triển thể chất. Với mục tiêu của giáo dục thể chất trong trường học là phát triển toàn diện về thể chất cho HS, hình thành kỹ năng vận động cơ bản, rèn luyện thói



(Ảnh minh họa)

quen luyện tập thể thao, nâng cao sức khỏe là mục tiêu hàng đầu của nền giáo dục nước ta.

Hiện nay chương trình giáo dục thể chất trong các trường phổ thông còn hạn chế cả nội dung lẫn hình thức và lượng vận động. do đó việc cải tiến chương trình giảng dạy để có được các bài tập vận động làm cho buổi học trở nên sinh động đa dạng và phong phú hơn, nâng cao chất lượng học tập phù hợp với việc phát triển thể chất cho các em HS là quan trọng và cấp thiết. Trên cơ sở đó chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “**Lựa chọn trò chơi vận động phát triển thể lực chung cho Nữ học sinh khối 7 trường Trung học cơ sở Lương Hòa, huyện Châu Thành, tỉnh Trà Vinh**”.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: tham khảo tài liệu, phỏng vấn, tọa đàm, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng TLC của Nữ HS khối 7 trường trung học cơ sở Lương Hòa huyện Châu Thành tỉnh Trà Vinh

2.1.1 Xác định các test đánh giá TLC của nữ HS khối 7 trường trung học cơ sở Lương Hòa huyện Châu Thành tỉnh Trà Vinh

Để đánh giá thể lực cho nữ HS khối 7 Trường THCS Lương Hòa huyện Châu Thành tỉnh Trà Vinh bài viết sử dụng các test đánh giá thể lực của QĐ/53/2008 của BGD&ĐT, bao gồm các test sau:

- Bật xa tại chỗ (cm)
- Lực bóp tay thuận (Kg)
- Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)
- Chạy 30m xuất phát cao (giây)
- Chạy con thoi 4 x 10m (giây)
- Chạy 5 phút tùy sức (tính quãng đường, m)

2.1.2 Thực trạng TLC của nữ HS khối 7 trường THCS Lương Hòa, huyện Châu Thành, tỉnh Trà Vinh.

Để đánh giá thực trạng TLC của nữ HS khối 7 trường THCS Lương Hòa huyện Châu Thành tỉnh Trà Vinh, chúng tôi tiến hành kiểm tra thể lực của nữ HS khối 7 trường THCS Lương Hòa, Châu Thành, Trà Vinh theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT gồm 4 tiêu chí:

- Tiêu chí bắt buộc: Bật xa tại chỗ (cm) và chạy tùy sức 5 phút (m).
- Tiêu chí tự chọn: Chạy 30m XPC (giây) và chạy con thoi 4x10m (giây). Kết quả đánh giá được trình bày tại biểu đồ 1.

2.2. Lựa chọn các TCVD phát triển thể lực cho nữ HS khối 7 trường THCS Lương Hòa, huyện Châu Thành, tỉnh Trà Vinh.

Để lựa chọn các TCVD phát triển TLC cho nữ HS khối 7 trường THCS Lương Hòa, huyện Châu Thành, tỉnh Trà Vinh, bài viết tiến hành theo 2 bước:

Bước 1: Tổng hợp các TCVD phát triển thể lực cho HS từ các nguồn tài liệu, của các tác giả trong và ngoài nước.

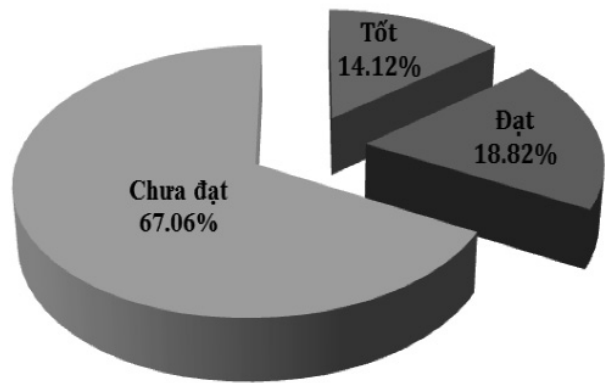
Bước 2: Phỏng vấn các chuyên gia, nhà chuyên môn, giáo viên

2.2.1. Tổng hợp các TCVD phát triển thể lực cho HS từ các nguồn tài liệu, của các tác giả trong và ngoài nước

Để tổng hợp các TCVD phát triển thể lực cho HS của các tác giả trong và ngoài nước. Bài viết đã tổng hợp tài liệu từ các tác giả như: Trần Đồng Lâm (chủ biên) - Phan Thông Tân - Phạm Vĩnh Thông - Lê Anh Thơ - Bùi Thị Xuân “100 TCVD cho HS tiểu học”.

Qua tổng hợp tài liệu, bài viết đã tổng hợp hơn 20 TCVD phát triển thể lực cho HS.

2.2.2. Phỏng vấn lựa chọn các TCVD phát triển thể lực cho nữ HS khối 7 trường THCS Lương Hòa, huyện



Biểu đồ 1. Tỷ lệ xếp loại thể lực của nữ HS khối 7 12 tuổi trường Lương Hòa, Châu Thành, Trà Vinh theo quyết định 53/2008/QĐ-BGD&ĐT

Châu Thành, tỉnh Trà Vinh

Để đảm bảo tính khách quan, bài viết đã tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, các HLV, Giáo viên, Giảng viên, người làm công tác TDTT trong địa bàn Tỉnh Trà Vinh. Hai lần phỏng vấn cách nhau một tháng, cùng một cách đánh giá, cùng một hệ thống nội dung và cùng một khách thể phỏng vấn các huấn luyện viên, giáo viên THCS, THPT, người làm công tác TDTT trong địa bàn Tỉnh Trà Vinh về mức độ sử dụng các TCVD thể hiện qua bảng 1:

Qua kết quả qua 1 lần phỏng vấn của các nhà chuyên môn, nhóm nghiên cứu đã lựa chọn các trò chơi có tổng số phiếu đồng ý > 80% tổng số phiếu ở cả hai lần phỏng vấn của các nhà chuyên môn đã lựa chọn. Theo nguyên tắc trên bài viết đã chọn được 20 TCVD nhằm phát triển tố chất thể lực cho khách thể nghiên cứu.

2.3. Đánh giá hiệu quả các TCVD phát triển thể lực cho nữ HS khối 7 trường THCS Lương Hòa, huyện Châu Thành, tỉnh Trà Vinh

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm (TN)

Để đánh giá hiệu quả các TCVD phát triển thể lực cho khách thể nghiên cứu. Trong quá trình giảng dạy nhóm nghiên cứu TN trong thời gian 1 năm học. Quá trình TN được thực hiện dựa vào chương trình TN và chương trình giảng dạy tại trường.

Nhóm nghiên cứu tổ chức TN theo hình thức so sánh song song trên hai nhóm.

Nhóm đối chứng (ĐC): 44 nữ HS lớp 7/1, 7/2 và 7/3

Nhóm TN: 41 nữ HS lớp 7/4, 7/5 và 7/6 tập theo chương trình TN.

Điều kiện tập luyện của hai nhóm là như nhau, cả

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các TCVD phát triển thể lực cho HS khối 7 trường THCS Lương Hòa

TT	TCVD	LẦN 1 n = 20		LẦN 2 n = 20		χ^2	p
		Đồng ý	Tỷ lệ %	Đồng ý	Tỷ lệ %		
1	Chạy nhanh theo số	17	85	18	90	0.23	> 0.05
2	Chạy tiếp sức theo vòng tròn	18	90	18	90	0.00	> 0.05
3	Bóng chuyền sáu	19	95	19	95	0.00	> 0.05
4	Chuyển nhanh, nhảy nhanh	17	85	18	90	0.23	> 0.05
5	Trao tín gậy	18	90	17	85	0.23	> 0.05
6	Đường đi hiểm hóc	18	90	18	90	0.00	> 0.05
7	Cướp cờ	20	100	20	100	0.00	> 0.05
8	Chuyển đồ vật	17	85	17	85	0.00	> 0.05
9	Mèo đuổi chuột	20	100	20	100	0.00	> 0.05
10	Giăng lưới bắt cá	18	90	18	90	0.00	> 0.05
11	Trồng nụ, trồng hoa	19	95	19	95	0.00	> 0.05
12	Cua bò tiếp sức	18	90	17	85	0.23	> 0.05
13	Con sấu đo	17	85	18	90	0.23	> 0.05
14	Kiệu người	17	85	17	85	0.00	> 0.05
15	Nhảy lướt sóng	18	90	18	90	0.00	> 0.05
16	Thỏ nhảy	17	85	18	90	0.23	> 0.05
17	Nhảy ô tiếp sức	19	95	19	95	0.00	> 0.05
18	Kéo cửa lùa xẻ	18	80	18	90	0.00	> 0.05
19	Chuyền và bắt bóng tiếp sức	20	100	20	100	0.00	> 0.05
20	Chạy tiếp sức ném rổ	18	90	18	90	0.00	> 0.05

Bảng 2. So sánh giá trị trung bình các test đánh giá thể lực của nhóm ĐC (n=44) và nhóm TN (n=41) trước TN

Test	\bar{X}_{TN}	S	$\bar{X}_{ĐC}$	S	d	t	p
Lực bóp tay (KG)	20.95	3.57	20.53	3.93	0.41	0.52	> 0.05
Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	12.73	3.82	12.09	4.12	0.64	0.75	> 0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	156.05	12.97	155.70	12.47	0.34	0.13	> 0.05
Chạy 30m XPC (giây)	6.29	0.69	6.31	0.76	0.02	0.15	> 0.05
Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12.46	0.69	12.56	0.87	0.10	0.57	> 0.05
Chạy 5 phút tùy sức (m)	718.49	74.44	722.59	90.28	4.10	0.23	> 0.05

hai nhóm đều có giáo viên hướng dẫn (trình độ giáo viên tương đồng).

Thời gian TN: trong 01 năm học (tháng 09/2017 - 05/2018). Cả hai nhóm đều tập luyện trong thời gian 1 năm học (2 tiết trên tuần).

2.3.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các TCVD nhằm phát triển thể lực cho khách thể nghiên cứu

+ Trước TN:

Bài viết tiến hành kiểm tra thành tích các test đánh giá thể lực của khách thể nghiên cứu như giá trị trung bình (\bar{x}), độ lệch chuẩn (S) và so sánh giá trị trung bình của hai nhóm TN và nhóm ĐC trước TN thu được kết quả ở bảng 2 như sau:

Qua bảng 2 cho thấy: Giá trị trung bình thành tích các test đánh giá hiệu quả TCVD vào giờ học thể dục giữa nhóm TN và nhóm ĐC đều không có sự khác biệt ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1.990$), ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Hay nói cách khác, thành tích tất cả các test đánh giá hiệu quả TCVD vào giờ học thể dục của nhóm TN và nhóm

ĐC trước TN là tương đương nhau, không có khác biệt về trình độ ban đầu.

+ Sau TN:

Qua bảng 3 cho thấy: Giá trị trung bình thành tích các test đánh giá hiệu quả TCVD vào giờ học thể dục giữa nữ nhóm TN tốt hơn nhóm ĐC ở các test nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy con thoi 4 x 10m (giây) và lực bóp tay thuận (KG) vì $t_{\text{tính}} > t_{05} = 1.990$, $p < 0.05$. Tuy nhiên giá trị trung bình thành tích ở hai test chạy 30m XPC (giây) và Chạy 5 phút tùy sức (m) giữa hai nhóm TN và ĐC tương đương nhau vì $t_{\text{tính}} < t_{05} = 1.990$, $p > 0.05$.

Qua bảng 4 sau TN cho thấy:

Nhóm TN: Thành tích các test đánh giá thể lực của HS nữ đều có sự tăng trưởng, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.021$ và $p < 0.05$. Nhịp tăng trưởng trung bình $\bar{W} = 8.84\%$; Trong đó test nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần) có nhịp tăng trưởng trung bình cao nhất là $\bar{W} = 18.46\%$ và test

Bảng 3. So sánh giá trị trung bình các test đánh giá thể lực của nhóm ĐC và nhóm TN sau TN

Test	\overline{X}_{TN}	S	$\overline{X}_{ĐC}$	S	d	t	p
Lực bóp tay (KG)	24.09	3.80	22.32	3.71	1.77	2.20	< 0.05
Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	15.10	3.97	13.41	3.81	1.69	2.02	< 0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	170.90	12.96	165.34	12.72	5.56	2.01	< 0.05
Chạy 30m XPC (giây)	6.01	0.64	6.25	0.73	0.24	1.60	> 0.05
Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12.13	0.68	12.45	0.89	0.32	2.12	< 0.05
Chạy 5 phút tùy sức (m)	746.90	75.88	736.66	90.13	10.24	0.57	> 0.05

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng các test đánh giá thể lực của HS Nữ nhóm TN và nhóm ĐC sau TN

Test	Trước TN		Sau TN					
	\overline{X}_{TN}	S	$\overline{X}_{ĐC}$	S	\overline{W}	t	p	
Nhóm TN (n = 41)	Lực bóp tay (KG)	20.95	3.57	24.09	3.80	14.26	18.10	< 0.05
	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	12.73	3.82	15.10	3.97	18.46	15.06	< 0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	156.05	12.97	170.90	12.96	9.14	53.59	< 0.05
	Chạy 30m XPC (giây)	6.29	0.69	6.01	0.64	4.49	10.72	< 0.05
	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12.46	0.69	12.13	0.68	2.68	39.76	< 0.05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	718.49	74.44	746.90	75.88	3.90	31.73	< 0.05
					8.84			
Nhóm ĐC (n = 44)	Lực bóp tay (KG)	20.53	3.93	22.32	3.71	8.84	17.67	< 0.05
	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	12.09	4.12	13.41	3.81	13.30	8.59	< 0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	155.70	12.47	165.34	12.72	6.18	24.84	< 0.05
	Chạy 30m XPC (giây)	6.31	0.76	6.25	0.73	1.02	3.84	< 0.05
	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	12.56	0.87	12.45	0.89	0.86	6.00	< 0.05
	Chạy 5 phút tùy sức (m)	722.59	90.28	736.66	90.13	1.96	31.15	
					4.22			

df = n - 1 = 40, 43, t05 = 2.021, 2.017

chạy con thoi 4 x 10m có nhịp tăng trưởng trung bình thấp nhất là $\overline{W} = 2.68\%$.

Nhóm ĐC: Thành tích các test đánh giá thể lực của HS nữ đều có sự tăng trưởng, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.017$ và $p < 0.05$. Nhịp tăng trưởng trung bình $\overline{W} = 5.36\%$; Trong đó test nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần) có nhịp tăng trưởng trung bình cao nhất là $W = 13.30\%$ và test chạy con thoi 4 x 10m có nhịp tăng trưởng trung bình thấp nhất là $\overline{W} = 0.86\%$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thanh Bình và cộng sự (2001), "Thực trạng công tác giáo dục thể chất trong các trường THCS tỉnh Tiền Giang", Tuyển tập NCKH giáo dục, sức khỏe trong nhà trường các cấp, Nxb TĐTT Hà Nội, tr 100-104.
 2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên, ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008.
 3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên, Ban hành kèm theo Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23 tháng 12 năm 2008.
- Nguồn bài báo: Trần Công Trường (2018) "Nghiên cứu một số bài tập nhằm phát triển TLC cho học sinh khối 7 trường trung học cơ sở Lương Hòa, huyện Châu Thành, tỉnh Trà Vinh" Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học Sư phạm TĐTT Tp.HCM.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 6/2/2020; ngày phản biện đánh giá: 23/3/2020; ngày chấp nhận đăng: 12/4/2020)

3. KẾT LUẬN

Thực trạng xếp loại thể lực của Nữ HS khối 7 trường THCS Lương Hòa, Châu Thành, Trà Vinh theo quy định đánh giá thể lực HS, SV của Bộ Giáo dục và Đào tạo như sau: xếp loại tốt 14.12%; xếp loại đạt 18.82%; xếp loại chưa đạt 67.06%.

- Đã lựa chọn được 20 TCVD phát triển thể lực cho HS khối 7 trường THCS Lương Hòa, Châu Thành, Trà Vinh. Thông qua ứng dụng cho thấy các trò chơi sau TN nhóm TN có sự tăng trưởng tốt hơn nhóm ĐC.