

Lựa chọn các trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực cho học sinh lớp 6 trường Trung học cơ sở Hoàng Diệu

ThS. Phạm Thị Linh, ThS. Nguyễn Thị Mai Thuan

TÓM TẮT:

Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường qui đồng thời đánh giá thực trạng công tác giảng dạy trò chơi vận động (TCVD) cho học sinh (HS) lớp 6 tại trường Trung học cơ sở (THCS) Hoàng Diệu, Huyện Chương Mỹ, TP.Hà Nội, chúng tôi đã lựa chọn được 16 TCVD cho HS lớp 6 trường THCS Hoàng Diệu, với thời gian thực nghiệm (TN) một năm học đã đem lại hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Hiệu quả, trò chơi vận động, thể lực, học sinh lớp 6, trung học cơ sở Hoàng Diệu.

ABSTRACT:

Through the use of routine scientific research methods and simultaneously assessing the current situation of teaching physical games to 6th-grade students at Hoang Dieu secondary School in Chuong My District, Hanoi City, we have selected 16 physical games for grade 6 students from Hoang Dieu Secondary School, with a one-year experimental period that has brought remarkable results in improving physical strength for research subjects.

Keywords: Effective, sport games, fitness, grade 6 student, Hoang Dieu Junior high school.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ở trường THCS Hoàng Diệu, Huyện Chương Mỹ, TP.Hà Nội, các TCVD ít được giáo viên sử dụng hoặc có sử dụng nhưng chưa phù hợp, đặc biệt là các HS khối 6 mới trong giai đoạn chuyển tiếp từ cấp 1 sang cấp 2. Qua tìm hiểu thực tiễn công tác giảng dạy môn thể dục ở trường THCS Hoàng Diệu cho thấy, các TCVD ứng dụng trong các giờ học còn chưa đa dạng, phong phú. Điều này đã ảnh hưởng lớn đến kết quả xếp loại theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo và Đào tạo của HS trường THCS Hoàng Diệu. Do vậy, lựa chọn và đánh giá hiệu quả các TCVD



(Ảnh minh họa)

trong giờ thể dục là hết sức cần thiết. Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn, chúng tôi tiến hành nghiên cứu “Lựa chọn các trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực cho học sinh lớp 6 trường Trung học cơ sở Hoàng Diệu”.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng giảng dạy TCVD để phát triển thể lực cho HS lớp 6 trường THCS Hoàng Diệu

Để đánh giá thực trạng việc sử dụng bài tập TCVD nhằm nâng cao thể lực cho HS trường THCS Hoàng Diệu, tiến hành khảo sát: Mục đích, Thời gian, số lần TCVD được sử dụng. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

54 | THỂ DỤC THỂ THAO QUẦN CHÚNG VÀ TRƯỜNG HỌC

Bảng 1. Thực trạng giảng dạy TCVD để phát triển thể lực cho HS lớp 6 trường THCS Hoàng Diệu (n = 29)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn					
		Thường xuyên		Có sử dụng		Ít sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
I	Mục đích TCVD được sử dụng						
	Phát triển sức nhanh khả năng quan sát, định hướng	3	10.3	6	20.7	20	69.0
	Rèn luyện sức mạnh, sức bền	2	6.9	5	17.2	22	75.9
	Giáo dục khả năng, phối hợp vận động, ý thức tập thể	2	6.9	9	31.0	18	62.1
	Khởi động, nghỉ ngơi tích cực	2	6.9	6	20.7	21	72.4
II.	Thời gian sử dụng TCVD						
	Từ 10 - 15 phút/giáo án	-	-	10	34.5	-	-
	Từ 5 - 10 phút/giáo án	19	65.5	-	-	-	-
III.	Số lần sử dụng TCVD						
	2 lần/tuần.	-	-	11	37.9	-	-
	1 lần/tuần.	-	-	-	-	18	62.1
IV.	Khó khăn khi sử dụng TCVD						
	Sân bãi, dụng cụ.	19	65.5	-	-	-	-
	Phân phối chương trình.	-	-	10	34.5	-	-

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn TCVD nâng cao thể lực cho học sinh lớp 6 trường THCS Hoàng Diệu (n = 29)

TT	TCVD	Rất đồng ý	Đồng ý	Không đồng ý	\bar{X}
1	Vượt sông	86.2	10.3	3.4	2.83
2	Thủ kho và kẻ trộm	6.9	41.4	51.7	1.55
3	Bịt mắt bắt dê	89.7	3.4	6.9	2.83
4	Công an bắt gián điệp	93.1	3.4	3.4	2.90
5	Bóng qua hầm	13.8	34.5	51.7	1.62
6	Người thừa thứ ba	82.8	13.8	3.4	2.79
7	Chuyên bóng qua đầu.	89.7	6.9	3.4	2.86
8	Bỏ khăn	93.1	3.4	3.4	2.90
9	Tranh phần	10.3	27.6	62.1	1.48
10	Chong chóng	17.2	24.1	58.6	1.59
11	Chia nhóm	93.1	6.9	0.0	2.93
12	Nhảy cầu	20.7	17.2	62.1	1.59
13	Hoàng Anh, Hoàng Yến	24.1	13.8	62.1	1.62
14	Tránh mìn	24.1	10.3	65.5	1.59
15	Kéo co	89.7	6.9	3.4	2.86
16	Lăn bóng tiếp sức	93.1	3.4	3.4	2.90
17	Đấu tăng	82.8	13.8	3.4	2.79
18	Đền cù	82.8	17.2	0.0	2.83
19	Tránh bóng	17.2	27.6	55.2	1.62
20	Cướp cờ	86.2	10.3	3.4	2.83
21	Phá vây	6.9	17.2	75.9	1.31
22	Vác đạn tải thương	10.3	20.7	69.0	1.41
23	Đổi bóng	86.2	10.3	3.4	2.83
24	Giăng lưới bắt cá	17.2	10.3	72.4	1.45
25	Bóng chuyên sáu	20.7	6.9	72.4	1.48
26	Đội nào cò nhanh	96.6	3.4	0.0	2.97
27	Đàn vịt nào nhanh	86.2	6.9	6.9	2.79
28	Mèo đuổi chuột	86.2	10.3	3.4	2.83
29	Chọi cóc	24.1	10.3	65.5	1.59

Qua bảng 1 cho thấy: việc sử dụng các trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho học sinh trường THCS Hoàng Diệu đã được các giáo viên thể dục triển khai trong các giờ học thể dục. So sánh với bảng phân phối chương trình môn thể dục cho thấy có sự điều chỉnh linh hoạt trong công tác giảng dạy thực tế. Tuy nhiên việc ứng dụng các bài tập trò chơi vận động cũng còn biểu hiện một số tồn tại sau:

Các TCVD ít được giáo viên sử dụng để phát triển sức nhanh khả năng quan sát, định hướng chiếm trên 69.0%; Khởi động, nghỉ ngơi tích cực (chiếm tỷ lệ trên 72.4%) hoặc giáo dục khả năng, phối hợp vận động, ý thức tập thể (chiếm tỷ lệ 62.1%). Nhóm các TCVD nhằm phát triển sức mạnh, sức bền cũng ít được sử dụng, chiếm tới 75.9%. Những loại bài tập TCVD đƣợc sử dụng ở mức độ thường xuyên rất thấp chỉ chiếm từ 6.9 - 10.3%.

Thời gian chơi trò chơi trong mỗi buổi lên lớp phần lớn các giáo viên sử dụng là 5 - 10 phút (chiếm 65.5%), một số giáo viên sử dụng 10 - 15 phút.

Số lần sử dụng trò chơi trong một tuần còn quá ít, chỉ 11 giáo viên trả lời có sử dụng 2 lần một tuần chiếm tỷ lệ 37.9%. Còn phần lớn thường xuyên sử dụng 1 lần/tuần (chiếm 62.1%).

Trong quá trình phỏng vấn về thực trạng sử dụng trò chơi ở trường THCS Hoàng Diệu cũng cho thấy một số vấn đề ảnh hưởng đến chất lượng hoạt động trò chơi cho học sinh là có đến 65.5% số người trả lời là do điều kiện về sân bãi và dụng cụ, 34.5% trả lời là do hạn chế về việc thực hiện đúng theo phân phối của chương trình giảng dạy môn thể dục cho học sinh.

2.2. Lựa chọn TCVD nâng cao thể lực cho học sinh lớp 6 trường THCS Hoàng Diệu

Tiến hành lựa chọn TCVD nâng cao thể lực cho học sinh lớp 6 trường THCS Hoàng Diệu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Có 16/29 TCVD nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu mà đề tài đưa ra đều được các ý kiến lựa chọn với số ý kiến đạt từ 2.83 - 2.97 điểm thuộc mức đánh giá rất cần thiết. Còn 13/29 TCVD có ý kiến lựa chọn đạt từ 14.1 - 1.62 điểm là thuộc khoảng đánh giá không cần thiết (1.00 - 1.67 điểm).

2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng TCVD đối với phát triển thể lực và sự đáp ứng nhu cầu của học sinh trường THCS Hoàng Diệu, Huyện Chương Mỹ, TP.Hà Nội

2.3.1. Tổ chức TN

Sử dụng phương pháp TN so sánh song song.

Nhóm TN ngoài các nội dung trong chương trình

Định lượng vận động TCVD cho đối tượng nghiên cứu

TT	TÊN TRÒ CHƠI	LVD	QUẢNG NGHỈ	GHI CHÚ
1	Bịt mắt bắt dê	3l X 3 tổ	1 phút	
2	Bỏ khăn	3l x 3 tổ	1 phút	
3	Vượt sông	3l x 3 tổ	1 phút	
4	Chuyền bóng qua đầu	4l x 3 tổ	1 phút	
5	Công an bắt gián điệp	2l x 3 tổ	2 phút	
6	Thủ kho và kẻ trộm	3l x 3 tổ	2 phút	
7	Cướp cờ	2l X 3 tổ	3 phút	
8	Mèo đuổi chuột	2l x 3 tổ	3 phút	
9	Đội nào cò nhanh	2l x 3 tổ	3 phút	
10	Đấu tăng	2l x 3 tổ	3 phút	
11	Đổi bóng	2l x 3 tổ	2 phút	
12	Chia nhóm	2l x 3 tổ	2 phút	
13	Lăn bóng tiếp sức	2l x 3 tổ	2 phút	
14	Kéo co	2l x 3 tổ	2 phút	
15	Đàn vịt nào nhanh	2l x 3 tổ	2 phút	
16	Đèn cù	2l x 3 tổ	2 phút	

giảng dạy quy định của môn học, TCVD trong một buổi tập được sắp xếp sao cho tương ứng với nhiệm vụ giảng dạy trong từng giáo án, đảm bảo các nguyên tắc của quá trình GDTC. Đề tài tiến hành lựa chọn theo 16 TCVD mà đề tài xác định.

Nhóm đối chứng (ĐC) cũng được tập các TCVD trong chương trình giảng dạy môn học thể dục theo quy định của trường THCS Hoàng Diệu. Các TCVD được áp dụng trong từng giáo án giảng dạy là do các giáo viên đã áp dụng từ trước đến nay.

Các TCVD lựa chọn chủ yếu áp dụng cho học sinh trong các giờ thể dục chính khóa và các giờ ra chơi. Đề tài xây dựng tiến trình ứng dụng các TCVD đã lựa chọn nhằm nâng cao thể lực cho nhóm học sinh TN. Tiến trình ứng dụng trò chơi được xây dựng dựa trên bảng phân phối chương trình môn học thể dục của trường THCS Hoàng Diệu (bảng 3).

Thời gian áp dụng chính vào khoảng 15 phút cuối của mỗi giờ học thể dục. Tức là tạo nên sự hỗ trợ tốt cho nội dung tập luyện của giờ thể dục của đối tượng nghiên cứu.

2.3.2. Kết quả kiểm tra trước TN

Trước khi tiến hành TN, đề tài tiến hành kiểm tra các test đã xác định nhằm đánh giá mức độ đồng đều về trình độ thể lực giữa 2 nhóm TN và nhóm ĐC. Các

Bảng 3. Tiến trình ứng dụng bài tập xác định hiệu quả các TCVD nhằm nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu

TT	Thời gian Nội dung	9	10	11	12	2	3	4	5	6
1	Trò chơi: Bịt mắt bắt dê	+	+	+	+	+		+		+
2	Trò chơi: Bỏ khăn	+		+			+		+	
3	Trò chơi: Vượt sông		+		+		+		+	+
4	Trò chơi: Chuyển bóng qua đầu	+		+		+	+		+	
5	Trò chơi: Công an bắt gián điệp		+		+	+		+		+
6	Trò chơi: Thủ kho và kẻ trộm		+		+		+		+	
7	Trò chơi: Cướp cờ		+	+	+	+	+	+	+	+
8	Trò chơi: Mèo đuổi chuột			+			+		+	
9	Trò chơi: Đội nào cò nhanh		+	+	+	+	+	+	+	+
10	Trò chơi: Đấu tăng	+			+		+		+	
11	Trò chơi: Đổi bóng		+			+		+		+
12	Trò chơi: Chia nhóm			+		+		+		+
13	Trò chơi: Lăn bóng tiếp sức		+	+	+	+	+	+	+	+
14	Trò chơi: Kéo co		+		+		+	+		+
15	Trò chơi: Đàn vịt nào nhanh	+		+	+	+	+	+	+	+
16	Trò chơi: Đền cù	+		+		+		+		+

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực của đối tượng nghiên cứu trước TN

TT	Test	Giới tính	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)				t	p
			Nhóm ĐC ($n_{nam} = 36,$ $n_{nữ} = 35$)		Nhóm TN ($n_{nam} = 34,$ $n_{nữ} = 36$)			
1	Nằm ngửa gập bụng (số lần/30 giây)	Nam	8.2	1.4	8.3	1.6	0.341	>0.05
		Nữ	7.3	1.8	7.4	1.7	0.318	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	132.3	7.6	131.2	7.6	1.669	>0.05
		Nữ	131.9	8.3	132.4	8.3	0.731	>0.05
3	Chạy con thoi 4 × 10m (giây)	Nam	13.78	1.27	13.65	1.33	0.477	>0.05
		Nữ	14.31	1.52	14.33	1.37	0.070	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	816.7	30.1	814.6	33.1	1.561	>0.05
		Nữ	689.4	31.7	691.4	30.6	1.509	>0.05

test được sử dụng theo tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo gồm:

- Nằm ngửa gập bụng(Số lần/30 giây).
- Bật xa tại chỗ(cm).
- Chạy con thoi 4 10m(giây).
- Chạy tùy sức 5 phút(m).

Kết quả được trình bày ở bảng 4

Qua bảng 4 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm TN và ĐC (cả nam và nữ) không có sự khác biệt, $t_{tính} < t_{bảng} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$), điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành TN, trình độ thể lực của 2 nhóm ĐC và TN là đồng đều nhau.

2.3.3. Kết quả kiểm tra sau TN

Sau thời gian TN, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá thể lực của đối tượng nghiên cứu ở 2 nhóm TN và ĐC thông qua các test đã xác định. Kết quả thu được như trình bày ở từ bảng 5.

Qua bảng ở các bảng 5 cho thấy:

Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá thể lực của 2 nhóm TN và ĐC (ở cả nam và nữ) đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{tính} \text{ đều} > t_{bảng} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.01$ và $p < 0.05$. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các bài tập TCVD mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao thể lực cho học sinh trường THCS Hoàng Diệu.

Để khẳng định rõ hiệu quả các TCVD đã lựa chọn,

Bảng 5. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực của đối tượng nghiên cứu sau TN

TT	Test	Giới tính	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)				t	p
			Nhóm ĐC ($n_{nam} = 36,$ $n_{nữ} = 35$)		Nhóm TN ($n_{nam} = 34,$ $n_{nữ} = 36$)			
1	Nằm ngửa gập bụng (số lần)	Nam	8.4	1.3	14.7	1.6	21.845	<0.01
		Nữ	7.6	1.4	10.9	1.4	11.749	<0.01
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	141.7	6.6	170.9	8.1	44.973	<0.01
		Nữ	139.2	6.3	156.8	7.2	28.551	<0.01
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	Nam	13.13	1.42	12.01	1.34	3.988	<0.05
		Nữ	14.05	1.37	12.49	1.32	5.666	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	820.3	30.6	954.1	33.4	98.844	<0.01
		Nữ	706.8	31.9	831.5	31.6	93.226	<0.01

Bảng 6. So sánh kết quả thực hiện chuẩn thể lực giữa nhóm TN và nhóm ĐC - sau TN - nam

Xếp loại	Kết quả xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể		Tổng
	Nhóm TN (n = 37)	Nhóm ĐC (n = 34)	
Đạt	34 91.9%	19 55.9%	53
Không đạt	3 8.1%	15 44.1%	18
Tổng	37	34	71
So sánh	$\chi^2 = 10.312$; $P = 0.0013 < 0.01$		

sau khi kết thúc quá trình TN sơ phạm, đề tài tiến hành so sánh kết quả xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo quy định của Bộ GD-ĐT giữa nhóm ĐC và nhóm TN, kết quả như trình bày ở bảng 6 và 7.

Qua bảng ở các bảng 6 và 7 cho thấy, khi so sánh kết quả xếp loại tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu (ở cả nam và nữ) giữa nhóm ĐC và nhóm TN cho thấy: Tỷ lệ xếp loại đạt ở nam học sinh nhóm TN là 91.9% cao hơn nhóm ĐC là 55.9%. Tỷ lệ xếp loại đạt ở nữ học sinh nhóm TN là 93.9% cao hơn nhóm ĐC là 52.8%.

Có sự khác biệt rõ rệt về kết quả xếp loại tổng hợp giữa 2 nhóm với học sinh nam $X^2 = 10.312$ với P

Bảng 7. So sánh kết quả thực hiện chuẩn thể lực giữa nhóm TN và nhóm ĐC - sau TN - nữ

Xếp loại	Kết quả xếp loại Chuẩn thể lực		Tổng
	Nhóm TN (n = 33)	Nhóm ĐC (n = 36)	
Đạt	31 93.9%	19 52.8%	50
Không đạt	2 6.1%	17 47.2%	19
Tổng	33	36	69
So sánh	$\chi^2 = 12.629$; $P = 0.0004 < 0.001$		

= 0.0013 < 0.01 và học sinh nữ $X^2 = 12.629$ với p = 0.0004 < 0.001. Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của các TCVD ứng dụng trong giảng dạy môn học thể dục cho học sinh trường THCS Hoàng Diệu mà đề tài đã lựa chọn.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 16 TCVD và sắp xếp phù hợp trong chương trình giảng dạy môn thể dục cho HS lớp 6 trường THCS Hoàng Diệu. Bước đầu ứng dụng TCVD trong một năm học đã nâng cao được thể lực cho HS lớp 6 trường THCS Hoàng Diệu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, sinh viên ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.
2. Nguyễn Toán, Lê Anh Thơ (2006), 72 trò chơi vận động dân gian (tập 1, tập 2), Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2015), Lý luận và phương pháp TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Trích từ kết quả nghiên cứu đề tài “Lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động trong giờ học thể dục nhằm phát triển thể lực cho HS trường trung học cơ sở Hoàng Diệu – huyện Chương Mỹ – thành phố Hà Nội” ThS. Phạm Thị Linh, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (2019).

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 25/9/2020; ngày phản biện đánh giá: 11/10/2020; ngày chấp nhận đăng: 4/12/2020)