

TÁC ĐỘNG CỦA BÀI TẬP VẬN ĐỘNG ĐẾN SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA HỌC SINH 8 TUỔI KHUYẾT TẬT TRÍ TUỆ DẠNG NHẸ

TS. Lâm Thanh Minh¹; PGS.TS. Trịnh Hữu Lộc²; TS. Nguyễn Kế Bình³

Tóm tắt: Bài tập vận động là phương tiện hiệu quả để phát triển thể chất con người. Đặc biệt, các bài tập vận động với nhạc có ảnh hưởng nhất định đến sự biến đổi về thể chất và nhất thể lực. Bài báo tập trung nghiên cứu và xác định sự ảnh hưởng của bài tập vận động sau một năm tập luyện đến sự phát triển thể lực của học sinh 8 tuổi khuyết tật trí tuệ dạng nhẹ thông qua các test thể lực bật xa tại chỗ, dẻo gập thân, chạy con thoi, đứng thăng bằng trên một chân.

Từ khóa: bài tập vận động, thể lực, khuyết tật trí tuệ, học sinh, 8 tuổi

Summary: Motor exercises, in general, are effective means of human physical development. In particular, motor exercises combined with music have certain impacts on constitution and physical strength. The paper puts the stress on researching and determining the impact of motor exercises after one-year training on the physical development of 8 years old pupil suffering mild intellectual disabilities through rebound fitness test, flexion, shuttle running, one-leg balance.

Keyword: movement exercises, physical, intellectual disability, pupil, 8 years old

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Một cơ thể khỏe mạnh là cơ sở cho mọi hoạt động sống của mỗi người và điều đó đặc biệt quan trọng đối với các em khuyết tật, trong đó có học sinh khuyết tật trí tuệ (KTTT). Hoạt động vận động có vai trò quan trọng trong việc tăng cường sức khỏe, phát triển tư duy, làm nền tảng cho mọi sự phát triển khác, góp phần bù đắp cho những khiếm khuyết về các chức năng hoạt động sống của các em.

Trong những năm gần đây đã có không ít các công trình nghiên cứu có liên quan đến vấn đề giáo dục thể chất cho trẻ khuyết tật, nhưng đối với học sinh KTTT còn rất ít. Để tìm hiểu vấn đề này chúng tôi nghiên cứu **“Tác động của bài tập vận động đến sự phát triển thể lực của học sinh 8 tuổi khuyết tật trí tuệ dạng nhẹ”**.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và phương pháp thống kê toán.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập vận động tác động đến thể lực của học sinh KTTT dạng nhẹ lứa tuổi 8 ở một số trường chuyên biệt tại TP.HCM

Qua nghiên cứu, tổng hợp tài liệu và xin ý kiến chuyên gia, chúng tôi lựa chọn 03 nhóm bài tập. Cụ thể như sau: Nhóm bài tập 1: Các bài tập vận động phát triển chung; Nhóm bài tập 2: Bài tập Yoga (các thế Yoga ở tư thế đứng, ngồi, nằm); Nhóm bài tập 3: Bài tập vận động đòi hỏi độ chuẩn xác (bài tập vận

động tinh).

Nhóm bài tập vận động phát triển chung

- **Bài tập đi:** (1). Đi trên vạch thẳng; (2). Đi giữ thăng bằng; (3). Đi luồn qua cọc; (4). Đi bước ngang trên đường thẳng; (5). Đi bước qua vật cản.

- **Bài tập chạy:** (1). Chạy trên vạch thẳng; (2). Chạy qua các ô của thang dây; (3). Chạy lượn vòng; (4). Chạy vòng bên phải; (5). Chạy vòng bên trái.

- **Bài tập nhảy:** (1). Chụm chân qua các ô của thang dây; (2). Bật ra vào ô của thang dây theo hướng phải trái; (3). Bật chụm chân qua thang dây (quay 90°); (4). Lò cò qua các ô của thang dây.

- **Bài tập thể dục:** (1). Các tư thế cơ bản của đầu, tay, thân, chân; (2). Bài tập vận động bắt chước (cùng hướng và đối diện với giáo viên); (3). Bài tập thể dục đơn giản (Thực hiện theo nền nhạc “Cô dạy em bài thể dục sáng”)

Nhóm bài tập Yoga (các thế Yoga ở tư thế đứng, ngồi, nằm): 12 thế

- **Thế các con thú vật:** (1). Thế Con cá; (2). Thế Con rắn; (3). Thế Con ếch; (4). Thế Con cò; (5). Thế Con chó; (6). Thế Con chuồn chuồn

- **Thế các mô phỏng công cụ lao động, vật dụng, hình tượng trong thiên nhiên:** (1). Thế Cái kẹp; (2). Thế Cây lau; (3). Thế Cái cây; (4). Thế Tấm ván.

Nhóm bài tập vận động đòi hỏi độ chuẩn xác (bài tập vận động tinh):

(1). Ném bóng vào rổ (rổ cao 1m); (2). Ném bóng tennis vào ô hình chuẩn; (3). Lăn bóng vào khung thành (cao 50cm x ngang 80cm, cự ly 2m – 3m); (4).

1: Trường Đại học Sư phạm TP.HCM

2, 3: Trường ĐHSP TĐTT TP.HCM

Đá bóng vào khung thành (cao 50cm x ngang 80cm, cự ly 1.5m - 2m); (5). Tại chỗ chuyền bóng cho bạn (bóng đá mini); (6). Bắt bóng nảy (Bóng rổ nhỏ).

2.2 Lựa chọn các test đánh giá thể lực cho học sinh KTTT dạng nhẹ lứa tuổi 8 ở một số trường chuyên biệt tại TP.HCM

Qua tham khảo các tài liệu, các công trình nghiên cứu và tiến hành kiểm định độ tin cậy, tính thông báo, chúng tôi đã chọn được 06 test đánh giá thể lực của học sinh KTTT, gồm:

- (1) *Bật xa tại chỗ (cm)*
- (2) *Ngồi dẹo gập thân (cm)*
- (3) *Chạy con thoi 4x10m (s)*
- (4) *Đứng thẳng bằng trên 1 chân (s)*

(5) *Ném bóng trúng đích (quả)*

(6) *Phản xạ bắt gậy (cm)*

2.3. Đánh giá sự phát triển thể lực của học sinh KTTT dạng nhẹ lứa tuổi 8 ở một số Trường Chuyên biệt tại TP.HCM

Khách thể nghiên cứu: là học sinh KTTT lứa tuổi 8 (Học sinh nam: 17 em, Học sinh nữ: 19 em) của 04 trường chuyên biệt tại thành phố Hồ Chí Minh: Trung tâm hỗ trợ phát triển giáo dục hòa nhập- Quận Tân Bình, Tương Lai - Quận 5, Hy Vọng - Quận 6, Hướng Dương - Quận Tân Bình, trường Giáo dục Chuyên Biệt Thảo Điền Tp. Thủ Đức.

2.3.1. Kiểm tra thực trạng thể lực của học sinh KTTT dạng nhẹ lứa tuổi 8 ở một số trường chuyên

Bảng 1. Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực của học sinh KTTT lứa tuổi 8 ở các trường chuyên biệt tại TP.HCM

TT	Giới tính	Test	\bar{X}	S_x	C_v	ε
1	Nữ (n=19)	Bật xa tại chỗ (cm)	72.11	1.52	2.11	0.01
2		Ngồi dẹo gập thân (cm)	10.05	1.03	10.21	0.05
3		Chạy con thoi 4x10m(s)	20.74	1.32	6.38	0.03
4		Đứng thẳng bằng trên một chân (s)	5.42	0.27	5.00	0.02
5		Ném bóng trúng đích (quả)	2.89	0.32	10.89	0.05
6		Phản xạ bắt gậy (cm)	33.79	1.51	4.48	0.02
1	Nam (n=17)	Bật xa tại chỗ (cm)	80.06	4.12	5.14	0.02
2		Ngồi dẹo gập thân (cm)	8.06	0.97	11.99	0.05
3		Chạy con thoi 4x10m(s)	19.73	1.26	6.39	0.03
4		Đứng thẳng bằng trên một chân (s)	6.62	0.40	6.05	0.03
5		Ném bóng trúng đích (quả)	2.76	0.34	12.30	0.05
6		Phản xạ bắt gậy (cm)	29.18	1.33	4.57	0.03

Bảng 2. Kết quả tác động của các bài tập vận động đến thể lực của học sinh KTTT lứa tuổi 8 ở các trường chuyên biệt tại TP.HCM

TT	Giới tính	Test	\bar{X}_1	\bar{X}_2	d	S_d	$t_{\text{tính}}$	P	W (%)
1	Nữ (n=19)	Bật xa tại chỗ (cm)	72.11	80.16	8.05	4.06	8.64	<0.05	10.49
2		Ngồi dẹo gập thân (cm)	10.05	11.79	1.74	1.85	4.09	<0.05	15.10
3		Chạy con thoi 4x10m (s)	20.74	18.77	-2.0	1.69	5.06	<0.05	9.95
4		Đứng thẳng bằng trên một chân (s)	5.42	6.65	1.23	0.66	8.15	<0.05	19.88
5		Ném bóng trúng đích (quả)	2.89	3.63	0.74	0.81	3.99	<0.05	20.58
6		Phản xạ bắt gậy (cm)	33.79	28.58	-5.21	2.92	7.79	<0.05	17.10
1	Nam (n=17)	Bật xa tại chỗ (cm)	80.06	87.24	7.18	3.57	8.82	<0.05	8.47
2		Ngồi dẹo gập thân (cm)	8.06	9.94	1.18	2.39	2.71	<0.05	17.76
3		Chạy con thoi 4x10m(s)	19.73	18.87	-0.86	0.56	6.35	<0.05	4.51
4		Đứng thẳng bằng trên một chân (s)	6.62	8.01	1.38	0.63	9.05	<0.05	18.74
5		Ném bóng trúng đích (quả)	2.76	3.53	0.76	0.75	4.19	<0.05	23.64
6		Phản xạ bắt gậy (cm)	29.18	24.65	-4.53	3.04	6.14	<0.05	17.36

biệt tại TP.HCM

Thực trạng thể lực của các em được trình bày tại bảng bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: cả nhóm học sinh nam và học sinh nữ đều cho thấy kết quả kiểm tra các test cho thấy mẫu đều có độ đồng nhất cao (trong đó test ngồi dẻo gập thân và ném bóng trúng đích có độ đồng nhất trung bình), giá trị trung bình đại diện cho tập hợp mẫu.

2.3.2. Đánh giá sự phát triển thể lực của học sinh KTTT dạng nhẹ lứa tuổi 8 ở một số Trường Chuyên biệt tại TP.HCM

Căn cứ vào cơ sở đặc điểm lứa tuổi, năng lực vận động của học sinh, chúng tôi thiết kế bài tập cho kế hoạch thực nghiệm. Kế hoạch được thiết kế gồm cách thực hiện và có chú ý định lượng vận động phù hợp với trình độ năng lực vận động cho đối tượng nghiên cứu. Kế hoạch thực nghiệm chi tiết như sau:

- Thời gian: Tháng 20/9/2018 - 25/6/2019
- Tổng số buổi tập:
 - + Học kỳ 1: 18 tuần
 - + Học kỳ 2: 17 tuần
- Tần số buổi tập:
 - + 1 buổi /tuần
 - + 35 phút /1 buổi.

Sau 9 tháng tập luyện, kết quả tác động của các bài tập vận động đến thể lực của học sinh được thể hiện tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy:

- Đối với nhóm học sinh nữ: sau thời gian tập luyện thành tích thể lực của học sinh nữ lứa tuổi 8 đều phát triển và có ý nghĩa thống kê ($P \leq 0.05$). Nhịp độ tăng trưởng cao nhất là test Ném bóng trúng đích (quả) với $W = 20.58\%$, và nhịp độ tăng trưởng thấp nhất là test Chạy con thoi 4x10m (s) với $W = 9.95\%$.

- Đối với nhóm học sinh Nam: sau thời gian tập luyện thành tích thể lực của học sinh nam lứa tuổi 8 đều phát triển và có ý nghĩa thống kê ($P \leq 0.05$). Nhịp độ tăng trưởng cao nhất là test Ném bóng trúng đích (quả) với $W = 23.64\%$, và nhịp độ tăng trưởng thấp nhất là test Chạy con thoi 4x10m (s) với $W = 4.51\%$.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 6 test đánh giá thể lực của học sinh KTTT dạng nhẹ lứa tuổi 8 gồm: Bật xa tại chỗ (cm), Ngồi dẻo gập thân (cm), Chạy con thoi 4x10m (s), Đứng thẳng bằng trên một chân (s), Ném bóng trúng đích (quả), Phán xạ bắt gậy (cm) đảm bảo độ tin cậy ($r \geq 0.7$).

Chúng tôi cũng đã lựa chọn được 03 nhóm bài tập: Nhóm bài tập 1: Các bài tập vận động phát triển

chung; Nhóm bài tập 2: Bài tập Yoga (các thế Yoga ở tư thế đứng, ngồi, nằm); Nhóm bài tập 3: Bài tập vận động đòi hỏi độ chuẩn xác (bài tập vận động tinh), sau 9 tháng tập luyện bằng các bài tập vận động này thì thành tích các test thể lực của học sinh KTTT lứa tuổi 8 đều phát triển.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2005), Dự án phát triển giáo viên tiểu học, Mô đun xây dựng và thực hiện kế hoạch giáo dục cá nhân trẻ khuyết tật, Hà Nội.

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2005), Dự án phát triển giáo viên tiểu học, Mô đun xây dựng và thực hiện kế hoạch giáo dục cá nhân trẻ khuyết tật, Hà Nội.

3. Christine Miles – Harry Torren (1998), “Giáo dục đặc biệt dành cho học sinh chậm phát triển tinh thần. Vũ Minh Hồng, Trương Kim Oanh, Phan Quỳnh Hoa (19 phương pháp), “Trò chơi học tập”, Nxb Giáo dục.

4. Lâm Thanh Minh (2021), Nghiên cứu lựa chọn bài tập thể chất nâng cao khả năng chú ý có chủ định của trẻ (6 - 9 tuổi) chậm phát triển trí tuệ dạng nhẹ ở thành phố Hồ Chí Minh, Luận án Tiến sĩ, Viện KH TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Duy Quyết (2012), Nghiên cứu ứng dụng chương trình “điền kinh cho trẻ em” của Hiệp hội các Liên đoàn điền kinh quốc tế tại một số trường tiểu học khu vực phía bắc Việt Nam, Luận án Tiến sĩ, Viện KH TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài cấp Bộ Giáo dục và Đào tạo: “Nghiên cứu xây dựng chương trình giáo dục thể chất ngoại khóa cho trẻ khuyết tật trí tuệ dạng nhẹ ở lứa tuổi 7 - 9 tại các trường chuyên biệt thành phố Hồ Chí Minh”, tác giả Trịnh Hữu Lộc và cộng sự, 2022.

Ngày nhận bài: 25/12/2022; **Ngày duyệt đăng:** 21/3/2023.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)