

Lựa chọn và xác định hiệu quả ứng dụng trò chơi vận động nhằm phát triển tố chất thể lực cho học sinh Trường Trung học cơ sở Trường Yên, Hà Nội

Phan Ngọc Linh*, Hoàng Hồng Gấm*

*Học viện Tài Chính

Received: 08/3/2024; Accepted: 4/3/2024; Published: 21/3/2024

Abstract: In fact, during the teaching process, the vast majority of teachers only focus on the basic content of the training session but ignore the training standards just because objective conditions make it difficult to organize training to bring excitement and entertainment. It is very necessary for students to improve the effectiveness of physical education and cultural learning. Therefore, the problem is that to promote the school's physical education work, in addition to the program's hardware, it is necessary to diversify the types of exercises so that students can practice, without being constrained by physical conditions. deprivation dominates.

Keywords: Physical education; school sports; propaganda,

1. Đặt vấn đề

Thể dục thể thao (TDTT) giúp con người có được sức khỏe tốt, từ đó học tập, làm việc và tham gia các hoạt động xã hội đạt hiệu quả cao hơn, chính là góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống, chất lượng giáo dục, để con người luôn luôn khỏe mạnh, hướng con người đến sự hoàn thiện cả về thể chất lẫn tinh thần. Trở thành con người có ích cho xã hội. Khi tham gia các hoạt động TDTT đòi hỏi người tập phải có tính kỷ luật cao, tinh thần và trách nhiệm trước tập thể, tác phong nhanh nhẹn, sự cố gắng, tính thật thà, trung thực... chính là góp phần giáo dục đạo đức, hình thành và hoàn thiện nhân cách.

Trường Trung cơ sở Trường Yên trong khối trường của Huyện Chương Mỹ - Thành phố Hà Nội. Tuy nhiên, công tác GDTC trong nhà trường vẫn còn nhiều tồn tại. Cơ sở vật chất của đại bộ phận các trường còn thiếu thốn, từ diện tích sân chơi đến các trang thiết bị tập luyện. Chương trình GDTC được biên soạn còn nhiều bất cập, có nội dung được soạn thảo nhưng lại không có điều kiện thực hiện... Mặt khác qua khảo sát thực tế chúng tôi nhận thấy, các giáo viên chưa chú trọng đến việc ứng dụng các bài tập bổ trợ và đặc biệt là TCVD. Những tồn tại này làm ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng công tác GDTC nói chung, cũng như sự phát triển thể lực của học sinh nói riêng.

Thực tế trong quá trình giảng dạy, đại đa số 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 học sinh 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 học sinh nhằm nâng cao hiệu quả GDTC và học tập văn hóa.

Vì vậy, vấn đề đặt ra là để đẩy mạnh công tác GDTC của Trường, bên cạnh phần cứng của chương trình, cần đa dạng hóa các loại hình bài tập (phần bổ trợ - một trong số đó là các trò chơi vận động), để học sinh có thể tập luyện, mà không bị điều kiện cơ sở vật chất thiếu thốn chi phối.

Từ thực tiễn cho thấy cần phải áp dụng một hệ thống TCVD sao cho nội dung, hình thức dễ được thực hiện, không đòi hỏi tốn kém về kinh phí, trang thiết bị, thuận lợi cho việc tổ chức giảng dạy, mà lại góp phần nâng cao hiệu quả công tác GDTC.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Yêu cầu cần đảm bảo khi lựa chọn TCVD cho học sinh trường THCS Trường Yên - Hà Nội

- TCVD có sức lôi cuốn, được học sinh yêu thích, rất hấp dẫn bởi tính phong phú và đa dạng của chúng, có thể vận dụng giảng dạy cho mọi đối tượng người tập.

- TCVD là nội dung bài tập quy định, hiện có trong chương trình giảng dạy của học sinh trường THCS Trường Yên - Hà Nội.

- TCVD có tác dụng tổng hợp đối với người nâng cao tố chất thể lực như sức nhanh, mạnh, bền và khéo léo. Có tác dụng hoàn thiện các kỹ năng vận động đã học và khả năng điều khiển động tác trong các tình huống thay đổi. Mặt khác, TCVD cũng góp phần hình

thành nhân cách và giáo dục các phẩm chất đạo đức tốt đẹp như: tính tập thể, lòng dũng cảm, tính đoàn kết, tính kỷ luật và ý chí quyết thắng, sáng tạo trong hoạt động học tập, vui chơi.

Các TCVD để tổ chức tập luyện, có thể điều chỉnh lượng vận động thông qua cách chơi, số lần lặp lại, cự li di chuyển...

Thông qua lý luận và phương pháp GDTC và lý thuyết trò chơi, đề tài xác định cơ sở để lựa chọn trò chơi nhằm hát triển các tố chất thể lực chung cho học sinh trường THCS Trường Yên – Hà Nội.

**Dựa vào các nhiệm vụ chung của chương trình GDTC cho học sinh THPT*

- Do đặc điểm tâm lý, sinh lý của học sinh phổ thông ở các giai đoạn lứa tuổi không giống nhau nên các nhiệm vụ cơ bản được xác định là:

- Thông qua tập luyện thể dục thể thao, góp phần bồi dưỡng các đức tính tốt, ý thức tổ chức kỷ luật, tác phong nhanh nhẹn, khỏe mạnh, khẩn trương, tinh thần dũng cảm và biết khắc phục khó khăn.

- Góp phần đẩy mạnh quá trình phát triển toàn diện, cân đối của cơ thể. Nâng cao toàn diện các tố chất phù hợp với đời sống và đặc điểm tâm lý, sinh lý của học sinh trung học cơ sở.

- Truyền thụ một số kiến thức, kỹ năng phổ thông cơ bản và tương đối hoàn chỉnh về một số môn thể dục thể thao, đặc biệt chú ý bồi dưỡng các tư thế cơ bản, thói quen rèn luyện thân thể và giữ gìn vệ sinh.

**Dựa vào đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi*

Khi lựa chọn trò chơi phải phù hợp với trình độ phát triển về tố chất thể lực, chức năng hình thái cơ thể, quá trình hát triển về thần kinh và tâm lý cũng như khả năng tập trung chú ý, năng lực nhận thức, sự hứng thú tham gia... để làm cơ sở xác định độ khó, lượng vận động, hình thức và luật của trò chơi.

**Dựa vào các tác dụng và phân loại trò chơi để lựa chọn các TCVD cho học sinh lứa tuổi*

TCVD có đặc điểm chung là tính ganh đua cao và có sự phối hợp trong hoạt động và tác động qua lại giữa những người cùng chơi. Vì luật chơi có tính chất quy ước buộc người chơi phải tuân thủ, do đó đòi hỏi các em phải sáng tạo trong hành động khi gặp các tình huống mới đôi khi bất ngờ luôn xuất hiện trong quá trình chơi. Vì vậy, TCVD có tác dụng giáo dục, giáo dục thể chất (góp phần giáo dục đạo đức, ý chí, hình thành và phát triển các tố chất, kỹ năng, kỹ xảo cần thiết cho cuộc sống)

Về hình thức trò chơi trong GDTC cho học sinh được chia làm ba nhóm chính: trò chơi mô phỏng, trò chơi thể thao đơn giản và trò chơi thể thao. Xét về

tính chất của trò chơi người ta có thể lại chia ra các trò chơi các động tác cơ bản, trò chơi phát triển các tố chất thể lực, các trò chơi tĩnh và trò chơi động.

Cũng có thể chia TCVD thành hai nhóm chính và một nhóm phụ: Trò chơi chia đội, không chia đội và một nhóm phụ chuyển tiếp ở giữa.

**Dựa vào các nhiệm vụ chung của chương trình GDTC cho học sinh THCS lứa tuổi*

Do đặc điểm tâm sinh lý của học sinh THCS ở các giai đoạn là không giống nhau, nên các nhiệm vụ cơ bản của chương trình GDTC cho học sinh THCS được xác định là:

- Góp phần đẩy mạnh quá trình phát triển toàn diện, cân đối cơ thể. Nâng cao toàn diện các tố chất phù hợp với đời sống và đặc điểm tâm sinh lý của học sinh THCS.

Truyền thụ một số kiến thức kỹ năng phổ thông cơ bản và tương đối hoàn chỉnh về một số môn thể dục thể thao, đặc biệt chú ý bồi dưỡng các tư thế cơ bản, động tác cơ bản, thói quen rèn luyện thân thể và giữ gìn vệ sinh.

Thông qua tập luyện thể dục thể thao, góp phần bồi dưỡng các đức tính tốt: ý thức tổ chức kỷ luật, tác phong khỏe mạnh, khẩn trương, tinh thần dũng cảm và khắc phục khó khăn.

**Dựa vào cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ của trường THCS Trường Yên - Hà Nội*

Những năm gần đây, đất nước ta có nhiều chuyển biến mạnh mẽ về phát triển về kinh tế xã hội, mức sống của người dân được nâng lên. Đảng và Nhà nước ta luôn luôn quan tâm đến sự phát triển của thế hệ trẻ trong tương lai. Vì vậy, nhận thức rõ tầm quan trọng trong việc đầu tư cho Giáo dục nên Đảng và Nhà nước đã có những bước đi thiết thực, đặc biệt là sự chỉ đạo thông suốt. Thành phố Hà Nội là thủ đô của Đất nước, vì vậy thành phố này được hưởng những quy chế đặc biệt mà những tỉnh thành khác không có. Công tác Giáo dục của nhà trường được chính quyền địa phương quan tâm, Cơ sở vật chất của nhà trường được đầu tư mạnh mẽ, song phần lớn công trình sân bãi phục vụ cho thể dục thể thao còn ít và đơn sơ, dụng cụ còn thiếu thốn. Bởi vậy khi lựa chọn trò chơi cũng phải dựa vào đặc điểm này để lựa chọn các trò chơi có thể tiến hành thuận lợi và hiệu quả.

2.2. Lựa chọn TCVD để phát triển thể lực chung cho học sinh trường THCS Trường Yên- Hà Nội

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.1.

Qua bảng 2.1 thông qua việc phỏng vấn với các giáo viên, chuyên gia của trường THCS Trường Yên – Hà Nội nói riêng và khác các trường THCS trên địa

bàn nói chung, kết quả được thể hiện tại bảng 2.1
Bảng 2.1 Kết quả phỏng vấn lựa chọn TCVĐ nhằm nâng cao hiệu quả GDTC cho học sinh THCS Trường Yên – Hà Nội. (n = 36)

TT	Trò chơi	Kết quả phỏng vấn					
		Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		mi	%	mi	%	mi	%
I Trò chơi phát triển trí tuệ							
1	Tránh mìn	13	36,11	17	47,22	6	16,67
2	Thủ kho và kẻ trộm	12	33,33	17	47,22	7	19,44
3	Vượt sông	29	80,56	5	13,89	2	5,56
II Trò chơi rèn luyện hô hấp định hướng							
4	Thổi bóng vào cầu môn	17	47,22	14	38,89	4	11,11
5	Bịt mắt bắt dê	22	61,11	10	27,78	4	11,11
6	Trốn tìm	12	33,33	17	47,22	7	19,44
III Trò chơi rèn luyện kỹ năng đi, chạy, nhảy							
7	Ai khéo nhất	13	36,11	13	36,11	10	27,78
8	Trao tín gậy	30	83,33	1	2,78	5	13,89
9	Đấu tăng	9	25,00	17	47,22	10	27,78
10	Phá vây	27	75,00	7	19,44	2	5,56
11	Cướp cờ	27	75,00	3	8,33	6	16,67
12	Người thừa thứ ba	24	66,67	10	27,78	2	5,56
13	Đàn vịt nào nhanh	32	88,89	1	2,78	3	8,33
14	Nhảy cừu	6	16,67	17	47,22	13	36,11
15	Lò cò tiếp sức	25	69,44	2	5,56	9	25
16	Vác đạn tài thương	18	50	16	44,44	2	5,56
17	Chọi gà	12	23,33	10	27,78	14	38,89
18	Giăng lưới bắt cá	25	69,44	1	2,78	10	27,78
19	Mèo đuổi chuột	33	91,67	2	5,56	1	2,78
20	Hoàng Anh – Hoàng Yến	14	38,89	16	44,44	6	16,67
21	Kéo co	34	94,44	1	2,78	1	2,78
22	Bảo vệ gót chân	26	72,22	6	16,67	4	11,11
23	Chia nhóm	15	41,67	11	30,56	10	27,78
24	Trao tín gậy	26	72,22	1	2,78	9	25
25	Chọi cóc	12	33,33	14	38,88	10	27,78
26	Nhảy cừu	28	77,78	3	8,33	5	13,89
27	Công an bắt gián điệp	16	44,44	15	41,66	5	13,89
28	Đấu tăng	14	38,88	13	36,11	9	25,00
29	Chim sỏ lồng	9	25	16	44,44	11	30,55
30	Chặt đuôi rắn	30	83,33	4	11,11	2	5,56
IV Trò chơi rèn luyện kỹ năng ném, đẩy, tung, bắt bóng.							
31	Tránh bóng	18	50	11	30,56	7	19,44
32	Bóng chuyền sáu	35	97,22	1	2,78	0	0
33	Đội nào cò nhanh	7	19,44	14	38,89	15	41,67
34	Bóng chạy chữ chi	9	25,00	14	38,89	13	36,11
35	Đôi bóng	11	30,56	11	30,56	14	38,89
36	Đàn bóng	17	47,22	12	33,33	7	19,44
37	Cua đá bóng	26	72,22	2	5,56	8	22,22
38	Lăn bóng tiếp sức	22	61,11	1	2,78	13	36,11

Trong 38 trò chơi mà tác giả lựa chọn để tiến hành phỏng vấn, các trò chơi mang số thứ tự là 3, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 21, 22, 24, 26, 30, 31, 32, 37, 38 là những trò chơi có số người lựa chọn là

cần thiết và đạt tỷ lệ tán thành từ 50 % trở lên. Còn lại những trò chơi khác đều có tỷ lệ người không tán thành tương đối cao dưới 50 %. Vì vậy đề tài lựa chọn được 20 trò chơi mà các giáo viên cho rằng rất quan trọng trong việc phát triển thể lực cho học sinh trường THPT Kim Liên – Hà Nội và tiến hành thử nghiệm các trò chơi đó:

1. Trò chơi phát triển trí tuệ:

Vượt sông

2. Trò chơi rèn luyện hô hấp định hướng:

Bịt mắt bắt dê

3. Trò chơi rèn luyện kỹ năng đi, chạy, nhảy:

Trao tín gậy

Phá vây

Cướp cờ

Người thừa thứ ba

Đàn vịt nào nhanh

Lò cò tiếp sức

Bảo vệ gót chân

Giăng lưới bắt cá

Mèo đuổi chuột

Kéo co

Vác đạn tài thương

Trao tín gậy

Nhảy cừu

Chặt đuôi rắn

4. Trò chơi rèn luyện kỹ năng ném, đẩy, tung, bắt bóng

Tránh bóng

Bóng chuyền sáu

Cua đá bóng

Lăn bóng tiếp sức

3. Kết luận

Từ kết quả nghiên cứu bài báo rút ra các kết luận sau:

Mức độ quan tâm của các cấp lãnh đạo đối với công tác GDTC trong nhà trường chưa thật sự được thường xuyên. Theo chương trình quy chuẩn của Bộ GD&ĐT số lượng giờ học chính khóa là 2 tiết/tuần, giờ học ngoại khóa chưa có, cơ sở vật chất phục vụ việc giảng dạy vẫn còn hạn chế, nội dung giảng dạy vẫn còn dàn trải, tác dụng của công tác giáo dục thể chất đến học sinh ở trường học còn ít và lược bỏ phần bỏ trợ. Vì vậy kết quả thể lực của học sinh trường THCS Trường Yên, Hà Nội chỉ đạt ở mức trung bình (so với tiêu chuẩn đánh giá về thể lực người Việt Nam).

Tài liệu tham khảo

1. Dương Nghiệp Chí và các cộng sự (2004), Đo lường thể thao; NXB TĐTT, Hà Nội;

2. Đề án về nội dung và các bước triển khai chủ trương xã hội hóa thể dục thể thao (1999); NXB TĐTT, Hà Nội;

3. Đinh Văn Lãm, Đào Bá Trì (1999), *Giáo trình trò chơi vận động* (Sách dùng cho sinh viên Đại học TĐTT); NXB TĐTT, Hà Nội;

4. Gheda Lence, Ingorit Lacman- CHDC Đức (1974), *Rèn luyện thể lực và trò chơi cho trẻ từ 3- 6 tuổi*;

5. Hiến pháp nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam (1992); NXB Chính trị Quốc gia, Hà Nội;