

HIỆU QUẢ VIỆC ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH KHỐI 4 TRƯỜNG TIỂU HỌC CAO BÁ QUÁT, QUẬN Ô MÔN, THÀNH PHỐ CẦN THƠ NĂM HỌC 2020 - 2021

TS. Phạm Thị Hiền, ThS. Bùi Phan Quang Huy

Trường Đại Học TDTT TP Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Hiệu quả việc ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát, quận Ô Môn, thành phố Cần Thơ năm học 2020 – 2021 được thể hiện: Ở góc độ nhịp tăng trưởng cả nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có sự tăng trưởng điều này phù hợp với quy luật phát triển lứa tuổi dưới tác động của giáo dục thể chất và quan trọng hơn là ở tất cả các nội dung kiểm tra nhóm thực nghiệm luôn có chỉ số nhịp tăng trưởng W% và t trội hơn hẳn so với nhóm đối chứng; Ở góc độ đánh giá xếp loại theo tiêu chuẩn của Bộ giáo dục và đào tạo (GD&ĐT) thì tỷ lệ Tốt của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng và đồng thời tỷ lệ Chưa đạt của nhóm đối chứng cao hơn so với nhóm thực nghiệm ở cả hai nhóm nam nữ khối lớp 4.

Từ khóa: hiệu quả, bài tập phát triển thể lực, học sinh, khối 4

Abstract: The effectiveness of the application of some physical development exercises for students of grade 4 at Cao Ba Quat primary school, O Mon district, Can Tho city in the 2020-2021 school year is shown through the following parameters: From the perspective of growth rate, both the control and experimental groups have an increase, this is consistent with the law of age development under the influence of physical education and more importantly, in all the group test contents. the experimental always had the growth rate index W% and t significantly higher than the control group; From the point of view of grading according to the standards of the Ministry of Education and Training, the Good rate of the experimental group was much higher than that of the control group and at the same time the Failed rate of the control group was higher than that of the experimental group in both. 4th grade boys and girls group.

Keywords: efficiency, exercises to develop physical strength, students, grade 4

ĐẶT VẤN ĐỀ

Để có được chương trình một số bài tập thể chất nhằm nâng cao thể lực cho học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát, quận Ô Môn, thành phố Cần Thơ đề tài đã tiến hành các bước nghiên cứu khoa học đảm bảo tính khách quan, thực tế với điều kiện của nhà

trường từ đó kỳ vọng chương trình xây dựng đạt hiệu quả cao nhất. Mong muốn chương trình thực nghiệm góp phần đánh giá đúng thực chất hiệu quả chương trình mới xây dựng khi đưa vào thực tế giảng dạy, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của nhà trường. Vì vậy tiến hành nghiên cứu đánh giá: “**Hiệu**

quả việc ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát, quận Ô Môn, thành phố Cần Thơ năm học 2020 – 2021”

Phương pháp nghiên cứu: Để giải quyết các vấn đề nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm; phương pháp toán thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: Một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát, quận Ô Môn, thành phố Cần Thơ năm học 2020 – 2021.

Khách thể nghiên cứu:

Đối tượng khảo sát: 120 học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát, quận Ô Môn, thành phố Cần Thơ năm học 2020 – 2021.

Đối tượng phỏng vấn: 22 giảng viên, chuyên gia, cán bộ quản lý trường Đại học TĐTT TP.HCM, trường Tiểu học Cao Bá Quát.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Đánh giá trước thực nghiệm giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng của học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát

Bảng 1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng của nam học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát

TT	Nội dung	Thực nghiệm (n=30)	Đối chứng (n=30)	t	P
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
Nam học sinh khối 4					
1	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	10.03±1.94	9.87±1.8	0.331	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	155.4±5.75	155.27±5.85	0.09	>0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.08±0.39	6.09±0.4	0.10	>0.05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.42±0.38	13.43±0.36	0.10	>0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	839.5±46.37	832.83±40.25	0.59	>0.05
Nữ học sinh khối 4					
1	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	8.3±1.66	8.37±1.61	0.17	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	143.97±6.53	143.87±6.32	0.06	>0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	7.2±0.42	7.18±0.39	0.19	>0.05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.69±0.33	13.67±0.29	0.25	>0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	752.33±49.35	746±39.49	0.55	>0.05

Qua kết quả ở bảng 1 ta thấy giá trị trung bình ở 5 test đánh giá thể lực của cả nam và nữ khối lớp 4 ở nhóm đối chứng và thực nghiệm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$

do tất cả có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$. Vì thế trình độ thể lực ở 2 nhóm tương đồng, đây là cơ sở quan trọng để áp dụng các bài tập thực nghiệm ở nhiệm vụ 2 ở trên.

2. Đánh giá sự phát triển sau một năm học học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát sau khi ứng dụng bài tập

2.1. Đánh giá sự phát triển sau một năm học giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng của nam học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát

Bảng 2. Kết quả kiểm tra sau một năm học giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng của nam học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát

TT	Nội dung	Thực nghiệm	Đối chứng	t	P
		Sau 1 năm học			
Nam học sinh khối lớp 4					
1	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	12.27±1.95	11.17±2.25	2.024	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	159.87±6.07	156.8±5.87	1.99	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.81±0.43	6.02±0.4	1.96	<0.05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.1±0.36	13.29±0.34	2.1	<0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	883.67±48.81	858.5±43.21	2.11	<0.05
Nữ học sinh khối lớp 4					
1	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	10.2±1.4	9.4±1.52	2.12	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	148.87±6.21	145.43±6.23	2.14	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.84±0.38	7.04±0.39	2.01	<0.05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.3±0.32	13.51±0.29	2.66	<0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	789±47.51	766.83±38.11	1.99	<0.05

Qua kết quả ở bảng 2 ta thấy giá trị trung bình ở 5 test đánh giá thể lực của nam và nữ $\geq t_{\text{bảng}}$, điều đó cho thấy hiệu quả của việc ứng dụng các bài tập để phát triển thể lực.

học sinh khối 4 ở nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ do có tất cả $t_{\text{tính}}$

2.2. Đánh giá sự phát triển sau một năm học của nhóm đối chứng của học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau một năm học của nam học sinh nhóm đối chứng khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát

TT	Nội dung	Đối chứng (n=30)				
		Ban đầu	Sau 01 năm học	W%	t	p
Nam học sinh khối lớp 4						
1	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	9.87±1.8	11.17±2.25	12.36	7.78	<0.05

2	Bật xa tại chỗ (cm)	155.27±5.85	156.8±5.87	0.98	3.56	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.09±0.4	6.02±0.4	1.16	8.60	<0.05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.43±0.36	13.29±0.34	1.05	6.60	<0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	832.83±40.25	858.5±43.21	3.04	11.84	<0.05
Nữ học sinh khối lớp 4						
1	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	8.37±1.61	9.4±1.52	11.59	7.88	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	143.87±6.32	145.43±6.23	1.08	10	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	7.18±0.39	7.04±0.39	1.97	12.19	<0.05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.67±0.29	13.51±0.29	1.18	11.41	<0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	776.0±39.49	766.83±38.11	2.75	11.03	<0.05

Qua kết quả ở bảng 3 ta thấy giá trị trung bình ở 5 test đánh giá thể lực của nam và nữ khối 4 ở nhóm đối chứng đều tăng trưởng và sự tăng trưởng đó có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ do có tất

cả $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, điều đó phù hợp với quy luật của việc tập luyện thể chất của các em học sinh.

2.3. Đánh giá sự phát triển sau một năm học của nhóm thực nghiệm của học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát

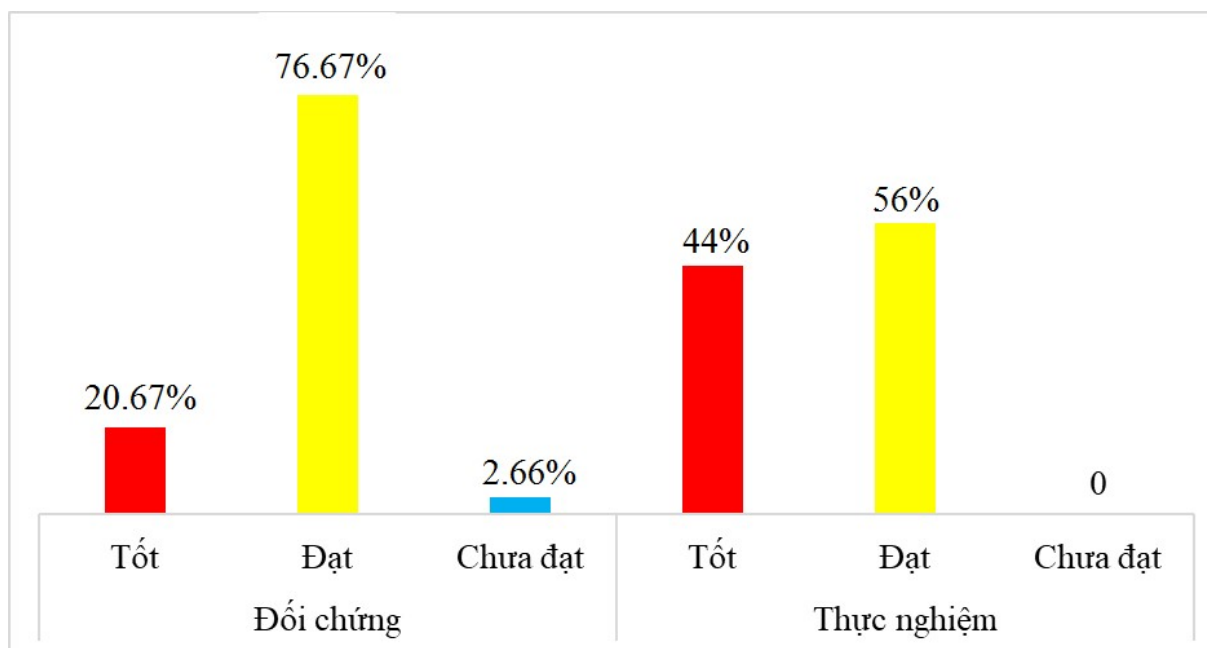
Bảng 4. Kết quả kiểm tra sau một năm học của nam học sinh nhóm thực nghiệm khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát

TT	Nội dung	Thực nghiệm (n=30)				
		Ban đầu	Sau 01 năm học	W%	t	p
Nam học sinh khối lớp 4						
1	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	10.03±1.94	12.27±1.95	20.09	15.81	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	155.4±5.75	159.87±6.07	2.84	12.48	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.08±0.39	5.81±0.43	4.54	11.63	<0.05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.42±0.38	13.1±0.36	2.41	9.36	<0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	839.5±46.37	883.67±48.81	5.13	19.97	<0.05
Nữ học sinh khối lớp 4						
1	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	8.30±1.66	10.20±1.40	20.54	15.73	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	143.97±6.53	148.87±6.21	3.35	23.23	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	7.20±0.42	6.84±0.38	5.13	13	<0.05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	13.69±0.33	13.30±0.32	2.89	11.51	<0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	752.33±49.35	789±47.51	4.76	17.62	<0.05

Qua kết quả ở bảng 4 ta thấy giá trị trung bình ở 5 test đánh giá thể lực của nam và nữ học sinh khối 4 ở nhóm thực nghiệm đều tăng trưởng và sự tăng trưởng đó có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ do tất cả có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, điều đó phù hợp với quy luật của việc tập luyện thể chất và đồng thời cho thấy hiệu quả của việc sử dụng các bài tập đã chọn để nâng cao thể lực cho của các em học sinh.

3. Đánh giá, xếp loại thể lực theo tiêu chuẩn đánh giá của Bộ GD&ĐT của học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát

- Kết quả ở biểu đồ 1 cho thấy: Đối với nam học sinh khối 4 sau một năm học giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thì tỷ lệ trung bình xếp loại Tốt của nhóm thực nghiệm là $44\% > 20.7\%$ của nhóm đối chứng và tỷ lệ học sinh chưa đạt của nhóm thực nghiệm là 0% trong đó nhóm đối chứng là 2.66% .



Biểu đồ 1. Sự thay đổi về cách xếp loại thể lực sau một năm học của nam học sinh khối lớp 4 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trường tiểu học Cao Bá Quát theo tiêu chuẩn đánh giá của Bộ GD&ĐT

Đối với nữ học sinh khối 4 sau một năm học giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thì tỷ lệ trung bình xếp loại Tốt của nhóm thực nghiệm là $31.33\% > 18\%$ của nhóm đối chứng, và tỷ lệ học sinh chưa đạt của nhóm đối chứng là 2% trong đó nhóm thực nghiệm là 0.67% .

KẾT LUẬN

Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh khối 4 trường tiểu học Cao Bá Quát, quận Ô Môn,

TP. Cần Thơ năm học 2020 – 2021 thông qua:

Ở góc độ nhịp tăng trưởng cả nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có sự tăng trưởng điều này phù hợp với quy luật phát triển lứa tuổi dưới tác động của giáo dục thể chất và quan trọng hơn là ở tất cả các nội dung kiểm tra nhóm thực nghiệm luôn có chỉ số nhịp tăng trưởng $W\%$ và t trội hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Cụ thể $W\%$ nữ lớp 4 nhóm đối chứng (1.08-11.59), nữ lớp 4 nhóm thực nghiệm (2.89-20.54); nam lớp 4 nhóm đối

chứng (0.98-12.36), nam lớp 4 nhóm thực nghiệm (2.84-20.09).

Ở góc độ đánh giá xếp loại theo tiêu chuẩn của Bộ GD&ĐT thì tỷ lệ Tốt của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng và đồng thời tỷ lệ Chưa đạt của nhóm đối chứng cao hơn so với nhóm thực nghiệm

ở cả hai nhóm nam nữ khối lớp 4. Cụ thể nữ lớp 4 (Tốt nhóm đối chứng 18% - nhóm thực nghiệm 31.33%; Chưa đạt nhóm đối chứng 2% - nhóm thực nghiệm 0.67%); nam lớp 4 (Tốt nhóm đối chứng 20.7% - nhóm thực nghiệm 44%; Chưa đạt nhóm đối chứng 2.66% - nhóm thực nghiệm 0%).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Ban Bí thư Trung ương Đảng (24/03/1994), *Chỉ thị số 36/CT-TW về công tác Thể dục thể thao trong giai đoạn mới*.
- [2]. Lê Bửu - Nguyễn Hiệp - Dương Nghiệp Chí (1983), *Lý luận và phương pháp TDTT*.
- [3]. Đảng Cộng sản Việt Nam, 1996, *Văn kiện đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ VIII*, NXB Chính trị quốc gia Hà Nội.
- [4]. Huỳnh Tiên Dũng (2008), “*Nghiên cứu hoạt động TDTT ngoại khóa của học sinh các trường Tiểu học trên địa bàn quận Thủ Đức*”, Luận văn Thạc sỹ.
- [5]. Trịnh Trung Hiếu, 1997, “*Lý luận và phương pháp Giáo dục TDTT trong nhà trường*”, NXB TDTT.
- [6]. Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, (2008), *Quyết định ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên, Bộ Giáo dục và Đào tạo*, NXB Chính trị quốc gia Hà Nội.
- [7]. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê TDTT*, NXB Hà Nội.

Bài nộp ngày 08/4/2023, phản biện ngày 18/5/2023, duyệt đăng ngày 25/5/2023