

## LỰA CHỌN TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO HỌC SINH KHỐI LỚP 5 TRƯỜNG TIỂU HỌC TRẦN QUỐC TOẢN, QUẬN HÀ ĐÔNG, TP. HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Văn Hạnh

*Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội*

**Tóm tắt:** Trong công tác giáo dục trẻ em nói chung và giáo dục học sinh tiểu học nói riêng thì việc hiểu biết và vận dụng các trò chơi vận động đối với từng nhóm tuổi cần phải được trang bị những kiến thức khoa học và phương pháp thực hiện một cách chu đáo và đầy đủ mới có thể nâng cao được hiệu quả của trò chơi. Từ đó giúp cho việc nâng cao có hiệu giáo dục đối với các em.

**Từ khóa:** Thể lực chung, học sinh khối 5, trường tiểu học Trần Quốc Toản.

**Abstract :** In the education and training of children in general and primary school students in particular, understanding and applying kinesiological games to suit each age group is desired so it is necessary to equip with scientific knowledge and a detailed implementation carefully to improve games efficiency. On that basis, it helps to improve the quality of education for children

**Keywords:** General fitness, 5th grade students, Tran Quoc Toan primary school.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) là một hoạt động chuyên biệt, một quá trình sư phạm với đầy đủ dấu hiệu chung của nó, đó là vai trò của nhà sư phạm trong quá trình dạy học, tổ chức các hoạt động phù hợp với các nguyên tắc sư phạm sư phạm. Trong nhà trường phổ thông, quá trình GDTC đã có mối quan hệ mật thiết với các môn học khác, nó vừa là tiền đề vừa có tác dụng nâng cao hiệu quả giáo dục nói chung và thể chất nói riêng.

Nâng cao chất lượng GDTC trong trường học không chỉ là yêu cầu cấp bách trước tình hình giảm sút nghiêm trọng về sức khỏe, trình độ thể lực, chất lượng văn hóa và rèn luyện nhân cách của học sinh trong những năm gần đây, mà còn là sự đòi hỏi thiết thực của việc mở rộng và phát triển TDTT quần

chúng, nhằm thu hút thể hệ trẻ tự giác tham gia rèn luyện thân thể, đáp ứng yêu cầu xây dựng con người mới phát triển toàn diện.

### PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Các phương pháp chủ yếu được sử dụng trong qua trình nghiên cứu: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, Phương pháp quan sát sư phạm, Phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp thực nghiệm sư phạm, Phương pháp toán học thống kê.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Căn cứ vào việc phân tích, tổng hợp các tài liệu có liên quan về trò chơi vận động, đề tài đã xác định các nguyên tắc khi lựa chọn trò chơi vận động cho học sinh lớp 5 trường Tiểu học Trần Quốc Toản như sau:

1. Trò chơi vận động lựa chọn phải có mục đích, tác dụng rõ ràng.

2. Mục đích, tác dụng của trò chơi phải thể hiện sự gợi nhớ ngay từ tên gọi của trò chơi vận động. Mục đích, tác dụng của trò chơi vận động được xác định cụ thể. Luật chơi và phương pháp tiên hành phải lựa chọn phù hợp với phân phối chương trình môn học thể dục cho học sinh lớp 5 trường Tiểu học Trần Quốc Toản. Ví dụ: Trò chơi lấy giáo dục khả năng, phối hợp vận động, ý thức tập thể và tính kỷ luật là chính thì mục đích sẽ là phát triển tố chất nhanh nhẹn, khéo léo.

3. Nội dung, phương thức hoạt động của trò chơi vận động phải phù hợp với trình độ và đặc điểm phát triển thể chất của học sinh lớp 5.

4. Trò chơi vận động phải đảm bảo tính phát triển toàn diện.

Nhằm đảm bảo tính phát triển toàn diện, mỗi trò chơi có tác dụng đến phát triển mỗi tố chất thể lực khác nhau. Song tổng hợp các trò chơi vận động được lựa chọn phải có tác

động được đến tất cả các tố chất vận động (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo...). Từ đó tạo nên một nền tảng thể lực cần thiết trong quá trình học tập, rèn luyện nhằm đáp ứng được các tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ GD-ĐT đề ra.

5. Trò chơi vận động phải phù hợp với cơ sở vật chất của nhà trường.

Không nên chọn những trò chơi vận động đòi hỏi các yêu cầu về cơ sở vật chất quá lớn, không gian rộng nằm ngoài khả năng đáp ứng của nhà trường. Các trò chơi vận động được cần phát huy tối đa điều kiện cơ sở vật chất cho hoạt động TDTT của nhà trường, đặc biệt là các khoảng không gian và công trình TDTT lân cận với nhà trường.

6. Trò chơi vận động phải đảm sự hoàn chỉnh.

Một trò chơi vận động hoàn chỉnh phải bao hàm: Tên gọi của trò chơi vận động; Mục đích, tác dụng; Công tác chuẩn bị; Phương pháp tiên hành; Luật chơi.

*Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn trò chơi vận động nâng cao thể lực cho học sinh lớp 5 trường Tiểu học Trần Quốc Toản (n = 39)*

TT	Trò chơi vận động	Số ý kiến lựa chọn	
		n	Tỷ lệ %
I	Nhóm TCVD rèn luyện định hướng phản xạ, khéo léo và tập trung chú ý		
1	Bịt mắt bắt dê	38	97.4
2	Công an bắt gián điệp	37	94.9
3	Bóng qua hầm	16	41.0
4	Chuyền bóng qua đầu	36	92.3
5	Vượt sông	37	94.4
6	Thủ kho và kẻ trộm	18	46.2
7	Người thừa thứ ba	38	97.4
II	Nhóm TCVD phát triển thể lực		
8	Tránh mìn	16	41.0
9	Kéo co	35	89.7
10	Đấu tăng	37	94.9
11	Chong chóng	14	35.9
12	Chia nhóm	38	97.4
13	Tranh phần	18	46.2

TT	Trò chơi vận động	Số ý kiến lựa chọn	
		n	Tỷ lệ %
14	Nhảy cừu	17	43.6
15	Tránh bóng	16	41.0
16	Đàn vịt nào nhanh	38	97.4
17	Cướp cờ	37	94.9
18	Vác đạn tái thương	15	38.5
19	Đổi bóng	37	94.9
20	Lăn bóng tiếp sức	38	97.4
21	Chơi cóc	19	48.7
22	Phá vây	17	43.6
23	Đội nào cò nhanh	38	97.4
24	Đền cù	37	94.9
25	Giăng lưới bắt cá.	19	48.7

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, có 14/25 trò chơi vận động 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 chiếm tỷ lệ từ 89.7% trở lên, còn lại 12/25 trò chơi vận động ít được lựa chọn (chỉ đạt 38.5% đến 48.7%).

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Test	Giới tính	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )				t	p
			Nhóm ĐC ( $n_{nam} = 35,$ $n_{nữ} = 35$ )		Nhóm TN ( $n_{nam} = 35,$ $n_{nữ} = 35$ )			
1	Nằm ngửa gập bụng (sl)	Nam	8.0	1.8	8.2	1.6	1.326	>0.05
		Nữ	7.2	1.4	7.3	1.7	1.336	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	147.3	6.3	148.4	7.1	1.778	>0.05
		Nữ	135.6	7.1	135.2	6.1	1.651	>0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	Nam	13.92	1.33	13.88	1.43	1.142	>0.05
		Nữ	14.13	1.44	14.17	1.53	1.137	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	784.2	31.2	785.2	30.1	1.756	>0.05
		Nữ	706.2	31.7	707.3	29.8	1.830	>0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng (cả nam và nữ) không có sự khác biệt, với giá trị t từ 0.108 – 1.778, tức là  $t_{tính} < t_{bảng}$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ , điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ thể lực của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là đồng đều nhau.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực của đối tượng nghiên cứu sau 5 tháng thực nghiệm

TT	Test	Giới tính	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )				t	P
			Nhóm ĐC ( $n_{\text{nam}} = 35,$ $n_{\text{nữ}} = 35$ )		Nhóm TN ( $n_{\text{nam}} = 35,$ $n_{\text{nữ}} = 35$ )			
1	Nằm ngửa gập bụng (sl).	Nam	8.9	1.6	10.4	1.8	4.813	<0.05
		Nữ	7.6	1.5	8.6	1.7	3.307	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm).	Nam	149.9	6.7	154.1	6.2	4.918	<0.05
		Nữ	142.1	6.3	146.4	7.6	4.823	<0.05
3	Chạy con thoi 4' 10m (s).	Nam	14.09	1.32	13.4	1.32	2.512	<0.05
		Nữ	14.18	1.46	13.6	1.39	2.433	<0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m).	Nam	848.5	31.8	870.3	30.5	5.340	<0.05
		Nữ	732.4	32.9	760.2	32.1	4.400	<0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Ở tất cả các test kiểm tra (cả nam và nữ) đã có sự khác biệt. Giá trị t tính thu được từ 2.433 đến 5.340. So sánh giá trị  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  với  $P < 0.05$ .

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test đánh giá TL của đối tượng nghiên cứu sau 10 tháng thực nghiệm

TT	Test	Giới tính	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )				t	P
			Nhóm ĐC ( $n_{\text{nam}} = 35,$ $n_{\text{nữ}} = 35$ )		Nhóm TN ( $n_{\text{nam}} = 35,$ $n_{\text{nữ}} = 35$ )			
1	Nằm ngửa gập bụng (sl).	Nam	11.2	1.3	13.6	1.5	3.485	<0.01
		Nữ	8.9	1.6	10.8	1.7	3.188	<0.01
2	Bật xa tại chỗ (cm).	Nam	156.7	6.8	164.1	6.3	4.096	<0.01
		Nữ	149.5	7.8	156.2	7.2	4.234	<0.01
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s).	Nam	13.3	1.31	12.7	1.29	4.201	<0.01
		Nữ	13.4	1.33	12.8	1.37	4.160	<0.01
4	Chạy tùy sức 5 phút (m).	Nam	891.6	30.5	906.8	30.2	3.542	<0.01
		Nữ	732.4	32.9	760.2	32.1	4.400	<0.01

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy: tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng (ở cả nam và nữ) đã có sự khác biệt rõ rệt.

Bảng 5. Kết quả so sánh tự đối chiếu các test đánh giá TL nhóm đối chứng và nhóm TN ở thời điểm trước và sau TN

TT	Test	Giới tính	Nhóm đối chứng (n <sub>nam</sub> = 35, n <sub>nữ</sub> = 35)				Nhóm thực nghiệm (n <sub>nam</sub> = 35, n <sub>nữ</sub> = 35)				t	P
			Trước TN		Sau TN		Trước TN		Sau TN			
1	Nằm ngửa gập bụng (sl).	Nam	8.0	1.8	11.2	1.3	8.2	1.6	13.6	1.5	3.145	<0.01
		Nữ	7.2	1.4	8.9	1.6	7.3	1.7	10.8	1.7	3.230	<0.01
2	Bật xa tại chỗ (cm).	Nam	147.3	6.3	156.7	6.8	148.4	7.1	164.1	6.3	4.374	<0.01
		Nữ	135.6	7.1	149.5	7.8	135.2	6.1	156.2	7.2	4.066	<0.01
3	Chạy con thoi 4 x 10m (s).	Nam	13.92	1.33	13.3	1.31	13.88	1.43	12.7	1.29	4.233	<0.01
		Nữ	14.13	1.44	13.4	1.33	14.17	1.53	12.8	1.37	4.759	<0.01
4	Chạy tùy sức 5 phút (m).	Nam	784.2	31.2	891.6	30.5	785.2	30.1	906.8	30.2	4.642	<0.01
		Nữ	706.2	31.7	732.4	32.9	707.3	29.8	760.2	32.1	4.423	<0.01

## KẾT LUẬN

Đề tài đã xác định được 14 trò chơi vận động thuộc hai nhóm:

- Nhóm trò chơi vận động rèn luyện định hướng phản xạ, khéo léo và tập trung chú ý (5 trò chơi vận động).

- Nhóm trò chơi vận động phát triển thể lực (9 trò chơi vận động).

Các trò chơi được ứng dụng theo phân phối chương trình môn thể dục đã ban hành, nhằm phát triển thể lực cho học sinh lớp 5 trường tiểu học Trần Quốc Toàn - quận Hà Đông – Thành phố Hà Nội. Sau 4 tháng thực nghiệm sư phạm trong giảng dạy môn thể dục, các trò chơi vận động ứng dụng đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong phát triển thể lực cho học sinh lớp 5 trường tiểu học Trần Quốc Toàn - quận Hà Đông – Thành phố Hà Nội.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [2]. Lê Anh Thơ (1995), *Nghiên cứu sử dụng một số TCVD dân gian trong GDTC cho trẻ mẫu giáo 3 -5 tuổi*, Kết quả nghiên cứu khoa học trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
- [3]. Nguyễn Toán (1995), *Trò chơi vận động cho trẻ trước tuổi đi học và cấp 1*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2017), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Toán, Lê Anh Thơ (2006), *72 trò chơi vận động dân gian (tập 1)*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 15/9/2022, phản biện ngày 25/8/2023, duyệt đăng ngày 10/9/2023