

ỨNG DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH LỚP 4 TRÊN ĐỊA BÀN TỈNH HẢI DƯƠNG

TS. Nguyễn Thị Thu Hiền

Trường Cao đẳng Hải Dương

Tóm tắt: Sử dụng phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực thể thao nghiên cứu đã lựa chọn được 20 trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho học sinh tiểu học khối lớp 4 trên địa bàn tỉnh Hải Dương. Kết quả nghiên cứu ứng dụng vào thực tiễn cho thấy các trò chơi vận động được lựa chọn đã có tác dụng trong việc phát triển thể lực cho học sinh tiểu học khối lớp 4 trên địa bàn tỉnh Hải Dương, đặc biệt được các em học sinh rất ưa thích các trò chơi vận động thực nghiệm.

Từ khóa: trò chơi vận động, học sinh tiểu học, phát triển thể lực, tỉnh Hải Dương.

Abstract: Using basic scientific research methods in the field of sports, 20 sports games have been selected to develop physical fitness for grade 4 primary school students in Hai Duong province. Research results applied to practice show that the selected movement games have been effective in developing physical fitness for grade 4 primary school students in Hai Duong province, especially being taught by children. Students are very fond of experimental movement games.

Keywords: movement games, primary school students, physical development, Hai Duong province.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trò chơi vận động (TCVĐ) là phương tiện của giáo dục thể chất (GDTC), là hoạt động có ý thức, nhằm đạt được những kết quả, những mục đích có điều kiện đã được đặt ra. Trò chơi vận động được cấu thành bởi 2 yếu tố: vui chơi giải trí, thỏa mãn nhu cầu về mặt tinh thần; giáo dục và giáo dưỡng thể chất góp phần giáo dục đạo đức, ý chí, lòng dũng cảm, tinh thần đoàn kết hình thành và phát triển các tố chất, kỹ năng, kỹ xảo cần thiết cho cuộc sống. Đối với tuổi học sinh (HS), đặc biệt là HS tiểu học vui chơi giải trí là hoạt động đóng vai trò quan trọng trong sự nghiệp phát triển tinh thần và thể chất. Các em tích lũy tri thức, kỹ năng sống, hình

thành nhân cách và giải trí thông qua học động vui chơi. Qua quan sát các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Hải Dương cho thấy: các hoạt động thể thao ngoại khóa còn hạn chế trong do vậy thể lực của HS tiểu học nói chung và đặc biệt là HS khối lớp 4 trên địa bàn tỉnh Hải Dương còn thấp. Bên cạnh đó, việc tổ chức các TCVĐ trong chương trình ngoại khóa còn bộc lộ nhiều hạn chế, nguyên nhân có thể là do cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên thể dục còn thiếu và yếu, HS chưa được thoải mái vui chơi bằng những TCVĐ mà các em yêu thích... Do vậy, vấn đề lựa chọn các TCVĐ phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý HS khối lớp 4 để ứng dụng vào thực tiễn là việc làm quan trọng và rất cần thiết góp phần phát triển thể lực cho HS khối lớp 4 nói riêng

và nâng cao hiệu quả công tác GDTC các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Hải Dương nói chung. Xuất phát từ lí do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Ứng dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho học sinh lớp 4 trên địa bàn tỉnh Hải Dương*”.

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, tọa đàm, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Bảng 1. Kết quả lựa chọn TCVD cho HS tiểu học khối lớp 4 (n=125)

TT	Nhóm	Trò chơi	Lần 1		Lần 2	
			n	%	n	%
1.	Trò chơi rèn luyện khéo léo, thăng bằng và định hướng trong không gian	Bịt mắt bắt dê	60	48.00	65	52.00
2.		Tâng cầu	119	95.20	121	96.80
3.		Làm theo hiệu lệnh	99	79.20	95	76.00
4.		Ai giỏi hơn ai	70	56.00	76	60.80
5.		Chơi gà	117	93.60	110	88.00
6.		Chơi với vòng	119	95.20	116	92.80
7.		Sáng, tối	68	54.40	78	62.40
8.	Trò chơi rèn luyện kỹ năng đi, chạy và phát triển sức nhanh	Tiếp sức con thoi	115	92.00	117	93.60
9.		Sẵn sàng chờ lệnh	49	39.20	51	40.80
10.		Giành cờ chiến thắng	113	90.40	106	84.80
11.		Chạy với chong chóng	114	91.20	100	80.00
12.		Thả đĩa ba ba	58	46.40	66	52.80
13.		Rồng, rắn	110	88.00	102	81.60
14.		Trao khăn	60	48.00	68	54.40
15.	Trò chơi rèn luyện kỹ năng bật nhảy và phát triển sức mạnh chân	Gà đuổi cóc	68	54.40	68	54.40
16.		Ếch nhảy	100	80.00	106	84.80
17.		Lò cò tiếp sức	115	92.00	115	92.00
18.		Nhảy dây	113	90.40	118	94.40
19.		Tránh bóng	51	40.80	58	46.40
20.		Nhảy ô	91	72.80	98	78.40
21.		Nhảy cừu	72	57.60	81	64.80
22.	Trò chơi rèn luyện kỹ năng ném, mang vác, co kéo và phát triển sức mạnh tay ngực	Cưỡi ngựa tung bóng	109	87.20	111	88.80
23.		Ném còn	96	76.80	100	80.00
24.		Ai kéo khỏe	100	80.00	98	78.40
25.		Ném trứng đích	101	80.80	97	77.60
26.		Tung bóng cho nhau	58	46.40	61	48.80
27.		Kéo cưa lừa xẻ	61	48.80	64	51.20
28.		Vật tay	76	60.80	81	64.80

1. Lựa chọn trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho HS khối lớp 4 trên địa bàn tỉnh Hải Dương

Qua tham khảo các tài liệu, tham khảo công tác GDTC cũng như tham khảo các ý kiến của các chuyên gia, chúng tôi tổng hợp được 35 TCVD nhằm phát triển thể lực cho HS lớp 4 trên địa bàn tỉnh Hải Dương. Sau đó chúng tôi tiến hành phỏng vấn 125 người bao gồm: 32 chuyên gia và 93 giáo viên giỏi giảng dạy lâu năm và giàu kinh nghiệm. Kết quả được thể hiện tại bảng 1:

29.	Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động phát triển sức bền	Chuyển đồ vật	119	95.20	117	93.60
30.		Ai nhanh và khéo hơn	105	84.00	108	86.40
31.		Vượt rào tiếp sức	72	57.60	77	61.60
32.		Chuyển nhanh, nhảy nhanh	108	86.40	101	80.80
33.		Chồng đồng chồng đe	79	63.20	84	67.20
34.		Trồng nụ trồng hoa	110	88.00	100	80.00
35.		Nhảy từ trên cao xuống	69	55.20	73	58.40

Qua 2 lần phỏng vấn kết quả lựa chọn TCVD của các chuyên gia và giáo viên đồng nhất với nhau, thể hiện qua giá trị của chỉ số Wilcoxon thu được $T > W_{\alpha}$ với $n > 20$ và $\alpha = 0.05$. Từ đó chúng tôi đã lựa chọn được 20 TCVD thuộc 5 nhóm rèn luyện kỹ năng nhằm phát triển thể lực cho học sinh khối lớp 4 trên địa bàn tỉnh Hải Dương với tỷ lệ lựa chọn đạt 70% trở lên. Cụ thể:

Nhóm 1: Trò chơi rèn luyện khéo léo, thăng bằng và định hướng trong không gian bao gồm: Tăng cầu; Làm theo hiệu lệnh; Chọi gà; Chơi với vòng.

Nhóm 2: Trò chơi rèn luyện kỹ năng đi, chạy và phát triển sức nhanh bao gồm: Tiếp sức con thoi; Giành cờ chiến thắng; Chạy với chong chóng; Rong, rần.

Nhóm 3: Trò chơi rèn luyện kỹ năng bật nhảy và phát triển sức mạnh chân bao gồm: Éch nhảy; Lò cò tiếp sức; Nhảy dây; Nhảy ô.

Nhóm 4: Trò chơi rèn luyện kỹ năng né, mang vác, co kéo và phát triển sức mạnh tay ngực bao gồm: Cưỡi ngựa tung bóng; Ném còn; Ai kéo khỏe; Ném trúng đích.

Nhóm 5: Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động phát triển sức bền bao gồm: Chuyển đồ vật; Ai nhanh và khéo hơn; Chuyển nhanh, nhảy nhanh; Trồng nụ trồng hoa.

2. Ứng dụng các TCVD được lựa chọn trong giờ ngoại khóa cho học sinh khối lớp 4 trên địa bàn tỉnh Hải Dương

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Quá trình thực nghiệm sư phạm được tiến hành trong thời gian 9 tháng (tương đương với 1 năm học) trên các khách thể nghiên cứu gồm 194 HS lớp 4 thuộc 3 trường tiểu học Lý Tự Trọng, Cẩm Thượng và Phú Yên tỉnh Hải Dương và được chia làm 2 nhóm: nhóm đối chứng (ĐC) gồm 87 HS và nhóm thực nghiệm (TN) gồm 107 HS.

Các TCVD lựa chọn được chúng tôi tiến hành TN trong giờ ngoại khóa, thực hiện 4 tiết/tuần vào các buổi chiều thứ 6 hàng tuần và vào hoạt động ngoài giờ lên lớp.

Quá trình TN được trình bày cụ thể ở bảng 2:

Bảng 2. Tiến trình giảng dạy các TCVD đã được lựa chọn cho HS lớp 4 trên địa bàn tỉnh Hải Dương

Tháng	1	2	3	4	5	6	7	8	9
TCVD Tăng cầu;	x		x	x		x	x		
Làm theo hiệu lệnh;		x	x		x			x	x
Chọi gà;	x			x		x	x		x
Chơi với vòng		x	x		x			x	

Tiếp sức con thoi;	x			x		x	x		x
Giành cờ chiến thắng;		x			x			x	
Chạy với chong chóng;	x		x	x			x		x
Rồng, rắn.		x			x	x		x	
Ếch nhảy;	x			x			x		x
Lò cò tiếp sức;		x			x	x		x	
Nhảy dây;	x		x	x			x		x
Nhảy ô.		x	x		x			x	
Cưỡi ngựa tung bóng;	x			x		x	x		
Ném còn;		x	x		x			x	x
Ai kéo khỏe;	x					x	x		x
Ném trúng đích.		x		x	x			x	
Chuyển đồ vật;	x		x	x		x	x		x
Ai nhanh và khéo hơn;		x			x			x	
Chuyển nhanh, nhảy nhanh;	x		x	x		x	x		x
Trồng nụ trồng hoa.		x	x		x	x		x	

2.2. Đánh giá kết quả TN

Trước TN, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của HS nhóm TN bằng 5 test

đã lựa chọn theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 3:

Bảng 3. So sánh thể lực của HS lớp 4 nhóm ĐC và nhóm TN (thời điểm trước TN)

TT	Chỉ tiêu	HS Nam					HS nữ				
		Nhóm ĐC (n=50)		Nhóm TN (n=57)		Sự khác biệt thống kê	Nhóm ĐC (n=37)		Nhóm TN (n=50)		Sự khác biệt thống kê
		\bar{X}	$\pm\delta$	\bar{X}	$\pm\delta$		t	\bar{X}	$\pm\delta$	\bar{X}	
1.	Chạy 30m XPC (s)	6.57	0.61	6.66	0.42	0.8770	7.01	0.43	7.06	0.49	0.5051
2.	Bật xa tại chỗ (cm)	145.50	11.18	144.49	11.41	0.4618	140.16	12.66	139.48	11.54	0.2571
3.	Nằm ngửa gập bụng trong 30s (l)	16.02	3.00	15.70	3.28	0.5270	13.89	2.32	14.02	2.87	0.2334
4.	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.42	0.89	12.46	0.87	0.2340	13.56	0.87	13.60	0.90	0.2089
5.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	786.30	68.74	780.89	72.87	0.3949	739.14	72.32	730.42	60.80	0.5943

Kết quả tại bảng 3 cho thấy trước thực nghiệm trình độ thể lực của 2 nhóm là tương đương nhau, không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê thể hiện ở $t_{\text{bảng}} < t_{\text{tính}}$. Như vậy kết quả phân nhóm là hoàn toàn khách quan.

Sau 1 năm thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 6 test trên để kiểm tra trình độ thể lực của nhóm ĐC và nhóm TN. Kết quả được trình bày tại bảng 4:

Bảng 4. So sánh thể lực của HS lớp 4 nhóm ĐC và nhóm TN (thời điểm sau TN)

TT	Chỉ tiêu	HS Nam					HS nữ				
		Nhóm ĐC (n=50)		Nhóm TN (n=57)		Sự khác biệt thống kê	Nhóm ĐC (n=37)		Nhóm TN (n=50)		Sự khác biệt thống kê
		\bar{X}	$\pm\delta$	\bar{X}	$\pm\delta$	t	\bar{X}	$\pm\delta$	\bar{X}	$\pm\delta$	t
1.	Chạy 30m XPC (s)	6.36	0.48	5.96	0.41	4.6013	6.86	0.57	6.49	0.47	3.2205
2.	Bật xa tại chỗ (cm)	155.48	10.43	171.47	11.89	7.4100	151.41	14.55	161.48	10.88	3.3406
3.	Nằm ngửa gập bụng trong 30s (l)	18.34	3.88	21.21	2.86	4.3040	14.62	2.73	17.96	3.17	5.2652
4.	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.03	0.82	11.06	0.85	6.0015	13.00	0.98	11.82	0.75	6.1175
5.	Chạy tùy sức 5 phút (m)	806.66	63.04	801.68	73.66	4.1630	752.62	68.13	800.18	62.94	3.3243

Kết quả tại bảng 4 cho thấy, sau 1 năm TN trình độ thể lực của nhóm TN hơn hẳn nhóm ĐC ở ngưỡng xác suất $p < 0.005$, điều này chứng tỏ các TCVD mà chúng tôi lựa chọn và ứng dụng cho học sinh khối lớp 4 đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực

cho đối tượng nghiên cứu. Để thấy rõ hơn sự khác về trình độ thể lực của nhóm TN và nhóm ĐC, chúng tôi tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực của của HS nam và nữ nhóm ĐC và TN. Kết quả được trình bày ở bảng 5,6:

Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng thể lực của HS nam lớp 4 nhóm ĐC và nhóm TN sau 1 năm học TN

Chỉ tiêu	Nhóm ĐC (n=50)			Nhóm TN (n=57)			p
	$\bar{X}1$	$\bar{X}2$	W(%)	$\bar{X}1$	$\bar{X}2$	W(%)	<0.05
Chạy 30m XPC (s)	6.57	6.36	3.20	6.66	5.96	11.10	<0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	145.50	155.48	6.63	144.49	171.47	17.10	<0.05
Nằm ngửa gập bụng trong 30s (l)	16.02	18.34	13.50	15.70	21.21	29.90	<0.05
Chạy con thoi 4x10m (s)	12.42	12.03	3.20	12.46	11.06	11.90	<0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	786.30	806.06	2.48	780.89	861.68	9.84	<0.05

Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng thể lực của HS nữ lớp 4 nhóm ĐC và nhóm TN sau 1 năm học TN

Chỉ tiêu	Nhóm ĐC (n=50)			Nhóm TN (n=57)			p
	$\bar{X}1$	$\bar{X}2$	W(%)	$\bar{X}1$	$\bar{X}2$	W(%)	<0.05
Chạy 30m XPC (s)	7.01	6.68	2.20	7.06	6.49	8.41	<0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	140.16	151.40	7.71	139.48	161.48	14.60	<0.05
Nằm ngửa gập bụng trong 30s (l)	13.89	14.62	5.12	14.02	17.96	24.60	<0.05
Chạy con thoi 4x10m (s)	13.56	13.00	4.20	13.60	11.82	14.00	<0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	739.14	752.62	1.81	730.42	800.18	9.12	<0.05

Kết quả bảng 5 và 6 cho thấy sau 1 năm học TN, cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng về trình độ thể. Tuy nhiên nhóm TN có nhịp độ tăng trưởng tăng cao hơn hẳn nhóm ĐC ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 20 TCVD thuộc 5 nhóm rèn luyện kỹ năng nhằm phát triển thể lực cho HS khối lớp 4 trên địa bàn tỉnh Hải Dương và tiến hành tổ chức TN và các TCVD đã được lựa chọn trong thực tiễn để đánh giá hiệu quả của chúng.

Kết quả TN đã khẳng định tính hiệu quả của các TCVD mà chúng tôi đã lựa chọn. Sau 1 năm học TN, các chỉ số đánh giá trình độ thể lực của học sinh đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, thể hiện $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $p < 0.05$ ở tất cả các chỉ tiêu kiểm tra trên cả đối tượng HS nam và nữ, thể hiện rõ mức độ tăng trưởng các chỉ số thể lực của nhóm TN cao hơn hẳn nhóm ĐC. Điều này chứng tỏ các TCVD được lựa chọn và ứng dụng trong thực tiễn đã phát huy hiệu quả cao trong việc phát triển và nâng cao trình độ thể lực cho HS nhóm TN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 Ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HS, SV.*
- [2]. Trần Đồng Lâm và cộng sự (1997), *100 trò chơi vận động cho học sinh tiểu học*, NXB Giáo dục.
- [3]. Bùi Vũ Hồng Nguyệt (2010), *Nghiên cứu ứng dụng trò chơi phát triển thể lực chung cho học sinh trung học phổ thông vùng Cao nguyên Tây Nguyên huyện Đức Trọng tỉnh Lâm Đồng*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục, Trường Đại học TĐTT Tp. Hồ Chí Minh.
- [4]. Nguyễn Đức Văn (1987), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 23/8/2022, phản biện ngày 25/8/2023, duyệt đăng ngày 10/9/2023