

EVALUATING THE EFFECT OF THE MOVEMENT GAMES ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF 1ST GRADE STUDENTS IN THAI NGUYEN PROVINCE

Tran Thi Tu*, Nguyen Nhat
TNU - University of Education

ARTICLE INFO		ABSTRACT
Received:	29/01/2021	Movement games play an important role in the mental and physical development of primary school students. By applying routine study methods in sport, the article identified 20 movement games aimed at physical development for first-grade primary school students. Real experimental results proved that after one experimental year, the students' fitness assessment indexes had a statistically significant difference, showing the table in the probability threshold $P < 0.05$ in all sub-tests on both male and female students. Thus, the fitness level of the experimental group increased positively and was much higher than the control group, especially the students in the experimental group who loved the selected movement games.
Revised:	03/3/2021	
Published:	11/3/2021	
KEYWORDS		
Physical Education		
Movement games		
Primary school students		
Physical level		
Physical and Sports		

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ TÁC ĐỘNG CỦA TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG ĐẾN SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA HỌC SINH LỚP 1 TRÊN ĐỊA BÀN TỈNH THÁI NGUYÊN

Trần Thị Tú*, Nguyễn Nhật
Trường Đại học Sư phạm – ĐH Thái Nguyên

THÔNG TIN BÀI BÁO		TÓM TẮT
Ngày nhận bài:	29/01/2021	Trò chơi vận động đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển tinh thần và thể chất của học sinh tiểu học. Bằng việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, bài báo đã xác định được 20 trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho học sinh tiểu học khối lớp 1 và tổ chức thực nghiệm trong thực tiễn. Kết quả thực nghiệm đã chứng minh: Sau 1 năm học thực nghiệm, các chỉ số đánh giá thể lực của học sinh đã thấy rõ sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$ ở tất cả các chỉ tiêu kiểm tra trên cả đối tượng nam và nữ học sinh. Điều đó chứng tỏ, trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm tăng trưởng tích cực và cao hơn hẳn nhóm đối chứng, đặc biệt học sinh nhóm thực nghiệm rất yêu thích các trò chơi vận động đã được lựa chọn.
Ngày hoàn thiện:	03/3/2021	
Ngày đăng:	11/3/2021	
TỪ KHÓA		
Giáo dục thể chất		
Trò chơi vận động		
Học sinh tiểu học		
Trình độ thể lực		
Thể dục thể thao		

* Corresponding author. Email: tutt@mue.edu.vn

1. Đặt vấn đề

Trò chơi vận động (TCVĐ) là một hoạt động thu hút được thiếu nhi bởi tính hấp dẫn của nó. Với đặc điểm tâm lí của trẻ em là hiếu động, thích cái mới, cái hấp dẫn, ham chơi, nên khi tổ chức các hoạt động cho thiếu nhi, người tổ chức cần lựa chọn các TCVĐ phù hợp với đặc điểm tâm lí lứa tuổi, văn hoá vùng miền, giới tính, để các em đều có thể tham gia trò chơi một cách mạnh dạn và tự tin. Việc bố trí thời gian tổ chức trò chơi hợp lí, vừa sức, vừa mức, biết dừng lại trò chơi đúng lúc, thay đổi hình thức của trò chơi một cách linh hoạt, sáng tạo sẽ tránh được sự nhàm chán cho các em khi tham gia TCVĐ. Đặc biệt tránh việc quá chú trọng sự phân định thắng thua, hoặc đánh giá việc tham gia chơi của các đội vì như vậy sẽ tạo nên sự ganh đua, gây mất đoàn kết. Khi tổ chức TCVĐ người tổ chức cần phải chú ý đảm bảo an toàn tuyệt đối cho học sinh khi tham gia chơi [1], [2].

TCVĐ góp phần làm cho bầu không khí tập thể thêm sống động vui vẻ, nhanh chóng giúp cho người chơi thoát khỏi sự thụ động khép kín, xóa bỏ mọi cách biệt, xa lạ và ngại ngùng, giải tỏa sức căng tâm lý và sức ỳ thể lý. Ở trường tiểu học, các bài tập thể dục thể thao đã được xen kẽ với múa hát tập thể và chuyển thành các TCVĐ đòi hỏi sức khỏe, phản xạ nhanh, động tác tháo vát. Khi tham gia các TCVĐ học sinh luôn chơi rất tích cực, các em được cuốn hút và tham gia hết mình vào các trò chơi đó. Sau khi một trò chơi đã thật sự chấm dứt, mỗi người tùy vào mức độ hưởng ứng của mình, sẽ tự khám phá mình đã khác trước đó, nhanh nhẹn hơn, biến báo hơn, thông minh hơn hoặc tháo vát hơn. Như vậy, trải qua một thời gian tham gia sinh hoạt, dự nhiều trò chơi các thể loại khác nhau, cả tập thể và từng cá nhân đã nghiêm nhiên được tăng cường thể lực, trí óc, cũng như rèn luyện thành thạo được khá nhiều kỹ năng, góp phần tạo bầu không khí thân thiện và động lực để tiếp tục học tập kiến thức [3] - [5].

Nhận rõ tầm quan trọng và ý nghĩa của TCVĐ, các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên đã có kế hoạch chỉ đạo Đoàn, Đội tổ chức các trò chơi cụ thể, vừa sức và phù hợp với từng đối tượng học sinh. Tuy nhiên, qua khảo sát sơ bộ cho thấy hoạt động thể thao ngoại khóa chưa được các trường tiểu học quan tâm đúng mức và còn kém phát triển. Hình thức và phương pháp tổ chức phong trào tập luyện thể thao ngoại khóa trong các trường tiểu học còn nghèo nàn, hạn chế sử dụng các TCVĐ trong hoạt động ngoại khóa do vậy trình độ thể lực của học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên, đặc biệt là học sinh lớp 1 còn thấp. 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, học sinh chưa được thoải mái vui chơi bằng những TCVĐ mà các em ưa thích. Do vậy, việc nghiên cứu, lựa chọn các TCVĐ phù hợp để ứng dụng trong thực tiễn nhằm phát triển thể lực cho học sinh tiểu học tỉnh Thái Nguyên nói chung và đặc biệt học sinh lớp 1 là điều rất cần thiết [6] - [10].

2. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

- Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu: Nhằm thu thập những thông tin cơ bản làm cơ sở cho quá trình nghiên cứu của bài báo.

- Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm: Tiến hành phỏng vấn 125 người bao gồm: 32 chuyên gia và 93 giáo viên giàu kinh nghiệm tại các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên để lựa chọn các TCVĐ phù hợp với học sinh tiểu học lớp 1.

- Phương pháp thực nghiệm sư phạm: Sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song. Thời gian thực nghiệm được tiến hành trong thời gian 9 tháng (tương ứng với 1 năm học). Quá trình thực nghiệm được tổ chức thông qua 2 hoạt động đó là hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp và hoạt động ngoại khóa môn Thể dục.

Đối tượng thực nghiệm: Gồm 182 học sinh tiểu học lớp 1 của tỉnh Thái Nguyên. Đối tượng thực nghiệm được chia thành 2 nhóm. Cụ thể:

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 98 học sinh lớp 1 (52 nam học sinh và 46 nữ học sinh) thuộc 3 trường tiểu học: Trường tiểu học Đồng Doãn Khuê và Ký Phú thuộc huyện Đại Từ, trường tiểu học Đội Cấn thuộc thành phố Thái Nguyên. Đối tượng này tập luyện theo chương trình môn Thể dục chung của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định và sử dụng các TCVD đã được lựa chọn trong hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp và ngoại khóa môn Thể dục.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 84 học sinh lớp 1 (48 nam học sinh và 36 nữ học sinh) thuộc 3 trường tiểu học trên. Đối tượng này tham gia học tập môn Thể dục chính khóa theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo và không sử dụng các TCVD trong tổ chức hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp và hoạt động ngoại khóa môn Thể dục.

- Phương pháp kiểm tra sự phạm: Nghiên cứu sử dụng các test thuộc bộ tiêu chuẩn xếp loại thể lực học sinh, sinh viên theo Quyết định 53/2008/BGD&ĐT do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành làm căn cứ để kiểm tra sự phát triển thể lực của học sinh trước và sau thực nghiệm nhằm so sánh đánh giá hiệu quả ứng dụng của các TCVD đã lựa chọn [11].

Ngoài ra, bài báo còn sử dụng các phương pháp như: Quan sát sự phạm và thống kê toán học để giải quyết các nội dung nghiên cứu [12].

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Lựa chọn TCVD nhằm phát triển thể lực cho học sinh tiểu học lớp 1 trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên

Để đảm bảo cơ sở khoa học cho việc lựa chọn các TCVD, chúng tôi đã gợi ý những TCVD phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý và điều kiện thực tiễn của các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh. Những TCVD được gợi ý đảm bảo phát triển hài hòa các tổ chất thể lực đặc trưng của học sinh như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khả năng phối hợp vận động [13], [14]. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Từ cơ sở lý luận và thực tiễn trong các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên, đặc biệt trong điều kiện giáo viên, quỹ thời gian khi tổ chức dạy học bán trú (ngày 2 buổi), điều kiện sân bãi và thông qua quan sát sự phạm, trao đổi phỏng vấn với các chuyên gia và giáo viên, chúng tôi đề xuất tổ chức ứng dụng các TCVD cho học sinh lớp 1 của tỉnh Thái Nguyên với các ý kiến tán đồng từ 70% trở lên.

Dựa trên kết quả thu được nhằm xác định mức độ đồng nhất và mức độ tin cậy giữa kết quả của 2 lần phỏng vấn. Bài báo tiến hành xác định tiêu chuẩn Wilcoxon qua các TCVD được lựa chọn cho học sinh lớp 1. Kết quả thu được cho thấy, ở mức giá trị $\alpha = 0,05$ thì giá trị $T_{\text{tính}} = 392,50 > W\alpha = 317,48$, điều đó chứng tỏ kết quả giữa 2 lần phỏng vấn là thuận nhất với nhau. Hay nói cách khác, kết quả 2 lần phỏng vấn các chuyên gia và giáo viên đều có sự đồng nhất về ý kiến lựa chọn TCVD phù hợp với lứa tuổi, đặc điểm đối tượng và điều kiện thực tế để ứng dụng trong giờ ngoại khóa cho học sinh lớp 1 trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên mà quá trình nghiên cứu của bài báo đã đề xuất [15].

Từ những kết quả nghiên cứu trên bài báo đã xác định được 20 TCVD ứng dụng trong giờ ngoại khóa cho học sinh lớp 1 trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên. Cụ thể:

Nhóm 1. Trò chơi rèn luyện khéo léo, thăng bằng và định hướng trong không gian: Bịt mắt bắt dê; Tang cầu; Ai giỏi hơn ai; Chơi với vòng.

Nhóm 2. Trò chơi rèn luyện kỹ năng đi, chạy và phát triển sức nhanh: Chạy với chong chóng; Sẵn sàng chờ lệnh; Thả đĩa ba ba; Ròng, rắn.

Nhóm 3. Trò chơi rèn luyện kỹ năng bật nhảy và phát triển sức mạnh chân: Gà đuổi cóc; Éch nhảy; Tránh bóng; Nhảy ô.

Nhóm 4. Trò chơi rèn luyện kỹ năng ném, mang vác, co kéo và phát triển sức mạnh tay ngực: Ai kéo khỏe; Ném trúng đích; Tung bóng cho nhau; Kéo cưa lừa xẻ.

Nhóm 5. Trò chơi rèn luyện kỹ năng phối hợp vận động và phát triển sức bền: Chuyển đồ vật; Nhảy từ trên cao xuống; Chồng đồng chồng đê; Trồng nụ trồng hoa.

Bảng 1. Kết quả lựa chọn TCVD cho học sinh lớp 1 ($n = 125$)

Trò chơi	Nhóm	Lần 1		Lần 2	
		<i>n</i>	Tỉ lệ %	<i>n</i>	Tỉ lệ %
Bịt mắt bắt dê	1	101	80,80	110	88,00
Tâng cầu	1	99	79,20	102	81,60
Làm theo hiệu lệnh	1	62	49,60	58	46,40
Ai giỏi hơn ai	1	97	77,60	100	80,00
Chơi gà	1	12	9,60	14	11,20
Chơi với vòng	1	104	83,20	119	95,20
Sáng, tối	1	75	60,00	71	56,80
Tiếp sức con thoi	2	28	22,40	32	25,60
Sẵn sàng chờ lệnh	2	99	79,20	101	80,80
Giành cờ chiến thắng	2	34	27,20	30	24,00
Chạy với chong chóng	2	98	78,40	101	80,80
Thả đĩa ba ba	2	99	79,20	114	91,20
Rồng, rắn	2	88	70,40	90	72,00
Trao khăn	2	36	28,80	38	30,40
Gà đuổi cóc	3	96	76,80	99	79,20
Ếch nhảy	3	103	82,40	101	80,80
Lò cò tiếp sức	3	35	28,00	31	24,80
Nhảy dây	3	0	0,00	0	0,00
Tránh bóng	3	121	96,80	119	95,20
Nhảy ô	3	111	88,80	109	87,20
Nhảy cừu	3	0	0,00	0	0,00
Cưỡi ngựa tung bóng	4	35	28,00	31	24,80
Ném còn	4	52	41,60	50	40,00
Ai kéo khỏe	4	97	77,60	100	80,00
Ném trúng đích	4	102	81,60	108	86,40
Tung bóng cho nhau	4	101	80,80	106	84,80
Kéo cưa lừa xê	4	107	85,60	111	88,80
Vật tay	4	62	49,60	60	48,00
Chuyển đồ vật	5	94	75,20	98	78,40
Ai nhanh và khéo hơn	5	15	12,00	19	15,20
Vượt rào tiếp sức	5	0	0,00	0	0,00
Chuyển nhanh, nhảy nhanh	5	12	9,60	10	8,00
Chồng đồng chồng đê	5	96	76,80	100	80,00
Trồng nụ trồng hoa	5	91	72,80	97	77,60
Nhảy từ trên cao xuống	5	96	76,80	101	80,80

3.2. Đánh giá hiệu quả các TCVD được lựa chọn trong giờ ngoại khóa cho học sinh lớp 1 trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên

3.2.1. Xây dựng tiến trình thực nghiệm

Các TCVD được chúng tôi tiến hành thực nghiệm trong giờ ngoại khóa. Cụ thể trong hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp (được thực hiện 2 tiết/tuần) và trong hoạt động ngoại khóa môn Thể dục (các buổi chiều thứ 6 hàng tuần với 2 tiết/tuần). Tiến trình thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 2.

Bảng 2. Tiến trình giảng dạy các TCVD đã được lựa chọn cho học sinh lớp 1

TCVD	Tháng	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Bịt mắt bắt dê		x		x			x	x		
Tâng cầu			x	x		x		x		x
Ai giỏi hơn ai		x			x	x			x	x
Chơi với vòng			x		x		x		x	
Sẵn sàng chờ lệnh		x		x			x	x		x
Chạy với chong chóng			x	x		x		x		x
Thả đĩa ba ba		x			x	x			x	
Rồng, rắn			x		x		x		x	
Gà đuổi cóc		x		x			x	x		
Ếch nhảy			x	x		x		x		x
Tránh bóng		x			x	x			x	x
Nhảy ô			x		x		x		x	
Ai kéo khỏe		x		x			x	x		
Ném trúng đích			x	x		x		x		x
Tung bóng cho nhau		x			x	x			x	
Kéo cưa lừa xẻ			x		x		x		x	x
Chuyển đồ vật		x		x			x	x		x
Nhảy từ trên cao xuống			x	x		x		x		
Chồng đóng chồng đe		x			x	x			x	x
Trồng nụ trồng hoa			x		x		x		x	

3.2.2. Đánh giá kết quả trước thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra, đánh giá thể lực của học sinh 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm (bảng 3) cho thấy, thể lực của 2 nhóm là tương đương nhau, thể hiện $t_{\text{tinh}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$, điều đó chứng tỏ sự phân nhóm là hoàn toàn khách quan, chúng tôi sử dụng kết quả này làm căn cứ để tiến hành thực nghiệm các TCVD đã được lựa chọn.

3.2.3. Đánh giá kết quả sau thực nghiệm

Sau 1 năm học tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra, đánh giá kết quả sau thực nghiệm. Mục đích của kiểm tra là so sánh thể lực của nhóm đối chứng và thực nghiệm, làm cơ sở đánh giá hiệu quả ứng dụng của các TCVD đã lựa chọn trong thực tiễn. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Kết quả bảng 4 cho thấy: Thể lực của nhóm thực nghiệm hơn hẳn nhóm đối chứng ở tất cả các chỉ tiêu kiểm tra, sự khác biệt thể hiện $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}} = 1,960$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy, có thể thấy việc ứng dụng các TCVD mà đề tài đã lựa chọn trong giờ ngoại khóa đã tác động tích cực đến sự phát triển thể lực của học sinh.

Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy, sau 1 năm học thực nghiệm trình độ thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng đáng kể ở đa số các chỉ tiêu kiểm tra và tăng cao hơn hẳn nhóm đối chứng. Điều đó chứng tỏ các TCVD được lựa chọn và ứng dụng đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho học sinh nhóm thực nghiệm. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 5, 6 và hình 1, 2.

Bảng 3. So sánh thể lực của học sinh lớp 1 trước thực nghiệm nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

Stt	Test	Nam học sinh						Nữ học sinh					
		Nhóm đối chứng (n = 48)		Nhóm thực nghiệm (n = 52)		Sự khác biệt thống kê		Nhóm đối chứng (n = 36)		Nhóm thực nghiệm (n = 46)		Sự khác biệt thống kê	
		\bar{X}	$\pm \delta$	\bar{X}	$\pm \delta$	t	P	\bar{X}	$\pm \delta$	\bar{X}	$\pm \delta$	t	P
1	Chạy 30 m XPC (s)	7,34	0,56	7,33	0,56	0,0892	>0,05	7,78	0,59	7,83	0,80	0,3256	>0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	116,88	12,42	116,04	12,66	0,3348	>0,05	110,56	11,07	108,46	10,86	0,8596	>0,05
3	Đeo gập thân (cm)	5,28	2,35	5,13	2,38	0,3169	>0,05	5,36	2,68	5,30	2,75	0,0995	>0,05
4	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	10,08	1,72	10,31	2,20	0,5162	>0,05	10,06	2,25	9,78	1,95	0,5925	>0,05
5	Chạy con thoi 4 x 10 m (s)	13,90	1,04	13,93	1,01	0,1461	>0,05	14,99	0,98	15,04	0,97	0,2303	>0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	701,35	78,26	696,15	76,56	0,3354	>0,05	646,53	89,58	642,83	90,79	0,1845	>0,05

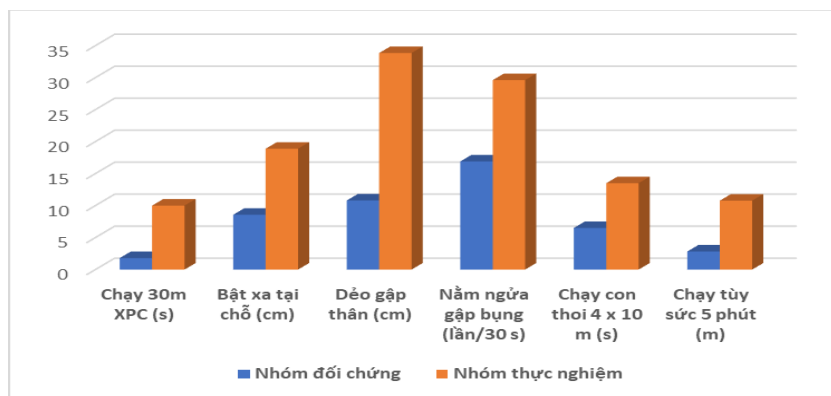
Bảng 4. So sánh thể lực của học sinh lớp 1 sau thực nghiệm nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

Stt	Test	Nam học sinh						Nữ học sinh					
		Nhóm đối chứng (n = 48)		Nhóm thực nghiệm (n = 52)		t	P	Nhóm đối chứng (n = 36)		Nhóm thực nghiệm (n = 46)		t	P
		\bar{X}	$\pm \delta$	\bar{X}	$\pm \delta$			\bar{X}	$\pm \delta$	\bar{X}	$\pm \delta$		
1	Chạy 30m XPC (s)	7,21	0,47	6,63	0,58	5,5122	<0,05	7,51	0,54	7,23	0,60	2,2187	<0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	127,35	13,49	140,25	12,95	4,8701	<0,05	125,67	11,73	133,54	10,01	3,2128	<0,05
3	Đeo gập thân (cm)	5,89	1,98	7,22	2,36	3,0611	<0,05	5,61	2,03	7,30	2,58	3,3196	<0,05
4	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	11,94	2,56	13,88	2,47	3,8504	<0,05	11,64	1,95	13,02	1,94	3,1875	<0,05
5	Chạy con thoi 4x10m (s)	13,02	1,44	12,17	0,91	3,4957	<0,05	14,62	0,94	13,79	1,03	3,8040	<0,05
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	721,45	65,72	775,38	74,45	3,8465	<0,05	668,94	67,07	706,20	67,68	2,4866	<0,05

* Sự tăng trưởng về thể lực của nam học sinh lớp 1 được thể hiện ở bảng 5 và hình 1.

Bảng 5. Tăng trưởng thể lực của nam học sinh lớp 1 sau thực nghiệm

Test	Nhóm đối chứng (n=48)			Nhóm thực nghiệm (n=52)		
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	W	\bar{X}_1	\bar{X}_2	W
Chạy 30m XPC (s)	7,34	7,21	1,80	7,33	6,63	10,00
Bật xa tại chỗ (cm)	116,88	127,35	8,57	116,04	140,25	18,89
Đèo gập thân (cm)	5,28	5,88	10,80	5,13	7,22	33,85
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	10,08	11,94	16,90	10,3	13,88	29,61
Chạy con thoi 4 x 10 m (s)	13,9	13,02	6,50	13,93	12,17	13,50
Chạy tùy sức 5 phút (m)	701,35	721,45	2,83	696,15	775,38	10,77

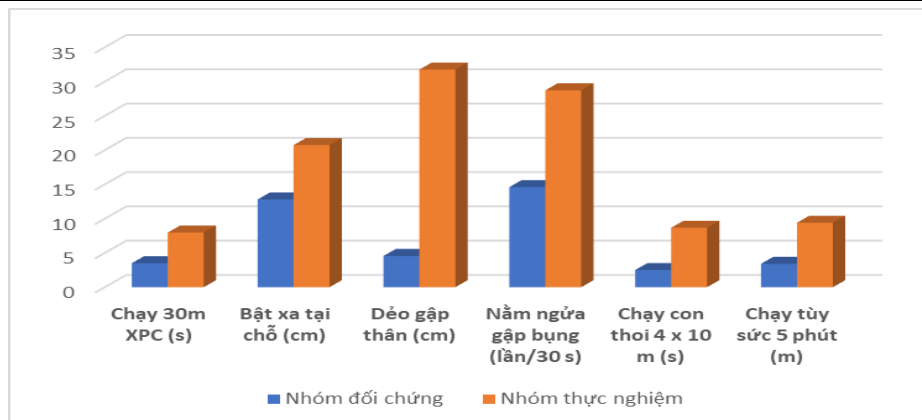


Hình 1. So sánh tăng trưởng thể lực của nam học sinh lớp 1 sau thực nghiệm

* Sự tăng trưởng về thể lực của nữ học sinh lớp 1 (bảng 6 và hình 2)

Bảng 6. Tăng trưởng thể lực của nữ học sinh lớp 1 sau thực nghiệm

Test	Nhóm đối chứng (n = 36)			Nhóm thực nghiệm (n = 46)		
	\bar{X}_1	\bar{X}_2	W	\bar{X}_1	\bar{X}_2	W
Chạy 30 m XPC (s)	7,78	7,51	3,50	7,83	7,23	7,97
Bật xa tại chỗ (cm)	110,56	125,67	12,8	108,46	133,54	20,73
Đèo gập thân (cm)	5,36	5,61	4,56	5,30	7,30	31,75
Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	10,06	11,64	14,60	9,75	13,02	28,72
Chạy con thoi 4 x 10 m (s)	14,99	14,62	2,50	15,04	13,79	8,67
Chạy tùy sức 5 phút (m)	646,53	668,94	3,41	642,83	706,2	9,40



Hình 2. So sánh tăng trưởng thể chất của nữ học sinh lớp 1 sau thực nghiệm

4. Kết luận

4.1. Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 20 TCVD thuộc 5 nhóm rèn luyện kỹ năng nhằm phát triển thể lực cho học sinh tiểu học lớp 1 trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên. Các TCVD này đảm bảo sự phù hợp với lứa tuổi, đặc điểm đối tượng cũng như điều kiện thực tế và được các chuyên gia nhất trí cao về mức độ lựa chọn.

4.2. Quá trình thực nghiệm 20 TCVD đã được lựa chọn vào thực tiễn đảm bảo đầy đủ các yêu cầu và các yếu tố cần thiết. Kết quả thực nghiệm đã khẳng định tính hiệu quả của các TCVD đã được lựa chọn. Sau 1 năm học thực nghiệm, các chỉ số đánh giá thể lực của học sinh đã thấy rõ sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0,05$ ở tất cả các chỉ tiêu kiểm tra trên cả đối tượng nam học sinh và nữ học sinh. 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 thể lực cho học sinh lớp 1 trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO/ REFERENCES

- [1] Ministry of Education and Training, *Education Law*. National Political Publishing House, Hanoi, 2000.
- [2] Ministry of Education and Training, *General education program, elementary level*. Education Publishing House, Hanoi, 2006.
- [3] V. P. Thong, *Sports Games and Entertainment*. Sports Publishing House, Hanoi, 1999.
- [4] D. T. Lam, *Organized for elementary school students to have fun in the middle of a class*. Education Publishing House, Hanoi, 2005.
- [5] H. N. Hop and D. N. Quang, *Out-of-class-time education at primary schools*, Pedagogical University I, Hanoi, 1995.
- [6] T. T. Tu, A. L. Tho, and T. Trung, "The situation of physical education at primary schools in Thai Nguyen province," *Journal of Sports Training and Coaching - Bac Ninh Sport University*, no. 3, pp. 42-47, 2018.
- [7] T. T. Tu, "The situation of using movement games in primary schools in Thai Nguyen province," *Journal of Sports Science*, Sports Science Institute, Hanoi, no. 3, pp. 71-74, 2018.
- [8] T. T. Tu, "Applying physical games in extracurricular lessons in order to develop physical health for the primary students in the northeastern mountainous area of Viet Nam," *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, vol. 7, no. 1, pp. 100-104, 2020.
- [9] T. T. Tu, "Assessing the physical strength development of the 3rd grade primary school student in Thai Nguyen Province, Viet Nam through the use of sports games: A branched study," *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, vol. 7, no. 2, pp. 249-253, 2020.
- [10] T. T. Tu, "Select and apply motion games during extracurricular hours for elementary school students in grade 2 in Thai Nguyen province," *TNU Journal of Science and Technology*, no. 08, pp. 205-209, 2019.
- [11] Ministry of Education and Training, Decision No. 53/2008/QDBGD-DT Promulgating regulations on the assessment and grading of students' physical strength, Hanoi, September 18, 2008.
- [12] X. N. Sinh, *Curriculum for physical training and sports*. Sports Publishing House, Hanoi, 1999.
- [13] D. T. Lam, *100 Sports Games for elementary school students*. Publisher of Pedagogical University, Hanoi, 1997.
- [14] N. Toan and A. L. Tho, *136 games of Vietnamese and Asian folk movement*. Young Publishing House, Hanoi, 1999.
- [15] X. P. Kieu, *Curriculum on probability and statistics*. Education Publishing House, Hanoi, 2006.