

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VĂN KHÊ QUẬN HÀ ĐÔNG THÀNH PHỐ HÀ NỘI

APPLYING AND EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF MOTOR GAMES TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS FOR STUDENTS AT VAN KHE PRIMARY SCHOOLHA DONG DISTRICT – HANOI CITY

PGS.TS Bùi Quang Hải¹, Lê Thị Phi Nga²

Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội¹, Trường Tiểu học Văn Khê – Hà Đông, Hà Nội²

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao, kết quả nghiên cứu đã ứng dụng và đánh giá hiệu quả 15 Trò chơi vận động vào giờ giáo dục thể chất nội khóa cho học sinh khối 3 trường tiểu học Văn Khê - Quận Hà Đông. Kết quả nghiên cứu đã khẳng định ưu điểm của việc áp dụng các trò chơi vận động, sau 16 tuần thực nghiệm thể lực cũng như xếp loại thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm đã tốt hơn nhóm đối chứng với xác suất thống kê có ý nghĩa $P < 0,05\%$.

Từ khóa: giáo dục thể chất; trò chơi vận động; học sinh khối 3; tiểu học Văn Khê.

Abstract: Using routine research methods in physical education and sports, the research results have applied and evaluated the effectiveness of 15 motor games in intra-curricular physical education hours for grade 3 students of Van Khe primary school. The research results confirmed the advantages of applying these physical activity games, after 16 weeks of physical fitness experiments as well as the physical fitness ratings of students, the experimental group of students were significantly better than the control group, with a statistical significant probability at $P < 0.05\%$.

Keywords: physical education; motor games; 3rd grade students; Van Khe primary school.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

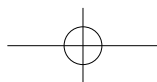
Trường tiểu học Văn Khê - Quận Hà Đông đã thực hiện công tác giáo dục thể chất cho học sinh rất nghiêm túc, đúng theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành là 70 tiết trong một năm học, với thời lượng 2 tiết học trong một tuần. Kết quả đào tạo đã được ghi nhận, học sinh nhà trường đa số đạt yêu cầu về đánh giá thể lực theo Quyết định 53/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định. Tuy nhiên, vẫn còn một số em chưa đạt yêu cầu. Có nhiều nguyên nhân dẫn tới kết quả trên, nhưng một trong những nguyên nhân cơ bản là bài tập chưa phù hợp, chưa thu hút sự đam mê tập luyện của các em vì vậy đã ảnh hưởng đến kết quả học tập môn Giáo dục thể chất, qua đó ảnh hưởng tới chất lượng giáo dục nói chung của nhà trường.

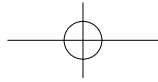
Qua tìm hiểu và tổng hợp tài liệu, đã có một số công trình nghiên cứu khoa học sử

dụng TCVD để phát triển tố chất thể lực cho học sinh, sinh viên như: Bùi Quang Hải (2003); Lưu Thế Sơn (2003); Vũ Thu Hiền (2005), Nguyễn Thị Hà (2006), Nguyễn Thị Tô Hoài (2011), Phạm Thế Cường (2012). Tuy nhiên, cho đến nay vẫn chưa có đề tài nào đề cập đến việc sử dụng trò chơi vận động để phát triển thể lực cho học sinh trường tiểu học Văn Khê - Quận Hà Đông- TP Hà Nội.

Xuất phát từ lý do trên, với mong muốn góp phần nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất cho học sinh trường tiểu học Văn Khê - Quận Hà Đông- TP Hà Nội đề tài: “*Ứng dụng và đánh giá hiệu quả trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực cho học sinh trường tiểu học Văn Khê - Quận Hà Đông - TP Hà Nội*” được tiến hành nghiên cứu.

Các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao như: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng





Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê được sử dụng để giải quyết mục đích, nhiệm vụ nghiên cứu đã đề ra.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Bảng 1. Kết quả lựa chọn trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực cho học sinh trường tiểu học Văn Khê - Quận Hà Đông- TP Hà Nội

TT	TÊN TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG
1	Trò chơi chia nhóm
2	Bịt mắt bắt dê
3	Lăn bóng tiếp sức
4	Đứng ngòi theo lệnh
5	Người thừa thứ 3
6	Mèo đuổi chuột
7	Hoàng anh - Hoàng yến
8	Kéo co
9	Đàn vịt nào nhanh
10	Phá vây
11	Cướp cờ
12	Lò cò tiếp sức
13	Chơi gà
14	Đội nào cò nhanh
15	Đội bóng

Từ 15 trò chơi đã lựa chọn đề tài tiến hành lập kế hoạch ứng dụng vào giờ giáo dục thể chất nội khóa cho học sinh khối 3 trường tiểu học Văn Khê - Quận Hà Đông.

Đối tượng thực nghiệm bao gồm 200 em thuộc 4 lớp khối 3 được chọn ngẫu nhiên và chia thành 2 nhóm:

- 100 học sinh tiểu học nhóm đối chứng (47 nam; 53 nữ) được tập luyện theo chế độ hiện hành

- 100 học sinh tiểu học nhóm thực nghiệm (48 nam; 52 nữ) tập luyện có bổ sung một số trò chơi vận động đề tài đã lựa chọn.

Mục đích của phương pháp này là thông qua việc đưa ra các TCVD mới vào giờ học, qua đó kiểm nghiệm và đánh giá mức độ ảnh hưởng của nó đến việc phát triển thể lực trên đối tượng nghiên cứu.

- Kế hoạch tập luyện được tiến hành như sau:

- Địa điểm: Sân tập trường tiểu học Văn Khê - Quận Hà Đông.

2.1. Ứng dụng Trò chơi vận động vào giờ giáo dục thể chất nội khóa cho học sinh khối 3 trường tiểu học Văn Khê - Quận Hà Đông

Từ kết quả nghiên cứu đề tài đã lựa chọn 15 trò chơi vận động (bảng 01). 15 trò chơi vận động đề tài đã lựa chọn đều được trình bày cụ thể đặc điểm, mục đích, ý nghĩa, cách tiến hành...

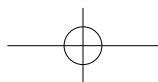
- Thời gian thực nghiệm 16 tuần được tiến hành trong học kỳ II của năm học (từ tháng 02 năm 2023 đến tháng 05 năm 2023).

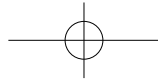
- Thời lượng tập luyện: 2 buổi/1 tuần, 45 phút /1 buổi, tập vào thứ 2 thứ 4 theo thời khóa biểu học tập của nhà trường.

- Đề tài đã xây dựng kế hoạch tập luyện và nội dung cụ thể cho từng buổi tập.

2.1.1. Kết quả nghiên cứu trước thực nghiệm

Trước thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra thể lực của 200 nam nữ học sinh khối 3 trường tiểu học Văn Khê - Quận Hà Đông thông qua 4 test đó là: nằm ngửa gập bụng 30 giây (số lần), bật xa tại chỗ (cm), Chạy 30m xuất phát cao (giây) và chạy tùy sức 5 phút (m), trên cả 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm đối với nam học sinh được trình bày ở bảng 2.





Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Bảng 2. So sánh kết quả đánh giá thể lực của nam học sinh khối 3 NDC và NTN trước thực nghiệm (n=95)

TT	Các Test	NDC (n = 47)	NTN (n = 48)	So sánh	
				t	P
1	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (sl)	7.38 ± 4.25	7.32 ± 3.85	1.68	>0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	133.31 ± 11.59	134.48 ± 10.25	1.21	>0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.62 ± 0.59	6.64 ± 0.57	1.35	>0,05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	765.5 ± 76.45	764.3 ± 78.14	1.19	>0,05

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm ở bảng 2 cho thấy, Tất cả các chỉ tiêu giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm tương đương. Sự khác biệt ở các chỉ số này đều không có ý nghĩa thống kê ($P > 0.05$). Chứng tỏ thể lực của hai nhóm học sinh khối 3 trường tiểu học Văn Khê

- Quận Hà Đông là tương đương, sự phân nhóm trước thực nghiệm giữa 2 nhóm là ngẫu nhiên và khách quan.

Kết quả xếp loại thể lực của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm được trình bày trên bảng 3.

Bảng 3. Kết quả xếp loại thể lực của nam hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm (n=95)

TT	Xếp loại	NDC (n = 47)		NTN (n = 48)	
		n	%	n	%
1	Tốt	13	27,65	15	31,25
2	Đạt	25	53,19	23	47,91
3	Không đạt	9	19,14	10	20,83

Qua kết quả bảng 3 cho thấy, nhóm đối chứng trong số 47 nam học sinh khối 3 có 13 em xếp loại thể lực tốt, chiếm 27,65%; 25 em xếp loại đạt, chiếm 53,19%; 9 em không đạt chiếm 19,14%. Ở nhóm thực nghiệm trong số 48 nam học sinh khối 3 có 15 em xếp loại thể lực tốt, chiếm 31,25%; 23 em xếp loại đạt, chiếm 47,91%; 10 em không đạt chiếm 20,83%.

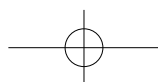
Từ kết quả trên có thể kết luận trong số 95 nam học sinh tiểu học khối 3 có 28 em đạt loại tốt chiếm tỷ lệ 29,47%; 48 em đạt yêu cầu chiếm tỷ lệ 50,52%, bên cạnh đó có tới 19 em không đạt yêu cầu chiếm tỷ lệ 20,00%. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm đối với nữ học sinh khối 3 trường tiểu học Văn Khê - Quận Hà Đông được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. So sánh kết quả đánh giá thể lực của nữ học sinh khối 3 NDC và NTN trước thực nghiệm (n=105)

TT	Các Test	NDC (n = 53)	NTN (n = 52)	So sánh	
				t	P
1	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (sl)	6,75 ± 3,25	7,15 ± 2.85	1.78	>0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	123 ± 15.70	124.48 ± 13.25	1.28	>0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	7,35 ± 0.85	7.64 ± 0.65	1.45	>0,05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	700.25 ± 85.45	698.50 ± 95.48	1.39	>0,05

Kiểm tra trước thực nghiệm ở bảng 4. cho thấy, Tất cả các chỉ tiêu giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chiếu tương đương. Sự khác biệt ở các chỉ số này đều không có ý nghĩa thống kê ($P > 0.05$).

Kết quả xếp loại thể lực của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm được trình bày trên bảng 5.



Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Bảng 5. Kết quả xếp loại thể lực của nữ hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm (n=105)

TT	Xếp loại	NDC(n=53)		NTN(n=52)		Tổng n =105	
		n	%	n	%	n	%
1	Tốt	16	30,18	15	28,84	31	29,52
2	Đạt	26	49,05	29	55,76	55	52,38
3	Không đạt	11	20,75	8	15,38	19	18,09

Từ kết quả trên bảng 5 có thể kết luận trong số 105 nữ học sinh tiểu học khối 3 có 31 em đạt loại tốt chiếm tỷ lệ 29,52%; 55 em đạt yêu cầu chiếm tỉ lệ 52,38%, bên cạnh đó có tới 19 em không đạt yêu cầu chiếm tỉ lệ 18,09%.

Tổng hợp kết quả đánh giá xếp loại thể lực của 200 nam nữ học sinh khối 3 được trình bày trên bảng 6. như sau:

Bảng 6. Kết quả xếp loại thể lực của nam, nữ hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm (n=200)

TT	Đánh giá thể lực	Nhóm nghiên cứu (n = 200)	
		Số lượng	Tỷ lệ %
1	Tốt	59	29,50
2	Đạt	103	51,50
3	Không đạt	38	19,00

Từ kết quả bảng 6 cho thấy, trong số 200 em nam nữ học sinh khối 3 tham gia nghiên cứu trước thực nghiệm có 59 em đạt loại tốt chiếm tỷ lệ 29,50%; 103 em đạt yêu cầu chiếm tỉ lệ 51,50%, bên cạnh đó có tới 38 em không đạt yêu cầu chiếm tỉ lệ 19,00%.

Sau 16 tuần tháng thực nghiệm theo tiến trình đã xây dựng, chúng tôi tiến hành kiểm tra lại thể lực cho học sinh khối 3 trường Tiểu học Văn Khê - Quận Hà Đông- TP Hà Nội của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm nhằm đánh giá hiệu quả của các TCVD đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 7 – 10.

2.1.2. Kết quả nghiên cứu sau thực nghiệm

Bảng 7. Kết quả đánh giá thể lực của nam học sinh khối 3 NDC và NTN sau 4 tháng thực nghiệm

TT	Các Test	NDC (n = 47)	NTN (n = 48)	So sánh	
				t	P
1	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (sl)	7. 85 ± 4.25	8.50 ± 3.85	2.65	<0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	134.30 ± 11.50	136.50 ± 11.50	2.72	<0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.55 ± 0.57	6.25 ± 0.60	2.75	<0,05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	767.5 ± 78.45	773.3 ± 80.14	2.75	<0,05

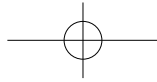
Kiểm tra sau thực nghiệm ở bảng 7 cho thấy, cả 4 chỉ tiêu kiểm tra thể lực của nhóm thực nghiệm đều tốt hơn nhóm đối chứng với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê $P < 0,05\%$.

Kết quả xếp loại thể lực của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm được trình bày trên bảng 8.

Bảng 8. Kết quả xếp loại thể lực của nam hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Xếp loại thể lực	NDC (n = 47)		NTN (n = 48)	
		n	%	n	%
1	Tốt	15	31,91	19	39,58
2	Đạt	28	59,57	29	60,41
3	Không đạt	4	8,50	0	0,00

Qua kết quả bảng 8 cho thấy, nhóm đối chứng trong số 47 nam học sinh khối 3 có 15 em xếp loại thể lực tốt, chiếm 31,91%; 28 em xếp loại đạt, chiếm 59,57%; 4 em không đạt



Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

chiếm 8,50 %. Ở nhóm thực nghiệm trong số 48 nam học sinh khối 3 có 19 em xếp loại thể lực tốt, chiếm 39,58%; 29 em xếp loại đạt, chiếm 60,41%; đặc biệt là không có em nào không đạt chiếm 0,00 %.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm đối với nữ học sinh khối 3 trường tiểu học Văn Khê - Quận Hà Đông được trình bày ở bảng 9.

Bảng 9. So sánh kết quả đánh giá thể lực của nữ học sinh khối 3 NDC và NTN sau thực nghiệm

TT	Các Test	NDC(n = 53)	NTN (n = 52)	So sánh	
				t	P
1	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (sl)	6,90 ± 3,75	8,25 ± 3.85	2.78	<0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	125 ± 16.50	128 ± 15.50	2.70	<0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	7,25 ± 0.70	6.85 ± 0.55	2.65	<0,05
4	Chạy 5 phút (m)	713.25 ± 75.50	750.50 ± 86.50	2.75	<0,05

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm ở bảng 9 cho thấy, cả 4 chỉ tiêu nhóm thực nghiệm đều tốt hơn nhóm đối chứng với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (P < 0.05).

Kết quả xếp loại thể lực của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm được trình bày trên bảng 10.

Bảng 10. Kết quả xếp loại thể lực của nữ NDC và NTN sau thực nghiệm

TT	Đánh giá thể lực	NDC (n = 53)		NTN (n = 52)	
		n	%	n	%
1	Tốt	17	32,07	21	40,38
2	Đạt	31	58,49	31	59,61
3	Không đạt	5	9,40	0	0,00

Qua kết quả bảng 10 cho thấy, nhóm đối chứng trong số 53 nữ học sinh khối 3 có 17 em xếp loại thể lực tốt, chiếm 32,07%; 31 em xếp loại đạt, chiếm 58,49%; 5 em không đạt chiếm 9,40 %. Ở nhóm thực nghiệm trong số 52 nữ học sinh khối 3 có 21 em xếp loại thể lực tốt, chiếm 40,38%; 31 em xếp loại đạt, chiếm 59,61%; không có em nào không đạt chiếm 0,00 %.

2.2. Đánh giá hiệu quả Trò chơi vận động trong giờ giáo dục thể chất nội khóa cho học sinh khối 3 trường tiểu học Văn Khê - Quận Hà Đông

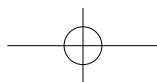
Tổng hợp kết quả đánh giá xếp loại thể lực theo quyết định 53/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định cho thấy, trong số 200 nam nữ học sinh khối 3 trường tiểu học Văn Khê - Quận Hà Đông tham gia nghiên cứu sau thực nghiệm kết quả được trình bày trên bảng 11 như sau:

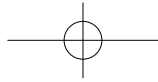
Bảng 11. Kết quả xếp loại thể lực của nam, nữ NDC và NTN sau thực nghiệm

TT	Xếp loại thể lực	NDC (n = 100)		NTN (n = 100)	
		n	%	n	%
1	Tốt	32	32,00	40	40,00
2	Đạt	59	59,00	60	60,00
3	Không đạt	9	9,00	0	0,00

Kết quả bảng 11 cho thấy, trong số 200 em nam nữ học sinh khối 3 tham gia nghiên cứu sau thực nghiệm ở 100 em nhóm đối chứng có

32 em đạt loại tốt chiếm tỷ lệ 32,00%; 59 em đạt yêu cầu chiếm tỉ lệ 59,00%, 9 em không đạt yêu cầu chiếm tỉ lệ 9,00%. Ở 100 em nhóm





Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

thực nghiệm áp dụng 15 trò chơi vận động đã lựa chọn và ứng dụng vào quá trình giảng dạy cho thấy hiệu quả rõ rệt, có 40 em đạt loại tốt chiếm tỷ lệ 40,00%; 60 em đạt yêu cầu chiếm tỉ lệ 60,00%, không còn em nào không đạt yêu cầu chiếm tỉ lệ 0,00%.

3. KẾT LUẬN

1. Quá trình ứng dụng 15 trò chơi vận động đã lựa chọn vào giờ học nội khóa của học sinh khối 3 trường tiểu học Văn Khê - Quận Hà Đông đã cho kết quả tốt, thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm đã tốt hơn nhóm đối chứng với xác suất $P < 0,05\%$. Xếp loại thể lực học sinh đã khẳng định nhóm đối chứng trong số 53 nữ khối 3 có 17 em xếp loại thể lực tốt, chiếm 32,07%; 31 em xếp loại đạt, chiếm 58,49%; 5 em không đạt chiếm 9,40%. Ở

nhóm thực nghiệm trong số 52 nữ học sinh khối 3 có 21 em xếp loại thể lực tốt, chiếm 40,38%; 31 em xếp loại đạt, chiếm 59,61%; không có em nào không đạt chiếm 0,00%.

2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng 15 trò chơi vận động trong giờ giáo dục thể chất nội khóa cho học sinh khối 3 trường tiểu học Văn Khê - Quận Hà Đông cho thấy, trong số 200 em nam nữ học sinh khối 3 tham gia nghiên cứu sau thực nghiệm ở 100 em nhóm đối chứng còn 9 em không đạt yêu cầu chiếm tỉ lệ 9,00%. Ở 100 em nhóm thực nghiệm áp dụng 15 trò chơi vận động đã lựa chọn và ứng dụng vào quá trình giảng dạy cho thấy hiệu quả rõ rệt, không có em nào không đạt yêu cầu chiếm tỉ lệ 0,00%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), Thông tư Số: 32/2018/TT-BGDĐT Ban hành chương trình giáo dục phổ thông, ngày 26 tháng 12 năm 2018.

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 53 ngày 18 tháng 9 năm 2008, ban hành Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.

3. Bùi Quang Hải (2007), *Nghiên cứu sự phát triển thể chất của học sinh một số tỉnh phía Bắc bằng phương pháp quan sát dọc (6 đến 10 tuổi)*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TĐTT, Hà Nội.

4. Bùi Huy Vọng (2014), *Trò chơi và đồ chơi dân gian Mường*, Nxb Văn hóa Thông tin, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Lê Thị Phi Nga (2023), Bài báo trích từ luận văn thạc sĩ giáo dục học: "*Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực cho học sinh trường tiểu học Văn Khê - Quận Hà Đông- TP Hà Nội*".

Ngày nhận bài: 17/8/2023; Ngày đánh giá: 25/8/2023; Ngày duyệt đăng: 06/9/2023.



Ảnh minh họa

