

ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO NỮ HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG QUẢNG OAI BA VÌ - HÀ NỘI

APPLICATION AND EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF SOME MOVEMENT GAMES TO IMPROVE GENERAL PHYSICAL FITNESS FOR 11TH GRADE FEMALE STUDENTS AT QUANG OAI HIGH SCHOOL - BA VI - HANOI

ThS. Đặng Hùng Linh, CN. Hoàng Thanh Hải
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành đánh giá hiệu quả một số trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho nữ học sinh khối 11 trường trung học phổ thông Quảng Oai - Ba Vì - Hà Nội. Sau quá trình thực nghiệm, các trò chơi vận động mà đề tài lựa chọn và ứng dụng trong thực tiễn bước đầu đã thu được kết quả nhất định trong việc nâng cao thể lực chung cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Ứng dụng; Trò chơi vận động; Phát triển thể lực chung; Nữ học sinh; Trường trung học phổ thông Quảng Oai - Ba Vì - Hà Nội.

Abstract: Using routine research methods in physical education and sports, the study evaluated the effectiveness of a number of exercise games to improve general physical fitness for female students of grade 11 at Quang Oai high school - Ba Vi - Hanoi. After the experimental process, the exercise games selected and applied in practice by the project initially achieved certain results in improving the general physical fitness of the research subjects.

Keywords: Application; movement games; Develop general physical fitness; Female students; Quang Oai high school, Ba Vi, Hanoi.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) cho học sinh Trung học phổ thông (THPT) nhằm mang lại sức khỏe thể chất, trong sáng về tinh thần, rèn luyện nhân cách và đạo đức tạo ra một môi trường học tập lành mạnh trong nhà trường các cấp. Đối với trường THPT Quảng Oai - Ba Vì - Hà Nội sự chuẩn bị thể lực cho học sinh nằm trong quá trình GDTC được tiến hành theo quy định của Bộ giáo dục và đào tạo. Tuy nhiên đối với việc nâng cao thể lực chung cho học sinh vẫn chưa được chú ý đúng mức, cần phải quan tâm và đẩy mạnh các hoạt động thể dục thể thao (TDTT) nhiều hơn nữa, nhiều giáo viên cũng như học sinh chưa nhìn nhận đầy đủ về lợi ích của trò chơi vận động đem lại trong và ngoài giờ học GDTC. Mặt khác cần quan tâm sâu sát đến thực tế và đặc điểm tâm - sinh lý của học sinh, trong giờ học còn khô

cứng, nhàn chán chưa tạo ra được không khí hào hứng, say mê chính vì vậy mà chất lượng cũng hiệu quả không cao. Ngoài ra chưa đáp ứng được yêu cầu, mục tiêu của giáo dục nói chung và GDTC nói riêng trong trường học.

Vì vậy, cần thiết tổ chức lựa chọn, vận dụng và tăng cường trò chơi vận động (TCVD) vào trong các giờ học GDTC góp phần nâng cao sức khỏe, thể lực, trong sáng về tinh thần. Đây là việc làm hiệu quả để thực hiện các giải pháp đẩy mạnh xã hội hóa TDTT, xây dựng chương trình biên soạn các giáo án có các TCVD trong trường phổ thông góp phần xây dựng trường học thân thiện, học sinh tích cực.

Xuất phát từ những lý do nêu trên chúng tôi tiến hành: *“Lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho nữ học sinh khối*

11 trường trung học phổ Quảng Oai - Ba Vì - Hà Nội”.

Các phương pháp nghiên thường quy trong TDDT như: 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 được sử dụng để giải quyết mục đích, mục tiêu nghiên cứu đề ra.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn TCVD nhằm phát triển thể lực chung cho nữ học sinh khối 11 trường THPT Quảng Oai - Hà Nội.

2.1.1. Vị trí, vai trò của TCVD trong giờ học GDTC

Để đánh giá vị trí, vai trò và sự cần thiết của TCVD trong giờ học GDTC, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 15 giáo viên GDTC trên địa bàn Huyện Ba Vì. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Phỏng vấn giáo viên về sự cần thiết TCVD trong giờ học GDTC (n=15)

TT	Nội dung câu hỏi	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Học sinh thích học tập môn GDTC?	13	86.6	2	13.3
2	Học sinh tích cực tập luyện trong giờ học GDTC?	9	60	6	40
3	Sử dụng TCVD có tác dụng trong việc nâng cao thể lực cho học sinh?	15	100	0	0
4	Học sinh cảm thấy thoải mái, vui vẻ sau khi chơi các TCVD?	15	100	0	0
5	Có nên đưa TCVD vào giờ học GDTC không?	15	100	0	0

Qua bảng 1 cho thấy, các giáo viên đánh giá đa số học sinh thích học môn GDTC và thích chơi các TCVD trong giờ học, TCVD có tác dụng trong việc nâng cao thể lực cho học sinh, các em cảm thấy thoải mái, vui vẻ sau khi chơi các TCVD. 100% số giáo viên đồng ý nên đưa TCVD vào giờ học GDTC. Tuy nhiên số giáo viên đưa các trò chơi vào giờ học còn ít, các trò chơi được lập đi lập lại nhiều lần dẫn đến sự nhàm chán khi chơi. Vì vậy, việc nghiên cứu, ứng dụng các trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh là một việc làm cần thiết và cấp bách.

2.1.2. Lựa chọn một số trò chơi vận động cho nữ học sinh khối 11 trường THPT Quảng Oai - Ba Vì - Hà Nội.

* Nguyên tắc lựa chọn TCVD nhằm phát triển thể lực chung cho nữ học sinh khối 11 trường THPT Quảng Oai - Hà Nội

- Các TCVD phải phù hợp với mục đích, mục tiêu đặt ra trong chương trình giảng dạy.
- Các TCVD phải phù hợp với đặc điểm giới tính, tâm sinh lý, trình độ thể lực, vừa sức đối đãi cá biệt và phát triển thể lực chung của học sinh.
- Các TCVD phải mang tính giáo dục, giúp các em phát triển trí tuệ, rèn luyện phẩm chất đạo đức.
- Các TCVD kích thích được tính hứng thú tham gia và thái độ chơi tích cực của học sinh.

* Lựa chọn một số trò chơi vận động cho nữ học sinh khối 11 trường THPT Quảng Oai - Ba Vì - Hà Nội.

Sau khi tổng hợp tài liệu có liên quan, đề tài lựa chọn được 22 TCVD nhằm phát triển thể lực chung cho nữ học sinh khối 11 trường THPT Quảng Oai - Hà Nội. Đề lựa chọn được những

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

TCVĐ phù hợp với Nhà trường và đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 người là các chuyên gia, giảng viên ở một số trường đại học và giáo viên đang giảng dạy môn GDTC trong huyện Ba Vì. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn TCVĐ nữ học sinh khối 11 trường THPT Quảng Oai - Hà Nội

TT	NỘI DUNG TRÒ CHƠI	Kết quả phỏng vấn (n = 30)	
		Số phiếu đồng ý	Tỷ lệ %
1	Người thừa thứ 3	18	60.0
2	Nhảy dây chuyền bóng	26	86.6
3	Chơi gà	19	63.3
4	Tạo sóng	18	60.0
5	Cóc đi thi	27	90.0
6	Chắn kiến	17	56.6
7	Giữ tướng	20	66.6
8	Đồ cứu	25	83.3
9	Mang trứng về tổ	16	53.3
10	Mèo đuổi chuột	28	93.3
11	Chơi U	26	86.6
12	Đổi bóng	21	70.0
13	Vẽ sao	19	63.3
14	Xếp chữ	27	90.0
15	Đền cù	16	53.3
16	Nhảy cừu	17	56.6
17	Kéo co trên dây trơn	25	83.3
18	Kết bạn	18	60.0
19	Cướp cờ màu	27	90.0
20	Gấp trứng	20	66.6
21	Chia nhóm	25	83.3
22	Bịt mắt đánh trống	16	53.3

Từ kết quả bảng 2 chúng tôi lựa chọn được 9 TCVĐ từ 80% ý kiến tán thành trở lên, các trò chơi mà chúng tôi lựa chọn là: Nhảy dây truyền bóng, Cóc đi thi, Đồ cứu, Mèo đuổi chuột, Chơi U, Xếp chữ, Kéo co trên dây trơn, Cướp cờ màu, Chia nhóm.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các TCVĐ nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh nữ khối 11 trường THPT Quảng Oai - Ba Vì - Hà Nội.

2.2.1. Kế hoạch thực nghiệm

- Thời gian là 7 tuần; Số buổi trong tuần: 3 buổi; Thời gian: 3 tiết / tuần; Tổng thời gian: 21 buổi.
- Địa điểm: Trường THPT Quảng Oai, Ba Vì, Hà Nội.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả các TCVĐ nhằm nâng cao thể lực chung cho học sinh nữ khối 11 trường THPT Quảng Oai - Ba Vì - Hà Nội

*** Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm**

Trước khi tiến hành thực nghiệm chúng tôi sử dụng 4/6 test theo quy định tại Quyết định số 53/2008/QĐ – BGDDT để đánh giá

trình độ thể lực chung cho đối tượng nghiên
gồm: Test nằm ngửa gập bụng, test bật xa tại
chỗ, Chạy con thoi 4x10m và chạy tùy sức 5

phút. Kết quả kiểm tra thể lực trước thực
nghiệm của đối tượng nghiên cứu được trình
bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm(n = 30)

TT	Test	Nhóm đối chiếu	Nhóm thực nghiệm	So sánh	
				t	P
1	Bật xa tại chỗ(cm)	156.0 ± 14.6	159.0 ± 15.4	1.515	> 0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (SL)	11.5 ± 1.5	11.5 ± 2.0	1.872	> 0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m(s)	13.10 ± 0.32	13.20 ± 0.43	1.682	> 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút(m)	823.0 ± 76.0	827.0 ± 82.0	1.363	> 0.05

Qua kết quả kiểm tra trước thực nghiệm ở bảng 3 cho thấy: Tất cả các chỉ tiêu giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chiếu là tương đương. Sự khác biệt ở các chỉ số này đều không có ý nghĩa thống kê ($p > 0.05$), chứng tỏ sự phân nhóm trước thực nghiệm giữa 2 nhóm là ngẫu nhiên và khách quan.

*** Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm**

Sau 3 tuần thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu bằng các test đã lựa chọn. Kết quả kiểm tra sau 3 tuần thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực của đối tượng nghiên cứu sau 3 tuần thực nghiệm (n = 30)

TT	Test	Nhóm đối chiếu	Nhóm thực nghiệm	So sánh	
				t	P
1	Bật xa tại chỗ(cm)	165.0 ± 16.5	174.0 ± 17.0	2.516	< 0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (SL)	12.5 ± 1.5	13.0 ± 2.0	1.987	> 0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m(s)	13.10 ± 0.33	12.97 ± 0.42	1.896	>0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút(m)	840.0 ± 76.0	842.0 ± 85.0	2.362	< 0.05

Qua bảng 4 cho thấy: sau 3 tuần thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể về các chỉ tiêu đánh giá về sức mạnh chân bật, sức bền (test 1 và 4) cho học sinh nữ trên chỉ số đánh giá có được $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Còn ở một số chỉ tiêu về sức mạnh thân mình (test 2 và test 3) vẫn chưa có sự khác biệt đáng kể, thể hiện ở $t_{tính} < t_{bảng}$ với ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều này cho thấy việc đưa TCVD đã lựa chọn vào trong giờ học thể dục bước đầu có tác dụng nâng cao thể lực

cho học sinh nữ khối 11 trường THPT Quảng Oai - Hà Nội

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, các đối tượng nghiên cứu đã được trang bị về kỹ năng thực hiện động tác, thể lực chung và chuyên môn trong chương trình GDTC ở lớp 11, đồng thời các đối tượng này ngoài giờ học chính khóa còn được tham gia tập luyện ngoại khóa tại CLB các môn thể thao cũng như các hình thức tập luyện khác do quá trình nghiên cứu của đề tài đã đề xuất và xây dựng Kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra thể lực của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm (n = 30)

TT	Test	Nhóm đối chiếu	Nhóm thực nghiệm	So sánh	
				t	P
1	Bật xa tại chỗ(cm)	171.0 ± 58.0	184.0 ± 56.0	2.746	< 0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (SL)	13.0 ± 2.0	14.5 ± 2.5	2.433	< 0.05
3	Chạy con thoi 4 x 10m(s)	13.00 ± 0.32	12.72 ± 0.42	2.409	< 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút(m)	845.0 ± 82.0	876.0 ± 93.0	2.394	< 0.05

Qua bảng 5 cho thấy:

- Về kết quả kiểm tra trình độ thể lực theo các nội dung, tiêu chuẩn rèn thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt ($t_{tính} > t_{bảng} = 2.042$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$),
- Sau 7 tuần thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chiếu đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả các chỉ tiêu thể hiện ở $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, đồng thời tỷ lệ số học sinh đạt yêu cầu ở các nội dung kiểm tra cũng cao hơn so với trước thực nghiệm. Điều này chứng tỏ các test thực nghiệm đã nâng cao thể lực cho học sinh nữ khối 11 trường THPT Quảng Oai - Hà Nội được đề tài lựa chọn đã phát huy hiệu quả. Như vậy sự khác biệt giữa 2 nhóm thực

thực nghiệm và nhóm đối chứng nữ học sinh khối 11 trường THPT Quảng Oai - Hà Nội là có ý nghĩa với ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

3. KẾT LUẬN

- Đề tài đã lựa chọn được 9 TCVD để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao thể lực cho học sinh nữ khối 11 Trường THPT Quảng Oai - Hà Nội, các trò chơi đó là: Nhảy dây chuyên bóng, Cóc đi thi, Đồ cứu, Mèo đuổi chuột, Chơi U, Xếp chữ, Kéo co trên dây trơn, Cướp cờ màu, Chia nhóm.
- Sau quá trình thực nghiệm, các TCVD mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả trong việc nâng cao thể lực cho học sinh nữ khối 11 Trường THPT Quảng Oai - Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chu Mộng Cường (2007), *Trò chơi vận động*, (Sách dịch) NXB TDTT Hà Nội.

2. Hoàng Thị Đông (2006), *Giáo trình Lý luận và Phương pháp GDTC*, NXB TDTT Hà Nội.

3. Hà Đình Lâm (2004), *Giáo trình trò chơi vận động trường ĐHST TDTT Hà Nội*, NXB TDTT Hà Nội.

4. Nguyễn Duy Quyết (2020), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.

5. Lê Thanh (2004), *Giáo trình phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Hoàng Thanh Hải (2024), bài báo được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp “*Lựa chọn ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực chung cho nữ học sinh khối 11 trường trung học phổ thông Quảng Oai - Ba Vì - Hà Nội*”. Khóa luận được bảo vệ và thông qua trước hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 25/04/2024; Ngày đánh giá: 06/05/2024; Ngày duyệt đăng: 20/05/2025.