

HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG BÀI TẬP ĐIỀN KINH CHO TRẺ EM (IAAF FOR KID) NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO HỌC SINH TIỂU HỌC VIỆT MỸ - TÂN BÌNH

THE APPLICATION EFFICIENCY OF ATHLETICS EXERCISES DESIGNED
BY THE IAAF FOR KID TO HELP IMPROVE THE PHYSICAL STRENGTH
OF THE VASCHOOLS PRIMARY STUDENTS

TS. Lưu Trí Dũng*, CN. Lê Hoàng Giang**

Tóm tắt: Thông qua 15 bài tập điền kinh cho trẻ em của Liên đoàn điền kinh quốc tế (IAAF) bước đầu cho thấy sự hiệu quả trong việc cải thiện thể lực cho học sinh. Các chỉ số thể lực của học sinh khối 1 và khối 2 so với trước khi sử dụng bài tập được lựa chọn và tiêu chuẩn rèn luyện thân thể có sự phát triển rõ rệt, tương tự với các học sinh khối 3 khối 4 và khối 5. Bên cạnh đó, việc sử dụng các bài tập đem đến không khí sôi nổi cho giờ học thể chất và tăng tính hứng thú học tập cho học sinh các khối lớp.

Từ khóa: Bài tập, điền kinh, giáo dục thể chất, tiểu học.

Abstract: Through 15 athletics exercises for children of the International Athletics Federation (IAAF) initially showed the effectiveness in improving physical fitness for students. The physical fitness indicators of grade 1 and grade 2 students compared to before using the selected exercise and standard of physical training have markedly improved, similar to that of grade 3, grade 4 and grade 5 students. Besides, the use of exercises has brought a lively atmosphere to the physical class and increased the interest in learning for students of all grades.

Key words: Exercises, athletics, physical education, primary.

1. Mở đầu

IAAF (International Association of Athletics Federations) được gọi là Liên đoàn điền kinh quốc tế là một tổ chức điều hành thể thao quốc tế chuyên về điền kinh, chương trình điền kinh cho trẻ em của liên đoàn điền kinh thế giới được thành lập vào năm 2005 được triển khai ở 134 liên đoàn thành viên và đạt số lượng trẻ em theo dõi và tham gia tập luyện lên đến 13 triệu trẻ. IAAF nhận định rằng việc luyện tập thể dục thể thao nói chung đang giảm sút vì một số lý do: giảm các hoạt động thể chất trong trường học; trẻ em dành nhiều thời gian hơn trước điện thoại và TV; Và bệnh béo phì đang gia tăng khi WHO xác định đây là một loại “bệnh dịch” trên toàn thế giới. Để chống lại những xu hướng tiêu cực này, IAAF đưa ra các bài tập nhằm mục

đích cải thiện sức khỏe và hạnh phúc của trẻ em thông qua cải thiện sự phối hợp và phát triển nhận thức, ngăn ngừa béo phì và tăng cường hòa nhập xã hội.

2. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm và phương pháp toán thống kê để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu.

- **Đối tượng nghiên cứu:** các bài tập điền kinh cho trẻ em của Liên Đoàn Điền Kinh Thế Giới (IAAF)

- **Khách thể nghiên cứu:** 100 học sinh khối tiểu học trong đó:

*Trường ĐH Sư phạm TĐTT Hồ Chí Minh, **Hệ thống trường Việt Mỹ - Quận 11 – TP. Hồ Chí Minh

- + 50 học sinh khối 1 và khối 2
- + 50 học sinh khối 3, khối 4 và khối 5

- **Địa điểm nghiên cứu:** Liên đoàn Điền kinh Thành phố Hồ Chí Minh, Trường Tiểu học Việt Mỹ - Tân Bình TpHCM, Trường Đại học Sư phạm TĐTT TpHCM.

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Chương trình giảng dạy môn giáo dục thể chất:

Về chương trình giảng dạy môn Giáo dục thể chất ở các cấp học đa phần bám sát theo chương trình của Bộ giáo dục và đào tạo quy định. Tuy nhiên, trong thực tế giảng dạy tại trường, nội dung giảng dạy năm học 2019-2020 được tổ chức theo hình thức kết hợp thêm các trò chơi vận động là các bài tập điền kinh cho trẻ em của IAAF để tăng tính hứng thú trong tập luyện của học sinh. Điều này mang tính tích cực là cải thiện chất lượng hoạt động giờ dạy môn Giáo dục thể chất sinh động hơn, phù hợp với định hướng mới của môn Giáo dục thể chất giảng dạy theo năng lực và phẩm chất.

3.2. Lựa chọn các bài tập Điền kinh nhằm nâng cao thể lực cho học sinh trường Việt Mỹ

Thông qua phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu của Liên đoàn Điền kinh Quốc tế về các bài tập dành cho trẻ em và kết hợp với phương pháp phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên thể chất có chuyên môn sâu về Điền kinh, đề tài đã phát ra số phiếu là

10 phiếu, số phiếu thu vào là 10 phiếu. Đề tài đã lựa chọn được 15/27 bài tập trích nguồn bài tập từ luận văn khoa học

3.3. Hiệu quả của việc tập luyện sau 1 năm học (10 tháng)

- Cách thức tiến hành được thực hiện tại các sân bãi tập luyện của nhà trường với sự hỗ trợ của các giáo viên thể chất. Các nội dung đo đạc bao gồm: Nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ, chạy 30m xuất phát cao, chạy con thoi 4x10m và bóp lực kế tay thuận. Việc đánh giá các số liệu thu được thực hiện theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên. Số liệu thu thập được phân chia theo khối lớp, cấp học khác nhau.

- Thông qua việc xem xét sự phát triển các chỉ số thể lực của học sinh để theo dõi sự tăng trưởng về thể chất. Kết quả thu được sẽ là nguồn dữ liệu phục vụ cho công tác theo dõi sức khỏe, thể chất của học sinh và lên các phương án tổ chức hoạt động thể chất đạt hiệu quả.

Theo bảng số liệu thu thập được, học sinh cấp Tiểu học khối 1 và 2, thực hiện các nội dung (bật xa tại chỗ, chạy con thoi 10m, chạy tốc độ 30m, nằm ngửa gập bụng 30s, bóp lực kế tay thuận) là rất tốt với thành tích trung bình đạt được như sau:

+ Bật xa tại chỗ thành tích trung bình đạt được từ 107.8cm – 114.9cm. Thành tích thấp nhất (60cm) và thành tích cao nhất (151cm) đạt được của học sinh các khối 1 và khối 2. $P < 0.05$ cho thấy thể lực học sinh trước và sau thực nghiệm

Bảng 3.2: Kết quả nghiên cứu học sinh khối 1 và khối 2

Thể lực học sinh	$\pm S$ (lần 1)	$\pm S$ (lần 2)	W%	t	P
Bật xa tại chỗ (cm)	107,8 18,34	114,9 17,95	6,58	5,6 > 2,021	< 0,05
Chạy con thoi 10m (s)	15,16 1,44	14,66 1,68	-3,51	3,9 > 2,021	< 0,05
Chạy tốc độ 30m (s)	7,73 0,92	7,08 0,71	-8,61	5,9 > 2,021	< 0,05
Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	8,89 4,14	11,86 3,45	33,43	6,4 > 2,021	< 0,05
Bóp lực kế tay thuận (kg)	10,49 2,94	11,32 2,81	8,42	11,6 > 2,021	< 0,05

(Nguồn: Tác giả)

có sự phát triển và có ý nghĩa thống kê biểu hiện ở $\bar{X}_{lần 2}$ tốt hơn $\bar{X}_{lần 1}$ nên hệ thống bài tập hiệu quả cho nhóm học sinh khối 1 và khối 2.

+ Chạy con thoi 10m thành tích trung bình đạt được từ 15,16s – 14,66s. Thành tích thấp nhất (18,82s) và thành tích cao nhất (12,56s) đạt được của học sinh các khối 1 và khối 2. $P < 0.05$ cho thấy thể lực học sinh trước và sau thực nghiệm có sự phát triển và có ý nghĩa thống kê biểu hiện ở $\bar{X}_{lần 2}$ tốt hơn $\bar{X}_{lần 1}$ (nên hệ thống bài tập hiệu quả cho nhóm học sinh khối 1 và khối 2.

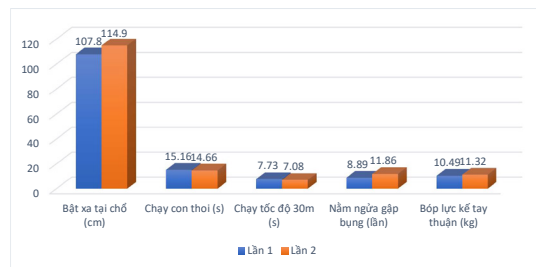
+ Chạy tốc độ 30m thành tích trung bình đạt được từ 7,08s - 7,73s. Thành tích thấp nhất (10,40) và thành tích cao nhất (6,27) đạt được của học sinh các khối 1 và khối 2. $P < 0.05$ cho thấy thể lực học sinh trước và sau thực nghiệm có sự phát triển và có ý nghĩa thống kê biểu hiện ở $\bar{X}_{lần 2}$ tốt hơn $\bar{X}_{lần 1}$ nên hệ thống bài tập hiệu quả cho nhóm học sinh khối 1 và khối 2.

+ Nằm ngửa gập bụng 30s thành tích trung bình đạt được từ 8,89 lần – 11,86 lần. Thành tích thấp nhất (2) và thành tích cao nhất (20) đạt được của học sinh các khối 1 và khối 2. $P < 0.05$ cho

thấy thể lực học sinh trước và sau thực nghiệm có sự phát triển và có ý nghĩa thống kê biểu hiện ở $\bar{X}_{lần 2}$ tốt hơn $\bar{X}_{lần 1}$ nên hệ thống bài tập hiệu quả cho nhóm học sinh khối 1 và khối 2.

+ Bóp lực kế tay thuận thành tích trung bình đạt được từ 10,49 kg–11,32kg. Thành tích thấp nhất (6) và thành tích cao nhất (17,6) đạt được của học sinh các khối 1 và khối 2. $P < 0.05$ cho thấy thể lực học sinh trước và sau thực nghiệm có sự phát triển và có ý nghĩa thống kê biểu hiện ở $\bar{X}_{lần 2}$ tốt hơn $\bar{X}_{lần 1}$ nên hệ thống bài tập hiệu quả cho nhóm học sinh khối 1 và khối 2.

Hình 3.1: Thành tích các test của học sinh khối 1 và khối 2



(Nguồn: Tác giả)

Bảng 3.3: Kết quả nghiên cứu học sinh khối 3, khối 4 và khối 5

Thể lực học sinh	$\pm S$ (lần 1)	$\pm S$ (lần 2)	W%	t	P
Bật xa tại chỗ (cm)	127,76 23,44	136,58 25,40	6,65	6,2 > 2,021	< 0,05
Chạy con thoi 10m (s)	13,48 1,65	12,87 1,36	-4,46	3,8 > 2,021	< 0,05
Chạy tốc độ 30m (s)	7,22 1,42	6,96 1,2	-3,06	1,4 > 2,021	> 0,05
Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	15,22 5,01	17,62 4,68	18,49	7,8 > 2,021	< 0,05
Bóp lực kế tay thuận (kg)	13,28 3,01	15,42 2,71	15,77	15,22 > 2,021	< 0,05

(Nguồn: Tác giả)

Theo bảng số liệu thu thập được, học sinh cấp Tiểu học khối 3, khối 4 và 5, thực hiện các nội dung (bật xa tại chỗ, chạy con thoi 10m, chạy tốc độ 30m, nằm ngửa gập bụng 30s, bóp lực kế tay thuận) là rất tốt với thành tích trung bình đạt được như sau:

+ Bật xa tại chỗ thành tích trung bình đạt

được từ 127.76 cm – 136.58cm. Thành tích thấp nhất (56cm) và thành tích cao nhất (180cm) đạt được của học sinh các khối 3, khối 4 và 5. $P < 0.05$ cho thấy thể lực học sinh trước và sau thực nghiệm có sự phát triển và có ý nghĩa thống kê biểu hiện ở $\bar{X}_{lần 2}$ tốt hơn $\bar{X}_{lần 1}$ nên hệ thống bài tập hiệu quả cho nhóm học sinh khối 3, khối 4 và khối 5.

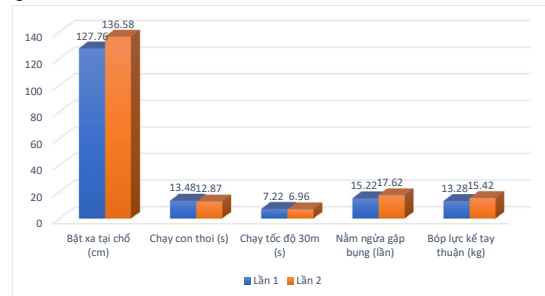
+ Chạy con thoi 10m thành tích trung bình đạt được từ 12,87s – 13,48s. Thành tích thấp nhất (11,69s) và thành tích cao nhất (20,7s) đạt được của học sinh các khối 3, khối 4 và 5. $P < 0.05$ cho thấy thể lực học sinh trước và sau thực nghiệm có sự phát triển và có ý nghĩa thống kê biểu hiện ở $\bar{X}_{lần 2}$ tốt hơn $\bar{X}_{lần 1}$ nên hệ thống bài tập hiệu quả cho nhóm học sinh khối 3, khối 4 và khối 5.

+ Chạy tốc độ 30m thành tích trung bình đạt được từ 6,96s - 7,22s. Thành tích thấp nhất (5,42s) và thành tích cao nhất (13s) đạt được của học sinh các khối 3, khối 4 và 5. Tuy nhiên, $P > 0.05$ cho thấy thể lực học sinh trước và sau thực nghiệm có sự phát triển chưa đồng đều nên hệ thống bài tập cần điều chỉnh cho hiệu quả với nhóm học sinh khối 3, khối 4 và khối 5.

+ Nằm ngửa gập bụng 30s thành tích trung bình đạt được từ 15,22 lần – 17,62 lần. Thành tích thấp nhất (1 lần) và thành tích cao nhất (28 lần) đạt được của học sinh các khối 3, khối 4 và 5. $P < 0.05$ cho thấy thể lực học sinh trước và sau

thực nghiệm có sự phát triển và có ý nghĩa thống kê biểu hiện ở $\bar{X}_{lần 2}$ tốt hơn $\bar{X}_{lần 1}$ nên hệ thống bài tập hiệu quả cho nhóm học sinh khối 3, khối 4 và khối 5.

+ Bóp lực kế tay thuận thành tích trung bình đạt được từ 13,28 kg–15,42kg. Thành tích thấp nhất (7,6kg) và thành tích cao nhất (23kg) đạt được của học sinh các khối 3, khối 4 và 5. $P < 0.05$ cho thấy thể lực học sinh trước và sau thực nghiệm có sự phát triển và có ý nghĩa thống kê biểu hiện ở $\bar{X}_{lần 2}$ tốt hơn $\bar{X}_{lần 1}$ nên hệ thống bài tập hiệu quả cho nhóm học sinh khối 3, khối 4 và khối 5.



(Nguồn: Tác giả)

3.3. Kế hoạch ứng dụng các bài tập điển hình cho trẻ em

STT	Nội dung	Tuần 1	Tuần 2	Tuần 3	Tuần 4	Tuần 5	Tuần 6	Tuần 7	Tuần 8	Tuần 9	Tuần 10	Tuần 11	Tuần 12
		Tiết 1	Tiết 2	Tiết 1	Tiết 2	Tiết 1	Tiết 2	Tiết 1	Tiết 2	Tiết 1	Tiết 2	Tiết 1	Tiết 2
I. Nhóm bài chạy													
1	Chạy theo hình bậc thang	X							X				
2	Chạy tiếp sức nước rút/vượt chướng ngại vật		X							X			
3	Chạy theo nhóm			X							X		
4	Chạy vượt rào				X							X	
II. Nhóm bài nhảy													
5	Nhảy dây	X											
6	Nhảy ô chữ thập		X							X			
7	Nhảy 3 bước trong phạm vi nhất định			X							X		
8	Nhảy 3 bước chạy đà ngắn				X							X	
9	Nhảy xa cao					X							
III. Nhóm bài ném													
10	Ném trúng mục tiêu					X							X
11	Ném quỳ						X						
12	Ném luân phiên						X						
13	Ném bóng ngược qua đầu ra sau							X					
IV. Nhóm bài phối hợp toàn thân													
14	Đua công thức 1							X					X
15	Động tác Burpee								X				

4. Kết luận

Dựa vào kết quả nghiên cứu trên cho ra một số kết luận như sau:

4.1. Đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập điền kinh cho trẻ em của Liên Đoàn Điền Kinh Thế Giới (IAAF) và được vận dụng vào giờ học giáo dục thể chất nhằm nâng cao thể lực cho học sinh. Sau 1 năm học (10 tháng) và tập luyện, đề tài đã chứng minh được sự hiệu quả của việc tập luyện của các bài tập điền kinh cho trẻ em

của Liên đoàn Điền Kinh Thế Giới (IAAF) đã được lựa chọn. Thể lực của các em học sinh khối tiểu học phát triển tốt thông qua các bài kiểm tra của Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT. Bật xa tại chỗ, nằm ngửa gập bụng, bóp lực ké tay thuận, có sự tăng rõ rệt, các bài chạy con thoi, chạy tốc độ, thì giảm về mặt thời gian.

4.2. Các bài tập được lựa chọn và ứng dụng đã tạo nên sự hứng thú cho học sinh khi tham gia tập luyện giờ giáo dục thể chất.

Tài liệu tham khảo

1. Lê Hoàng Giang (2021), “*Ứng dụng các bài tập điền kinh cho trẻ em của Liên đoàn điền kinh thế giới (IAAF) vào giờ học giáo dục thể chất nhằm nâng cao thể lực cho hs trường tiểu học Việt Mỹ - Tân Bình*”, Luận văn thạc sỹ, TPHCM.
2. Liên đoàn Điền kinh Việt Nam (2018), “*Kế hoạch mở chương trình trại hè huấn luyện điền kinh cho trẻ em*”.
3. Nguyễn Duy Quyết (2012), “*Nghiên cứu ứng dụng chương trình điền kinh cho trẻ của hiệp hội Các liên đoàn điền kinh quốc tế tại một số trường tiểu học khu vực phía bắc Việt Nam*”, Luận án Tiến sĩ, Hà Nội.
4. Nguyễn Duy Quyết, (2014), “*Bài tập chạy, nhảy, ném tiểu học*”, NXB Thể dục Thể thao.
5. Nguyễn Nhật Linh (2018), “*Nghiên cứu ứng dụng các bài tập của IAAF vào chương trình giảng dạy giáo dục thể chất nhằm nâng cao trình độ thể lực của học sinh khối 8 – 9 trường THCS Nguyễn Trường Tộ, Thành phố Rạch Giá, Tỉnh Kiên Giang*”, Luận văn Thạc sỹ, TPHCM.
6. Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo “*Về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*”.

Ngày nhận bài: 09/8/2021
Ngày đánh giá: 16/9/2021
Ngày duyệt đăng: 21/9/2021