LỰA CHỌN MỘT SỐ TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẰM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NAM HỌC SINH KHỐI 10 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHÍ LINH TỈNH HẢI DƯƠNG

CHOOSE SOME ACTIVE GAMES TO IMPROVE FITNESS FOR GRADE 10 MALE STUDENTS OF CHI LINH HIGH SCHOOL, HAI DUONG PROVINCE

ThS. Phạm Mai Vương, Vũ Đức Hoàn

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Trên cơ sở phân tích đánh giá thực trạng thể lực của nam học sinh khối 10 trường THPT Chí Linh tỉnh Hải Dương**,** từ đó đề tài tiến hành lựa chọn một số trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực cho học sinh nam khối 10, đồng thời thông qua thực nghiệm sư phạm xác định tính hiệu quả của một số trò chơi vận động đã được lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Lựa chọn; ứng dụng; trò chơi vận động; thể lực chung.

Abstract: Based on the analysis and assessment of the physical fitness status of 10th grade male students at Chi Linh High School in Hai Duong province, the study has selected a number of motive games to improve physical fitness for grade 10 male students, and through pedagogical experiments to determine the effectiveness of some selected motive games for the research subjects.

Keywords: Selection; application; motive games; general fitness.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua khảo sát cho thấy, một bộ phận giáo viên nhận thức chưa đầy đủ về lợi ích của TCVĐ, lược bỏ các bài tập bổ trợ và đặc biệt là trò chơi vận động. Đại đa số các giáo viên chỉ chú trọng đến nội dung cơ bản của buổi tập mà bỏ qua các TCVĐ chỉ vì điều kiện khách quan khó tổ chức tập luyện, không có thời gian mặc dù họ biết rằng tập luyện TCVĐ thì hình thức đa dạng, lôi cuốn được học sinh hăng hái tham gia lại có tác dụng góp phần phát triển các tố chất vận động và đem đến hứng thú cho người chơi, nhằm nâng cao hiệu quả GDTC và học tập văn hóa.

Với mong muốn cần phải áp dụng một hệ thống TCVĐ sao cho nội dung, hình thức dễ được thực hiện, không đòi hỏi tốn kém về kinh phí, trang thiết bị, thuận lợi cho việc tổ chức giảng dạy, sử dụng thêm các trò chơi vận động làm phương tiện chuyên môn cơ bản để phát triển thể lực cho các em. Thông qua trò chơi vận động các em có điều kiện hoàn thiện bản thân cả về thể chất và nhân cách làm phong phú thêm đời sống tinh thần, giúp các em có tình cảm gắn bó yêu thương giúp đỡ lẫn nhau thông qua trò chơi các em củng cố những kỹ năng, kỹ xảo cần thiết cho cuộc sống chúng tôi thực hiện nghiên cứu đề tài: *"**Lựa chọn một số trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực cho nam học sinh khối 10 trường THPT Chí Linh tỉnh Hải Dương".***

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng công tác giáo dục thể chất của trường THPT Chí Linh tỉnh Hải Dương

2.1.1. Thực trạng nội dung tập luyện nội và ngoại khoá của nam học sinh khối 10 trường THPT Chí Linh tỉnh Hải Dương

Nội dung học nội ngoại khoá của nam học sinh khối 10 trường là các nội dung quy định của bộ giáo dục đào tạo và tham gia vào các câu lạc bộ của nhà trường gồm: CLB Bóng đá, CLB Võ Penkat Silat, CLB Cầu lông, CLB Bóng rổ. Nhà trường tổ chức các CLB để thu hút các em học sinh yêu thích các môn thể thao nào tham gia tập luyện để tạo sân chơi cho các em và tăng cường sức khoẻ.

Bên cạnh đó, việc tổ chức các câu lạc bộ cũng cho thấy những môn phù hợp với đặc điểm lứa tuổi tuy rất nhiều nhưng hầu như đều là do tự phát không có người đứng ra tổ chức, không có học sinh tham gia các CLB hoặc có thì số lượng người tham gia cũng không được nhiều và không được thường xuyên.

2.1.2. Đánh giá thực trạng thể lực của nam học sinh khối 10 trường THPT Chí Linh tỉnh Hải Dương

Đề tài tiến hành kiểm tra thể lực của nam học sinh khối 10 của trường THPT Chí Linh tỉnh Hải Dương với tiêu chẩn rèn luyện thân thể.

Bảng 1. So sánh thực trạng thể lực của nam học sinh khối 10 trường THPT Chí Linh tỉnh Hải Dương với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể

Tuổi (Lớp)	Giới tính	Tiêu chuẩn RLTT và kết quả kiểm tra thể lực	Chạy 30m XPC (giây)		Bật xa tại chỗ (cm)		Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)		Chạy tùy sức 5 (m)	
			Đ	T	Đ	T	Đ	T	Đ	T
15 (Lớp 10)	Nam	Tiêu chuẩn RLTT	≤ 6,20	< 5,10	≥ 191	> 210	≥ 13	> 18	≥ 910	> 1020
		Kết quả kiểm tra thể lực	6,2 ± 1,65		190,2 ± 2,14		13,5 ± 1,8		908 ± 23	

Bảng 1 cho thấy khi so sánh thực trạng thể lực của nam học sinh lớp 10 trường THPT Chí Linh tỉnh Hải Dương với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục đào tạo đề ra năm 2008. Phân tích kết quả cho thấy ở nội dung sức bền, sức mạnh và sức mạnh tốc độ chưa đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể hoặc có đạt thì thành tích cũng không tốt. Vậy nguyên nhân từ đâu?

Trở lại kết quả phân tích các vấn đề nêu trên đề tài nhận định như sau:

- Tỷ lệ giáo viên 1/45 học sinh trong 1 giờ GDTC là đông, học sinh hiếu động thiếu tự giác trong việc tự tập luyện, giáo viên khó có thể bao quát và duy trì hiệu quả giờ học trong 45 phút.

- Các bài tập thể chất cho học sinh trường THPT Chí Linh tỉnh Hải Dương tập được lặp đi lặp lại nhiều lần trong các khối học kể cả giờ tự chọn và giờ ngoại khoá tạo cho học sinh sự nhàm chán, ít hứng thú.

- Số lượng giáo viên trên đầu lớp quá ít, ít quan tâm đến phong trào tập luyện ngoại khóa của học sinh cũng phần nào ảnh hưởng tới sự phát triển thể chất của các em.

- Đặc biệt dụng cụ tập luyện quá ít 45 học sinh/1 hố nhảy xa, một sân cầu lông...Mật độ động thấp 20% dẫn đến hiệu quả GDTC và phát triển thể lực thấp.

Qua nghiên cứu cơ sở thực tiễn cho phép đề tài rút ra một số kết luận sau:

Học sinh THPT có 2 giờ học chính khoá trong một tuần, ít có ngoại khoá, đồng thời do nhận thức chưa đầy đủ về vai trò, tác dụng của các bài tập thể chất trong đó có TCVĐ để phát triển thể chất cho học sinh. Vì vậy kết quả thể lực của học sinh trường THPT Chí Linh tỉnh Hải Dương chỉ đạt ở mức trung bình (so với tiêu chuẩn đánh giá về thể lực người Việt Nam).

2.2. Lựa chọn một số trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực cho nam học sinh khối 10 trường THPT Chí Linh tỉnh Hải Dương

Nhằm mục đích lựa chọn được các TCVĐ đạt hiệu quả tốt đối để phát triển thể lực cho

nam học sinh trường THPT Chí Linh tỉnh Hải Dương. Đề tài đã căn cứ vào điều kiện cụ thể của đối tượng và tình hình thực tế của các trường THPT Chí Linh tỉnh Hải Dương. Bên cạnh đó, thông qua việc đọc các tài liệu tham khảo như: Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất, các sách viết về giáo dục thể chất cho học sinh phổ thông trung học, TCVĐ các luận văn của các khoá…Đồng thời qua quan sát sư phạm các giờ giảng dạy thể dục. Đề tài đã tổng hợp được một số trò chơi để phát triển thể chất cho học sinh THPT để tiến hành phỏng vấn tham khảo ý kiến đánh giá của các giáo viên về mức độ quan trọng đối với các trò chơi. Số trò chơi được đề tài sử dụng phỏng vấn gồm 18 trò chơi. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Lựa chọn TCVĐ nâng cao thể lực cho nam học sinh khối 10 trường THPT Chí Linh tỉnh Hải Dương (n=30)

TT	Kết quả phỏng vấn / Nội dung phỏng vấn	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		Số phiếu	%	Số phiếu	%	Số phiếu	%
I	*Trò chơi rèn luyện định hướng phản xạ, khéo léo và tập trung chú ý*						
1	**Bóng luồn hầm**	**23**	**76.7**	**4**	**13.3**	**3**	**10.0**
2	**Quân xanh quân đỏ**	**26**	**86.7**	**3**	**10.0**	**1**	**3.3**
3	*Lăn bóng tiếp sức*	20	66.7	5	16.7	5	16.7
4	*Công an bắt gián điệp*	20	66.7	6	20.0	4	13.3
5	*Bóng chuyền qua đầu*	13	43.3	10	33.3	7	23.4
6	**Bóng chuyền sáu**	**25**	**83.3**	**3**	**10.0**	**2**	**6.7**
7	Ném trúng đích	20	66.7	6	20.0	4	13.3
8	**Bật nhảy tiếp sức**	**23**	**76.7**	**4**	**13.3**	**3**	**10.0**
9	**Chuyền nhanh nhảy nhanh**	**25**	**83.3**	**3**	**10.0**	**2**	**6.7**
II	*Trò chơi phát triển tố chất thể lực*						
10	**Mèo đuổi chuột**	**30**	**100**	**0**	**0**	**0**	**0**
11	Hoàng anh - Hoàng yến	14	46.7	6	20.0	10	33.3
12	**Kéo co**	**30**	**100**	**0**	**0**	**0**	**0**
13	Cua đá bong	18	60.0	7	23.3	5	16.7
14	**Chạy tiếp sức**	**30**	**100**	**0**	**0**	**0**	**0**
15	Lò cò tiếp sức	15	50.0	8	26.7	7	23.3
16	**Giăng lưới bắt cá**	**21**	**70.0**	**6**	**20.0**	**3**	**10.0**
17	Đội nào cò nhanh	13	43.3	10	33.3	7	23.4
18	**Cướp cờ**	**30**	**100**	**0**	**0**	**0**	**0**

Qua kết quả của bảng 2 cho thấy: Các trò chơi có số thứ tự là: 1, 2, 6, 8, 9 thuộc nhóm trò chơi rèn luyện định hướng phản xạ, khéo léo, tập trung chú ý và các trò chơi 10, 12, 14, 16, 18 thuộc nhóm trò chơi phát triển tố chất thể lực đều đạt từ 70.0% đến 100% ý kiến tán thành. Các trò chơi còn lại đều có số phiếu tán thành < 70%. Vì vậy, đề tài đã lựa chọn 10 trò chơi để tiến hành thực nghiệm đó là:

**** Trò chơi rèn luyện định hướng phản xạ, khéo léo và tập trung chú ý:***

Bóng luồn hầm, Quân xanh quân đỏ, Bóng chuyền sáu, Bật nhảy tiếp sức, Chuyền nhanh nhảy nhanh.

**** Trò chơi phát triển tố chất thể lực:***

Mèo đuổi chuột, Kéo co, Chạy tiếp sức, Giăng lưới bắt cá, Cướp cờ.

2.3. Đánh giá hiệu quả một số trò chơi đã lựa chọn nhằm nâng cao thể lực cho nam học sinh khối 10 trường THPT Chí Linh tỉnh Hải Dương

Sau khi đã xác định được 10 trò chơi để phát triển thể chất cho nam học sinh khối 10 trường THPT Chí Linh tỉnh Hải Dương. Đề tài tiến hành thực nghiệm sư phạm để đánh giá hiệu quả của các trò chơi đối với sự phát triển thể chất của nữ học sinh khối 10.

2.3.1.Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Để đánh giá hiệu quả việc áp dụng TCVĐ mà chúng tôi lựa chọn, đề tài tiến hành thực nghiệm sư phạm trên 2 nhóm, nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng.

- Nhóm thực nghiệm được áp dụng TCVĐ vào 3 buổi/ tuần (giờ ngoại khóa).

- Nhóm đối chứng được tập luyện theo nội dung và phương pháp cũ. (giờ ngoại khóa).

- Thời gian thực nghiệm là 7 tuần mỗi tuần 3 giáo án tổng số 21 giáo án (khoảng 45phút/1 giáo án).

- Địa điểm tập luyện của khối thực nghiệm nhà thi đấu đa năng trường.

- Nhóm đối chứng tập luyện theo vị trí và phương pháp, bài tập cũ giáo viên vẫn sử dụng bao gồm các nội dung tập luyện theo chương trình đào tạo.

2.3.2. Kết quả thực nghiệm sư phạm

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

Trước khi tiến hành thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra các nội dung đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (trước thực nghiệm)

TT	Tham số / Nội dung kiểm tra	Lớp 10 (trước thực nghiệm)			
		Nhóm TN (n = 25)	Nhóm ĐC (n = 25)	So sánh	
		$\overline{X} \pm \delta$	$\overline{X} \pm \delta$	T	P
1	Chạy 30m XPC (giây)	6.1 ± 1.45	6.2 ± 1.62	0.05	> 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	190 ± 2.24	191 ± 2.1	1.04	> 0.05
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	13.2 ± 1.8	13.1 ± 1.5	0.13	> 0.05
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	908 ± 21	910 ± 20	0.23	> 0.05

Qua kết quả trình bày ở bảng 3 cho thấy kết quả kiểm tra của 4 nội dung đề tài lựa chọn, đánh giá về thể lực ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Sự khác biệt hai số trung bình về mặt thống kê không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất với P > 0,05. Như vậy thể lực của 2 nhóm là tương đương nhau.

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

- Nhóm thực nghiệm được áp dụng các trò chơi do đề tài lựa chọn.

- Nhóm đối chứng được tập luyện theo nội dung và phương pháp cũ.

Để xác định hiệu quả của việc ứng dụng các trò chơi vận động cho nam học sinh lớp 10 trường THPT Chí Linh tỉnh Hải Dương. Sau thời gian thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra và so sánh mức độ tăng tiến thể lực trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả nghiên cứu được trình bày ở bảng 4, 5 như sau:

Bảng 4. So sánh mức độ phát triển thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (sau thực nghiệm)

Tuổi (Lớp)	Giới tính	Nhóm	Tiêu chuẩn RLTT và kết quả kiểm tra thể lực	Chạy 30m XPC (giây)		Bật xa tại chỗ (cm)		Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)		Chạy tùy sức 5 (m)	
				Đ	T	Đ	T	Đ	T	Đ	T
(Lớp 10)	Nam	Đối chứng	Tiêu chuẩn RLTT	≤ 6,20	< 5,10	≥ 191	> 210	≥ 13	> 18	≥ 910	> 1020
			Kết quả kiểm tra thể lực	5.7 ± 0.65		196 ± 2.12		15.3 ± 1.6		940 ± 31	
(Lớp 10)	Nam	Thực nghiệm	Tiêu chuẩn RLTT	≤ 6,20	< 5,10	≥ 191	> 210	≥ 13	> 18	≥ 910	> 1020
			Kết quả kiểm tra thể lực	5.05 ± 0.15		210 ± 2.15		17.9 ± 1.4		1018 ± 23	

Bảng 5. So sánh mức độ phát triển thể lực của nam học sinh lớp 10 trường THPT Chí Linh nhóm TN và nhóm ĐC với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể (sau thực nghiệm)

TT	Tham số / Nội dung kiểm tra	Lớp 10 (sau thực nghiệm)			
		Nhóm thực nghiệm (n = 25)	Nhóm đối chứng (n = 25)	So sánh	
		$\overline{X} \pm \delta$	$\overline{X} \pm \delta$	T	P
1	Chạy 30m XPC (giây)	5.05 ± 0.15	5.7 ± 0.65	3.01	< 0.01
2	Bật xa tại chỗ (cm)	210 ± 2.15	196 ± 2.12	3.15	< 0.01
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	17.9 ± 1.4	15.3 ± 1.6	3.05	< 0.01
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1018 ± 23	940 ± 31	3.13	< 0.01

Từ kết quả bảng 4, 5 có thể thấy:

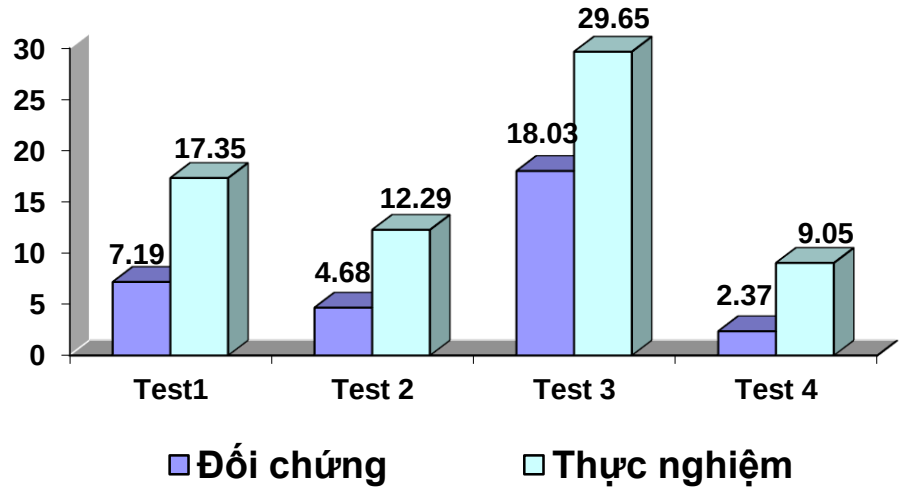
Cả 4 nội dung của nhóm thực nghiệm hơn hẳn nhóm đối chứng và đạt sự khác biệt với độ tin cậy ở ngưỡng xắc suất p < 0,01. Ở bảng 5 cho thấy điểm trung bình của các nội dung kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm đều đạt ở mức độ khá và tốt so với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do BGD-ĐT quy định.

Để có thể xác định rõ hơn hiệu quả của TCVĐ đã được thực nghiệm, đề tài tiến hành tính mức độ tăng trưởng các tố chất thể lực thông qua kết quả kiểm tra trước thực nghiệm và sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng bảng 6.

Bảng 6. Nhịp tăng trưởng thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Các chỉ tiêu và test	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng
		W%	W%
1	Chạy 30m XPC (giây)	17.35	7.19
2	Bật xa tại chỗ (cm)	12.29	4,68
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	29.65	18.03
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	9.05	2.37

Qua bảng 6 cho thấy các trò chơi vận động mà đề tài lựa chọn sau khi áp dụng tập luyện đều có sự tăng trưởng tương đối cao. Song ở nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Để thấy rõ sự khác biệt đó, đề tài sử dụng biểu đồ để so sánh nhịp độ tăng trưởng của cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng.



Biểu đồ 1: Nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

3. KẾT LUẬN

3.1. Kết luận

Từ kết quả nghiên cứu trên đề tài rút ra một số kết luận sau:

1. Kết quả kiểm tra thể lực của nam học sinh trường THPT Chí Linh tỉnh Hải Dương chỉ đạt ở mức trung bình (so với tiêu chuẩn đánh giá về thể lực người Việt Nam).

2. Qua quá trình nghiên cứu lựa chọn, đề tài đã lựa chọn ra được 10 trò chơi vận động để áp dụng vào quá trình giảng dạy nhằm phát triển thể lực cho nam học sinh trường THPT Chí Linh tỉnh Hải Dương, đó là:

**** Trò chơi rèn luyện định hướng phản xạ, khéo léo và tập trung chú ý:***

Bóng luồn hầm, Quân xanh quân đỏ, Bóng chuyền sáu, Bật nhảy tiếp sức, Chuyền nhanh nhảy nhanh

**** Trò chơi phát triển tố chất thể lực:***

Mèo đuổi chuột, Kéo co, Chạy tiếp sức, Giăng lưới bắt cá, Cướp cờ

Thực nghiệm sư phạm đã chứng minh, 10 trò chơi do đề tài lựa chọn hoàn toàn có khả năng nâng cao thể lực cho nam học sinh khối 10 trường THPT Chí Linh tỉnh Hải Dương. Sự khác biệt hai số trung bình có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0,01$. Học sinh nhóm thực nghiệm đã đạt được ở mức khá và tốt của tiêu chuẩn đánh giá về thể lực người Việt Nam.

3.2. Kiến nghị

1. Kết quả nghiên cứu của đề tài mong muốn được xem xét và sử dụng như một nội dung học thường xuyên trong các giờ học ngoại khóa cho nam học sinh lớp 10 toàn trường THPT Chí Linh tỉnh Hải Dương.

2. Các trò chơi áp dụng cho đối tượng học sinh phổ thông cần tiếp tục được nghiên cứu cho nhiều lứa tuổi và có thể coi đây là một trong những phương tiện bài tập có hiệu quả phát triển thể lực đối với học sinh phổ thông các trường THPT trên toàn tỉnh Hải Dương.

Tài liệu tham khảo

1. Hoàng Thị Đông (2004) *"Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*" NXB Thể dục Thể thao Hà Nội.

2. Vũ Huyến (1979), *Phương pháp giảng dạy thể dục thể thao trong trường phổ thông*; NXB TDTT, Hà Nội;

3. Lê Văn Lẫm, Trần Đồng Lâm (1998), *Sách giáo khoa hướng dẫn giảng dạy thể dục lớp 10, 11, 12*; NXB Giáo dục, Hà Nội;

4. Lê Văn Lẫm, Vũ Đức Thu (2000), *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ XXI*; NXB TDTT, Hà Nội;

5. Hoàng Vĩnh Thông (chủ biên) (1999), *Trò chơi vận động và vui chơi giải trí*; NXB Đại học Quốc gia, Hà Nội;

6. Lê Thành (1997), *Tuyển tập những trò chơi họp bạn*; NXB Đà Nẵng;

7. Giáo trình toán học thống kê trong TDTT Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Tây (NXB – TDTT 2004)…

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học: *"Lựa chọn một số trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực cho nam học sinh khối 10 trường THPT Chí Linh tỉnh Hải Dương"*. Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Luận văn đã được bảo vệ trước Hội đồng chấm luận văn năm 2019 - 2020 của Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 20/04/2022

Ngày đánh giá: 10/5/2022

Ngày duyệt đăng 25/5/2022