

ỨNG DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH KHỐI 10 TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LỘC THÀNH HUYỆN BẢO LÂM TỈNH LÂM ĐỒNG

Phùng Xuân Dũng⁽¹⁾

Hà Hoài Phong⁽²⁾

Tóm tắt:

Thông qua việc sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp toán học thống kê các tác giả đã lựa chọn được 18 trò chơi vận động; kết quả thực nghiệm đã chứng minh được hiệu quả của các trò chơi đến sự phát triển thể lực chung của học sinh khối 10 Trường Trung học Phổ thông Lộc Thành, huyện Bảo Lộc, tỉnh Lâm Đồng.

Từ khóa: Trò chơi vận động, thể lực chung, học sinh trung học phổ thông.

**Research on some physical games to develop general fitness for grade-10 students at
Loc Thanh High School, Bao Lam District, Lam Dong Province**

Summary:

The topic has employed several researching methods: document analysis and synthesis, discussion interview, pedagogical observation, pedagogical experiment, mathematical statistics, and selected 18 physical games. Through an experimental examination, the games have been proved to have an impact on the general physical development of grade-10 students at Loc Thanh High School, Bao Loc district, Lam Dong province.

Keywords: Physical games, general fitness, high school students.

ĐẶT VẤN ĐỀ

GDTC có một vị trí quan trọng trong việc giáo dục và phát triển toàn diện các tố chất thể lực, trên cơ sở đó phát triển các năng lực thể chất, hoàn thiện thể hình, củng cố sức khỏe, hoàn thiện các kỹ năng và kỹ xảo quan trọng, cần thiết cho cuộc sống. Muốn đạt được mục tiêu trên, trong quá trình tổ chức lớp học người giáo viên cần phải sử dụng linh hoạt, đa dạng các phương pháp, trong đó phương pháp trò chơi là một trong các phương pháp được sử dụng rất thường xuyên trong các giờ giảng dạy ở tất cả các bậc học phổ thông, bởi vì thông qua các trò chơi vận động lôi cuốn được học sinh hăng hái tham gia tập luyện, đem lại sự hứng thú, vui chơi giải trí là rất cần thiết cho học sinh nhằm nâng cao hiệu quả GDTC và học tập văn hóa. Tuy nhiên, với số lượng trò chơi vô cùng lớn, việc lựa chọn các trò chơi vận động phù hợp

với điều kiện văn hóa địa phương, cơ sở vật chất của trường học cũng như đặc điểm của học sinh để có thể hỗ trợ hiệu quả cho việc phát triển thể lực của học sinh là vấn đề vô cùng quan trọng, nhưng trên thực tế lại chưa được các tác giả quan tâm, nghiên cứu.

Từ thực tế trên chúng ta đã tiến hành “nghiên cứu một số trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 10 trường trung học phổ thông Lộc Thành huyện Bảo Lộc tỉnh Lâm Đồng”.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp quan kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

⁽¹⁾TS, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

⁽²⁾ThS, Trường THPT Lộc Thành

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn trò chơi vận động phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối 10 Trường Trung học Phổ thông Lộc Thành, huyện Bảo Lộc, tỉnh Lâm Đồng

1.1. Xác định yêu cầu khi lựa chọn trò chơi vận động cho học sinh khối 10 Trường Trung học Phổ thông Lộc Thành, huyện Bảo Lộc, tỉnh Lâm Đồng

Căn cứ vào cơ sở lý luận và thực tiễn trong công tác giảng dạy môn GDTC ở phổ thông chúng tôi tổng hợp về các yêu cầu khi lựa chọn các trò chơi vận động cho học sinh Trung học Phổ thông và tiến hành phỏng vấn 30 giáo viên, có kinh nghiệm và thâm niên công tác trong giảng dạy môn GDTC, kết quả xác định được 6 yêu cầu gồm:

Trò chơi phải phù hợp với đặc điểm tâm, sinh lý, lứa tuổi của học sinh

Trò chơi phải phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường

Trò chơi cần có tính mục đích rõ ràng

Trò chơi phải đảm bảo yêu cầu cơ bản của một TCVĐ hoàn chỉnh

Trò chơi phải bổ trợ, hỗ trợ cho nội dung môn học GDTC

Trò chơi phải đảm bảo tính phát triển toàn diện các tố chất thể lực cho học sinh.

1.2. Lựa chọn các trò chơi vận động cho học sinh khối 10 Trường Trung học Phổ thông Lộc Thành huyện Bảo Lộc tỉnh Lâm Đồng

Chúng tôi tiến hành phân tích, tổng hợp, tham khảo các tài liệu và các công trình NCKH của các tác giả: Giáo trình trò chơi vận động của Đinh Văn Lắm, Đào Bá Tri (1999); 72 trò chơi vận động dân gian của Nguyễn Toán, Lê Anh Thơ (2006), Nguyễn Thị Nguyệt (2009), Nguyễn Thanh Tâm (2012), Phan Ngọc Linh (2014), Võ Quang Nhân (2015)... Đồng thời căn cứ vào các yêu cầu khi lựa chọn trò chơi vận động và căn cứ vào mục đích, nhiệm vụ của đề tài chúng tôi tổng hợp được 30 trò chơi trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 10 Trường Trung học Phổ thông Lộc Thành, huyện Bảo Lộc, tỉnh Lâm Đồng, gồm: Nhóm trò chơi phát triển sức nhanh (08 trò chơi), nhóm trò chơi phát triển sức mạnh 08 trò chơi), nhóm trò chơi phát triển sức bền 08 trò

chơi), nhóm trò chơi phát triển mềm dẻo và khéo léo (06 trò chơi).

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 cán bộ giáo viên có thâm niên công tác giảng dạy lâu năm về GDTC tại các trường THPT trên địa bàn huyện Bảo Lộc, tỉnh Lâm Đồng và các huyện lân cận để lựa chọn các trò chơi vận động phù hợp, có hiệu quả nhằm phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối 10 Trường Trung học Phổ thông Lộc Thành, huyện Bảo Lộc, tỉnh Lâm Đồng, số phiếu phát ra là 30, số phiếu thu về là 30. Kết quả lựa chọn được 18 trò chơi, cụ thể như sau:

Nhóm trò chơi phát triển sức nhanh (05 trò chơi): Chạy tiếp sức tốc độ/ vượt chướng ngại vật; Chạy tiếp sức nước rút/ vượt chướng ngại vật; Trò chơi người thừa thứ 3; Đua Công thức 1; Cướp cờ.

Nhóm trò chơi phát triển sức mạnh (05 trò chơi): Chạy theo ô bậc thang; Đội nào cò nhanh; Nhảy dây; Nhảy cóc; Nhảy chữ thập.

Nhóm trò chơi phát triển sức mạnh bền (05 trò chơi): Trò chơi kéo co; Mèo đuổi chuột; Chặt đuôi rắn; Nhảy lướt sóng; Bóng chuyền sáu.

Nhóm trò chơi phát triển mềm dẻo và khéo léo (03 trò chơi): Đồi bóng; Chạy theo hình tam giác; Chuyền và bắt bóng tiếp sức

2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối 10 Trường Trung học Phổ thông Lộc Thành, huyện Bảo Lộc, tỉnh Lâm Đồng

2.1. Tổ chức thực nghiệm:

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

Thời gian thực nghiệm: 01 năm học, năm học 2019-2020.

Đối tượng thực nghiệm: Tham gia thực nghiệm có tổng số 645 em học sinh của khối 10 và được chia làm hai nhóm ngẫu nhiên:

+ Nhóm đối chứng: 320 em gồm 138 học sinh nam và 182 học sinh nữ. Nhóm đối chứng học tập GDTC bình thường theo chương trình tại Trường THPT Lộc Thành.

+ Nhóm thực nghiệm gồm 155 học sinh nam và 170 nữ. Nhóm thực nghiệm học GDTC cùng chương trình với nhóm đối chứng, riêng phần

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng trò chơi vận động phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối 10, trường THPT Lộc Thành, huyện Bảo Lộc, tỉnh Lâm Đồng

TT	Trò chơi	Tháng 9				Tháng 10				Tháng 11				Tháng 12				Tháng 1				Tháng 2				Tháng 3				Tháng 4				Tháng 5			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Chạy tiếp sức tốc độ/ vượt chướng ngại vật	x	x	x	x																																
2	Chạy tiếp sức nước rút/ vượt chướng ngại vật					x	x	x	x																												
3	Trò chơi người thừa thứ 3									x	x	x	x																								
4	Đua Công thức 1													x	x	x	x																				
5	Cướp cờ.																																				
6	Chạy theo ô bậc thang																																				
7	Đội nào cò nhanh																																				
8	Nhảy dây																																				
9	Nhảy cóc	x	x	x	x																																
10	Nhảy chữ thập.					x	x	x	x																												
11	Trò chơi kéo co									x	x	x	x																								
12	Mèo đuổi chuột													x	x	x	x																				
13	Chặt đuôi rắn																																				
14	Nhảy lướt sóng																																				
15	Bóng chuyền sáu.																																				
16	Đổi bóng																																				
17	Chạy theo hình tam giác																																				
18	Chuyền và bắt bóng tiếp sức																																				

trò chơi vận động sử dụng 15 phút trong mỗi buổi học, theo các trò chơi đã lựa chọn. Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

Kiểm tra đánh giá: Được sử dụng ở thời điểm trước và sau thực nghiệm, sử dụng 4/6 test theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo đó là: Chạy 30m xuất phát cao (s), Bật xa tại chỗ(cm), Chạy con thoi 4 x10m (s), Chạy tùy sức 5 phút (m).

2.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Ở thời điểm trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm bằng 04 test đã xác định. Kết quả cho thấy: Ở thời điểm này, trình độ thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm không có sự khác biệt ($P>0,05$). Kết quả cho thấy thể lực của nhóm thực nghiệm và đối

chứng trước thực nghiệm là tương đồng.

Sau một năm áp dụng các trò chơi vận động được lựa chọn cho đối tượng thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra để đánh thể lực chung của học sinh khối 10 trường THPT Lộc Thành- huyện Bảo Lâm- tỉnh Lâm Đồng, bằng các test như thời điểm trước thực nghiệm. Kết quả cho thấy thể lực của nhóm thực nghiệm đã phát triển

tốt hơn nhóm đối chứng ở tất cả các test đánh giá thể lực cho học sinh khối 10 Trường THPT Lộc Thành- huyện Bảo Lâm- tỉnh Lâm Đồng, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ($P < 0,05$).

Để xác định rõ hơn hiệu quả của các trò chơi vận động đã áp dụng trong quá trình giảng dạy cho học sinh khối 10 của Trường, chúng tôi tiến hành đánh giá mức độ tăng trưởng về thể lực

Bảng 2. Nhịp tăng trưởng về thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 01 năm học thực nghiệm

TT	Các chỉ tiêu và test	So sánh					
		Nhóm ĐC			Nhóm TN		
		V1	V2	W%	V1	V2	W%
Học sinh nam (n=138)				(n = 155)			
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.87	4.8	0.85	4.97	4.68	2.78
2	Bật xa tại chỗ(cm)	218	222	1.12	217	230	3.36
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	10.71	10.7	0.09	10.72	10.5	2.53
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	902	914	1.31	900	976	3.86
Học sinh nữ (n=182)				Nhóm TN (n=170)			
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.71	5.68	0.97	5.73	5.54	2.81
2	Bật xa tại chỗ(cm)	166	168	1.04	165	174	3.52
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	13,07	12.89	1.06	13,05	12.71	2.28
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	788	796	1.25	790	816	3.51

thông qua kết quả kiểm tra trước thực nghiệm và sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Từ kết quả bảng 2 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm học sinh nam và nữ khối 10 của nhóm thực nghiệm đã có nhịp tăng trưởng chung là rất tốt. trong đó nhịp tăng trưởng chung của nam $W = 3,13\%$ và nữ $W = 3,03\%$. Tuy nhiên nhóm đối chiếu có nhịp tăng trưởng chung rất thấp, cụ thể với nam $W = 0,84\%$ và nữ $W = 1,08\%$. Như vậy kết quả thực nghiệm các trò chơi vận động đã thể hiện rõ hiệu quả phát triển thể lực chung của học sinh khối 10 Trường THPT Lộc Thành, huyện Bảo Lâm, tỉnh Lâm Đồng, cũng như nâng cao chất lượng công tác Giáo dục thể chất của Nhà trường.

KẾT LUẬN

- Lựa chọn được 18 trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung của học sinh khối 10 Trường THPT Lộc Thành - huyện Bảo Lâm - tỉnh Lâm Đồng.

- Kết quả thực nghiệm cho thấy, các trò chơi vận động được lựa chọn đã góp phần nâng cao trình độ thể lực của học sinh ở nhóm thực nghiệm sau một năm học ứng dụng, với độ tin cậy ($P < 0,05$). Nhịp tăng trưởng thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thanh Tâm (2012), *Lựa chọn và ứng dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh khối 7 và khối 9 trường trung học cơ sở Hà Thái huyện Hà Trung tỉnh Thanh Hóa*.
2. Hà Đình Lâm (2008), *Giáo trình trò chơi*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Lê Thành (1997), *Tuyển tập những trò chơi hợp bạn*, Nxb Đà Nẵng.
4. Hoàng Vĩnh Thông (1999), *Trò chơi vận động và vui chơi giải trí*, Nxb Đại học Quốc gia, Hà Nội.

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Chủ tịch Hồ Chí Minh với những sự kiện lịch sử quan trọng của Ngày thể thao Việt Nam

BÀI BÁO KHOA HỌC

7. Nguyễn Thị Hồng Liên

Đánh giá hiệu quả tác động của chính sách phát triển thể dục thể thao cho mọi người đến kinh tế và xã hội

12. Đặng Văn Dũng

Thực trạng phân biệt đối xử với người khuyết tật trong tập luyện thể dục thể thao ở các Trung tâm văn hóa đô thị

15. Vũ Quỳnh Như; Trần Ngọc Dũng; Chu Vương Thìn

Thực trạng và định hướng đào tạo cử nhân thể dục thể thao chuyên ngành Điện kinh Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh đáp ứng nhu cầu xã hội đến năm 2025 và tầm nhìn 2030

21. Đặng Hoài An; Nguyễn Như Quỳnh

Thực trạng công tác quản lý học tập của vận động viên tại Trung tâm Đào tạo vận động viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

26. Nguyễn Văn Phúc; Phan Hoàng Lan

Thực trạng hiệu quả quảng bá, tư vấn tuyển sinh đại học chính quy của Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

31. Đinh Khánh Thu; Vũ Bá Mỹ; Lưu Thị Như Quỳnh

Giải pháp xây dựng môi trường văn hóa tại Trung tâm Đào tạo vận động viên, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

36. Phạm Đức Viễn; Nguyễn Xuân Thuyết

Thực trạng các yếu tố bảo đảm thực hiện chương trình đào tạo cử nhân ngành giáo dục thể chất, Trường Đại học Tây Bắc

41. Nguyễn Văn Long

Giải pháp tập luyện ngoại khóa các môn học thực hành Điện kinh cho sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng

44. Ngô Mạnh Cường

Thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên

49. Lê Đức Long

Xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu, phòng chống đuối nước cho học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh

54. Nguyễn Mạnh Toàn

Thực trạng dạy học môn học Quần vợt đối với sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

60. Phùng Xuân Dũng; Hà Hoài Phong

Ứng dụng trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực cho học sinh khối 10 Trường Trung học phổ thông Lộc Thành, huyện Bảo Lâm, tỉnh Lâm Đồng

64. Lương Thị Ánh Ngọc; Lê Ngọc Nguyên

Thực trạng thể lực chuyên môn của nam vận động viên Muay cầu lạc bộ Tây Thạnh

68. Nguyễn Ngọc Ánh

Thực trạng kỹ thuật đập bóng lao ngắn của Đội tuyển Bóng chuyền nam Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

71. Lê Thị Tuyết Thương

Phó Thủ tướng Vũ Đức Đam thăm và kiểm tra công tác chuẩn bị SEA Games 31 tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

74. Trần Văn Khôi

Kế hoạch hướng dẫn toàn dân tập luyện thể dục thể thao nâng cao sức khỏe, phát triển tầm vóc, thể lực, phòng, chống bệnh tật giai đoạn 2021-2025

77. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Văn Hiếu

Bài tập tạ tay tại nhà

80. Thể lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

President Ho Chi Minh and important historical events of Vietnam Sports Day

ARTICLES

34. Nguyen Thi Hong Lien

Evaluating the effectiveness of sports for human development policies on the economy and society

12. Dang Van Dung

Discrimination against people with disabilities (PWDs) at sports centers in urban cultural centers

15. Vu Quynh Nhu; Tran Ngoc Dung; Chu Vuong Thin

Current status and educational orientation of Sports Bachelor in Athletics at Bac Ninh Sports University social in order to satisfy society's demand by 2025 with a vision to 2030

21. Dang Hoai An; Nguyen Nhu Quynh

Actual situation of athletes' learning management at the Athlete Training Center of Bac Ninh Sports University

26. Nguyen Van Phuc; Phan Hoang Lan

Actual effectiveness in advertising, promoting and consulting works for regular college admissions of Bac Ninh Sports University

31. Đinh Khanh Thu; Vu Ba My; Luu Thi Nhu Quynh

Solutions to create a cultural environment at the Athlete Training Center, Bac Ninh Sports University

36. Pham Duc Vien; Nguyen Xuan Thuyet

The current situation of factors ensuring the content implementation of the PE Bachelor's training program at Tay Bac University

41. Nguyen Van Long

Choosing solutions to practice Athletics extracurricular activities for students at Danang Sports University

44. Ngo Manh Cuong

Actual situation of student's extracurricular sports activities at Information and Communication Technology University - Thai Nguyen University

49. Le Duc Long

Developing an initial swimming teaching program in order to prevent drown accident for primary students in Bac Ninh province

54. Nguyen Manh Toan

Evaluate the current situation of tennis teaching methodology for students at Hanoi University of Physical Education and Sports

60. Phung Xuan Dung; Ha Hoai Phong

Research on some physical games to develop general fitness for grade-10 students at Loc Thanh High School, Bao Lam District, Lam Dong Province

64. Luong Thi Anh Ngoc; Le Ngoc Nguyen

Current status of professional fitness of male Muay athletes of Tay Thanh club

68. Nguyen Ngoc Anh

Actual situation of short-distance ball-hitting technique of Men Volleyball Team at the Bac Ninh Sports University

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

71. Le Thi Tuyet Thuong

Deputy Prime Minister Vu Duc Dam visited and examined the preparation progress for the 31st SEA Games at Bac Ninh Sports University

74. Tran Van Khoi

The plan to instruct residents to practice sports and improve health, develop stature, physical strength, prevent and fight diseases in the 2021-2025 period

77. Pham Tuan Dung; Nguyen Van Hieu

Arm dumbbell exercises at home

80. Rules of writing and posting.



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

Số 2-2022
(69)

