

# HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP ĐIỀN KINH CHO TRẺ EM CỦA LIÊN ĐOÀN ĐIỀN KINH THẾ GIỚI TRONG VIỆC PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

Châu Vĩnh Huy\*  
Nguyễn Thiên Lý\*\*

## Tóm tắt:

Chương trình Điền kinh cho trẻ em của Liên đoàn Điền kinh thế giới (IAAF) được xuất bản vào 2005 và được tổ chức triển khai ở 134 liên đoàn thành viên đã thu hút số lượng tham gia lên đến 13 triệu học sinh. Chương trình Điền kinh cho trẻ nhằm mục đích giới thiệu cho các em tiếp xúc với môn Điền kinh ở cấp độ cơ bản, khiến các em thích thú với việc tập luyện thể thao. Đặc điểm của chương trình là có nhiều học sinh tham gia cùng một lúc; Giới thiệu các bài tập trò chơi vận động từ cơ bản đến đa dạng; Tạo điều kiện cho tất cả học sinh có cơ hội đóng góp vào thành công của cả nhóm. Hiệu quả của các bài tập được minh chứng thông qua sự phát triển về thể lực của học sinh, tính sinh động và sự hứng thú học tập giờ học thể chất của học sinh.

**Từ khóa:** Ứng dụng bài tập, chương trình Điền kinh cho trẻ em, học sinh THCS.

## Effective application of athletics exercises for children of the International Association of Athletics Federation in the physical development of junior high school students

**Summary:** The Athletics Program for Children of the International Association of Athletics Federation (IAAF) was published in 2005 and implemented in 134 member federations, attracted 13 million students. The Athletics Program for Children aims to introduce children to Athletics at a basic level, making them interested in practicing sports. The feature of the program is that a large number of students can participate at the same time. The program also introduces physical movement games from basic to varied level and gives all students the opportunity to contribute to the success of the group. The effectiveness of the exercises is demonstrated through the students' physical development, the vitality and interest in the students' learning interest.

**Keywords:** Exercise application, Athletics program for children, junior high school students.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Điền kinh là môn thể thao lâu đời và là nền tảng cho hầu hết các môn thể thao. Nhằm mục đích phổ biến môn Điền kinh sâu rộng trong tất cả các đối tượng trong xã hội, IAAF đã xuất bản và tiến hành tập huấn chương trình Điền kinh cho trẻ em đến với các liên đoàn thành viên. Đây là nguồn tài liệu phù hợp cho việc xây dựng một hệ thống các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả cho giờ học thể chất mà giáo viên đang cần.

Chương trình Điền kinh cho trẻ em là hệ thống các bài tập vận động bao gồm các nhóm:

Chạy, Nhảy, Ném đẩy và phối hợp vận động. Các bài tập được lồng ghép vào các trò chơi vận động từ cơ bản đến phức tạp và đa dạng; phối hợp giữa nam và nữ; sử dụng thang điểm với cách tính điểm đơn giản để xác định đội thắng và đội thua. Mục đích của chương trình nhằm nâng cao sức khỏe, liên kết cộng đồng bằng các yếu tố bất ngờ và yếu tố đồng đội.

Để duy trì thói quen tích cực tập luyện thường xuyên và tránh sự nhàm chán cho học sinh trong giờ học thể dục thì ngoài chương trình giảng dạy theo qui định của Bộ Giáo dục & Đào tạo, cần

\*PGS.TS, Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

\*\*ThS, Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

thiết phải nghiên cứu tìm tòi cải tiến nội dung giảng dạy để tăng cường tính hứng thú và tích cực tập luyện cho sinh trong giờ GDTC.

Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi chọn hướng nghiên cứu “Hiệu quả ứng dụng các bài tập Điền kinh cho trẻ em của Liên đoàn Điền kinh Thế giới trong việc phát triển thể lực cho học sinh THCS”

**PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

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

**KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

**1. Tổng hợp và lựa chọn các bài tập**

Trên cơ sở đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi, chúng tôi đã tổng hợp được các bài tập từ chương trình Điền kinh cho trẻ em của IAAF, các bài tập bao gồm:

- Nhóm bài tập Chạy: 9 bài tập
- Nhóm bài tập Nhảy: 8 bài tập
- Nhóm bài tập Ném: 8 bài tập
- Nhóm bài tập Phối hợp vận động: 7 bài tập

Để tăng tính khoa học, tính khách quan của kết quả lựa chọn, chúng tôi sử dụng phương pháp phỏng vấn các giảng viên, huấn luyện viên và giáo viên các trường phổ thông trên địa bàn để lựa chọn các bài tập từ kết quả đã tổng hợp. Đối tượng phỏng vấn là 12 người, trong đó có 1 tiến sĩ (chiếm 8.3%), 07 thạc sĩ (chiếm 58.3%), 2 huấn luyện viên (chiếm 16.7%) và 2 giảng viên có trình độ đại học (chiếm 16.7%). Với nguyên tắc là chỉ lựa chọn các bài tập nhận được từ 80% ý kiến đồng ý, kết quả đã lựa chọn được 10 bài tập phân theo 4 nhóm và được trình bày tại bảng 1.

**2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng của các bài tập**

**2.1. Tổ chức thực nghiệm**

Chúng tôi tiến hành tổ chức thực nghiệm để đánh giá hiệu quả của các bài tập Điền kinh cho trẻ em của IAAF được lựa chọn.

Thời gian thực nghiệm được tiến hành trong 16 tuần, thuộc học kỳ 1, năm học 2018 - 2019.

Địa điểm thực nghiệm: Tại trường THCS Nguyễn Trường Tộ, Thành phố Rạch Giá, tỉnh Kiên Giang.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập từ Chương trình Điền kinh cho trẻ em của IAAF**

TT	Bài Tập	Khối Lượng		Tỷ lệ % đồng ý
		Số lượng	Nghỉ	
<b>I</b>	<b>Nhóm bài tập chạy</b>			
1	Chạy theo hình bậc thang	3 lần	2 phút	100
2	Chạy bền 5 phút	2 lần	3 phút	100
3	Chạy tiếp sức nước rút/vượt chướng ngại vật	2 lần	3 phút	90
4	Chạy vượt rào	3 lần	3 phút	95
<b>II</b>	<b>Nhóm bài tập nhảy</b>			
1	Nhảy dây (15 giây)	3 lần	3 phút	100
2	Nhảy cóc	3 lần	2 phút	85
3	Nhảy ô chữ thập	3 lần	2 phút	95
<b>III</b>	<b>Nhóm bài tập ném</b>			
1	Ném trúng mục tiêu	3 lần	1 phút	100
2	Ném bóng ngược qua đầu ra sau	3 lần	1 phút	100
<b>IV</b>	<b>Năng lực phối hợp vận động</b>			
1	Chạy con thoi 4 x 10m	2 – 3 lần	2 phút	85



**Tập luyện và thi đấu Điền kinh hiện đang được tổ chức rộng rãi trong học sinh, sinh viên trong trường học các cấp**

Thực nghiệm được tiến hành theo hình thức thực nghiệm so sánh song song.

Đối tượng thực nghiệm là 280 học sinh nam nữ khối 8 và khối 9, trong đó có 140 học sinh khối 8 (70 nam và 70 nữ), và 140 học sinh khối 9 (70 nam và 70 nữ). Đối tượng thực nghiệm được chia thành 2 nhóm theo hình thức bốc thăm ngẫu nhiên, trong đó:

Nhóm đối chứng gồm: 140 học sinh, trong đó có 70 học sinh khối 8 (35 nam và 35 nữ), và 70 học sinh khối 9 (35 nam và 35 nữ). Nhóm đối chứng học tập môn GDTC theo chương trình thường được sử dụng tại Trường, không có tác động yếu tố mới.

Nhóm thực nghiệm gồm: 140 học sinh, trong đó có 70 học sinh khối 8 (35 nam và 35 nữ), và 70 học sinh khối 9 (35 nam và 35 nữ). Nhóm thực nghiệm tập luyện chung chương trình

GDTC với nhóm đối chứng, riêng phần phát triển thể lực thì sử dụng các bài tập đã lựa chọn của đề tài.

Qua tham khảo ý kiến của các chuyên gia, các nhà chuyên môn, căn cứ vào mục đích, mục tiêu chủ yếu của đề tài, tình hình thực tế của nhà trường chúng tôi chọn các chỉ tiêu đánh giá thể lực cho học sinh khối 8 – 9 trường THCS Nguyễn Trường Tộ, Thành phố Rạch Giá, tỉnh Kiên Giang gồm những test trong Quyết định 53 của Bộ GD&ĐT quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên năm 2008, gồm:

Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m xuất phát cao (s); Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây); Chạy con thoi 4 x 10m (s) và Chạy 5 phút tùy sức (m).

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh sự khác biệt thể lực của học sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, kết quả cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê thể hiện ( $P > 0.05$ ), chứng tỏ sự phân nhóm là khách quan.

## 2.2. Kết quả thực nghiệm

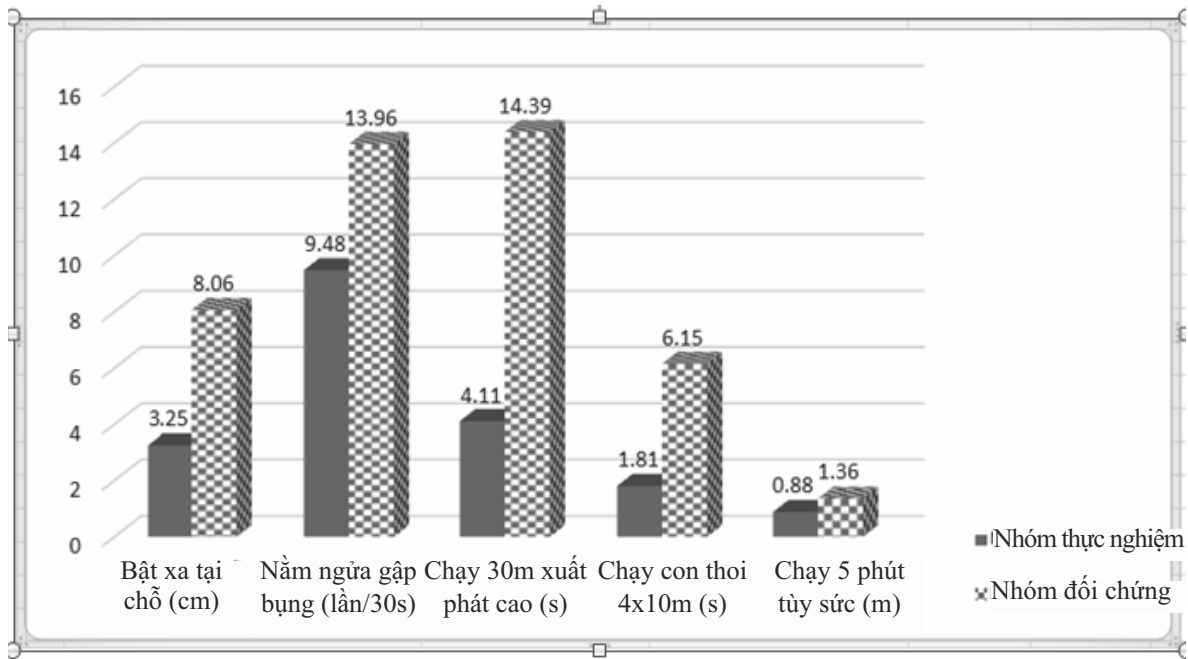
### 2.2.1. Kết quả thực nghiệm trên học sinh khối 8

Sau 16 tuần thực nghiệm, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp độ tăng trưởng thể lực của học sinh nam, nữ khối 8 giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

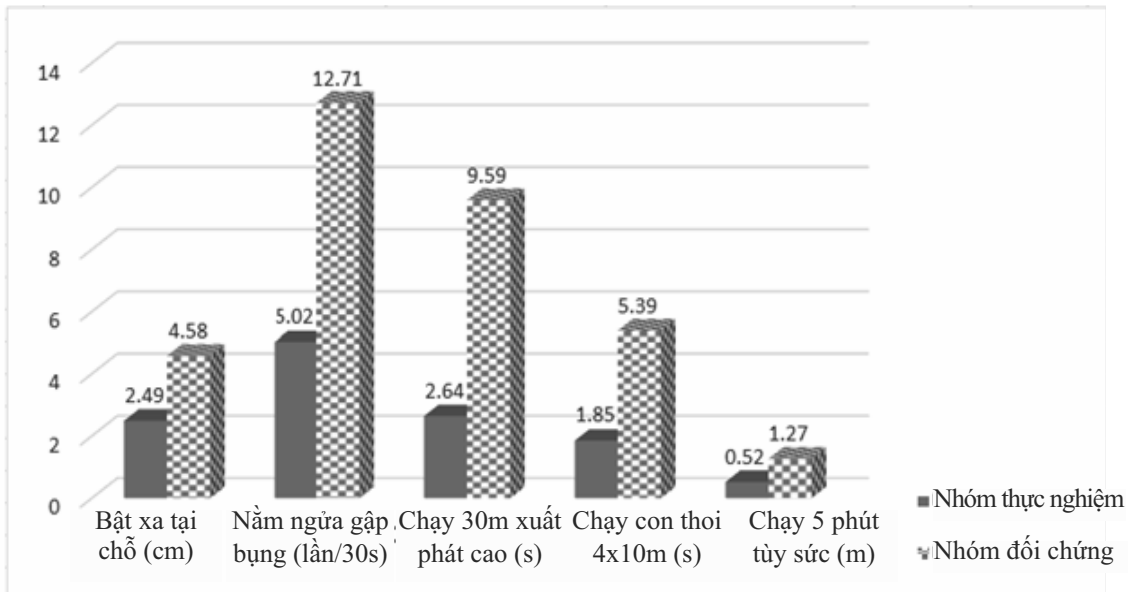
Có thể thấy rõ sự khác biệt nhịp độ tăng trưởng thể lực của học sinh nam và nữ khối 8 qua biểu đồ 1 và biểu đồ 2.

**Bảng 2. Nhịp độ tăng trưởng thể lực của học sinh khối 8 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 16 tuần thực nghiệm**

TT	Test	Học sinh nam (%)			Học sinh nữ (%)		
		Nhóm ĐC	Nhóm TN	Chênh lệch	Nhóm ĐC	Nhóm TN	Chênh lệch
1	Bật xa tại chỗ (cm)	3.25	8.06	4.81	2.49	4.58	2.09
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	9.48	13.96	4.48	5.02	12.71	7.69
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.11	14.39	10.28	2.64	9.59	6.95
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	1.81	6.15	4.34	1.85	5.39	3.54
5	Chạy 5 phút tùy sức (m)	0.88	1.36	0.48	0.52	1.27	0.75



**Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng thể lực của nam học sinh khối 8 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 16 tuần thực nghiệm**



**Biểu đồ 2. Nhịp độ tăng trưởng thể lực của nữ học sinh khối 8 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 16 tuần thực nghiệm**

Qua bảng 2 và biểu đồ 1, 2 cho thấy:

Ở đối tượng nam học sinh khối 8:

Xét về nhịp độ tăng trưởng của thành tích Bật xa tại chỗ, Nằm ngửa gập bụng, Chạy 30m xuất phát cao, Chạy con thoi 4 x 10m, Chạy 5 phút tùy sức ở bảng 2 cho thấy có sự khác biệt rất rõ rệt giữa 2 nhóm. Cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều tăng trưởng thành tích sau 16 tuần thực nghiệm. Tuy nhiên, sự tăng trưởng thành tích của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn

so với nhóm đối chứng ( $p < 0,05$ ).

Tất cả những phân tích trên chứng tỏ rằng, việc áp dụng hệ thống các bài tập của Chương trình Điền kinh cho trẻ em của IAAF vào tập luyện ở đối tượng nghiên cứu đã tạo được hiệu quả rõ rệt.

Ở đối tượng nữ học sinh khối 8:

Xét về nhịp độ tăng trưởng của thành tích Bật xa tại chỗ, Nằm ngửa gập bụng, Chạy 30m xuất phát cao, Chạy con thoi 4 x 10m, Chạy 5 phút

tùy sức ở bảng 2 cho thấy có sự khác biệt rất rõ rệt giữa 2 nhóm. Cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều tăng trưởng thành tích sau 16 tuần thực nghiệm. Tuy nhiên, sự tăng trưởng thành tích của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng sau 16 tuần tập luyện với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p=0,05$ .

Tất cả những phân tích trên chứng tỏ rằng, việc áp dụng hệ thống các bài tập của IAAF vào tập luyện ở đối tượng nghiên cứu đã phản ánh tính hiệu quả rõ rệt. Điều này có nghĩa là những bài tập chúng tôi lựa chọn phù hợp với khách thể nghiên cứu.

2.2.2. Kết quả thực nghiệm trên học sinh khối 9

Tương tự như học sinh khối 8, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ thể lực của học sinh khối 9 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau

16 tuần thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

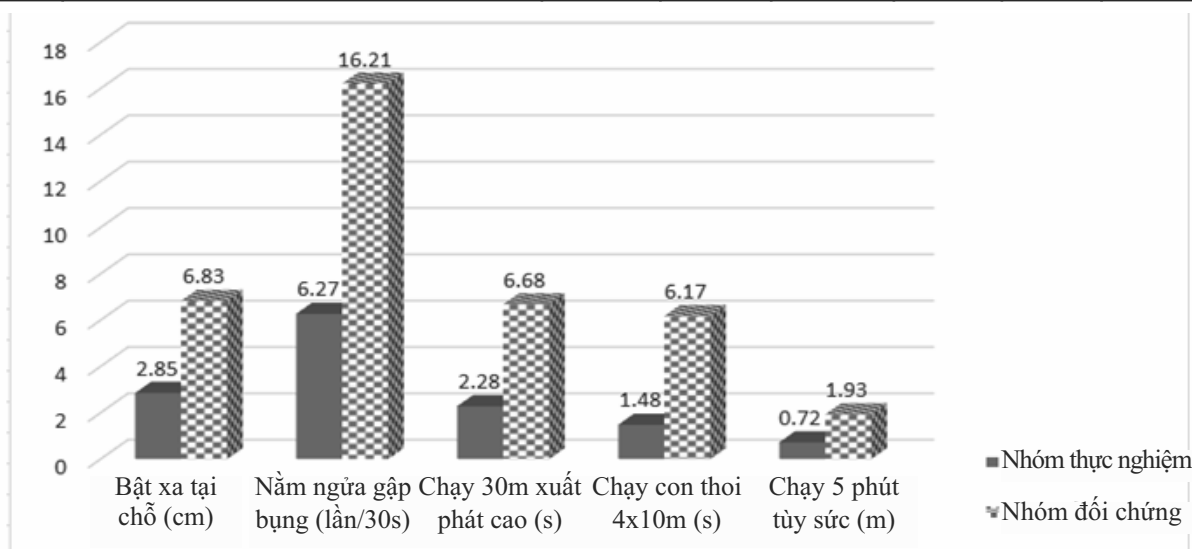
Có thể thấy rõ sự khác biệt nhịp tăng trưởng thể lực của học sinh nam và nữ khối 9 qua biểu đồ 3 và biểu đồ 4.

Qua bảng 3 và biểu đồ 3, biểu đồ 4 cho thấy: Với đối tượng nam học sinh khối 9:

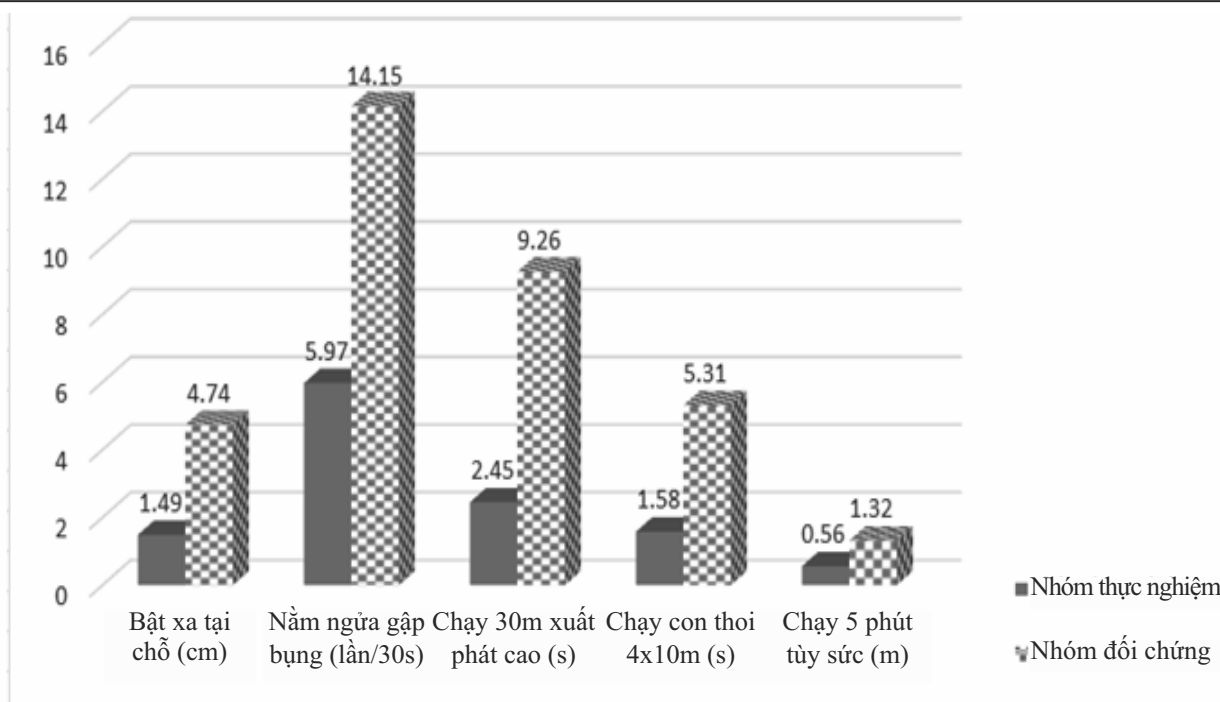
Xét về nhịp độ tăng trưởng của thành tích Bật xa tại chỗ, Nằm ngửa gập bụng, Chạy 30m xuất phát cao, Chạy con thoi 4 x 10m, Chạy 5 phút tùy sức ở bảng 3 cho thấy có sự khác biệt rất rõ rệt giữa 2 nhóm. Cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều tăng trưởng thành tích sau 16 tuần thực nghiệm. Tuy nhiên, sự tăng trưởng thành tích của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng sau 16 tuần tập luyện với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p=0,05$ .

**Bảng 3. Nhịp độ tăng trưởng thể lực của học sinh khối 9 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 16 tuần thực nghiệm**

TT	Test	Học sinh nam (%)			Học sinh nữ (%)		
		Nhóm ĐC	Nhóm TN	Chênh lệch	Nhóm ĐC	Nhóm TN	Chênh lệch
1	Bật xa tại chỗ (cm)	2.85	6.83	3.98	1.49	4.74	3.25
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	6.27	16.21	9.94	5.97	14.15	8.18
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	2.28	6.68	4.4	2.45	9.26	6.81
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	1.48	6.17	4.69	1.58	5.31	3.73
5	Chạy 5 phút tùy sức (m)	0.72	1.93	1.21	0.56	1.32	0.76



**Biểu đồ 3. Nhịp độ tăng trưởng thể lực của nam học sinh khối 9 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 16 tuần thực nghiệm**



**Biểu đồ 4. Nhịp độ tăng trưởng thể lực của nữ học sinh khối 9 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 16 tuần thực nghiệm**

Tất cả những phân tích trên chứng tỏ rằng, việc áp dụng hệ thống các bài tập của IAAF vào tập luyện ở đối tượng nghiên cứu đã phản ánh tính hiệu quả rõ rệt. Điều này có nghĩa là những bài tập chúng tôi lựa chọn phù hợp với khách thể nghiên cứu.

Với đối tượng nữ học sinh khối 9:

Xét về nhịp độ tăng trưởng của thành tích Bật xa tại chỗ, Nằm ngửa gập bụng, Chạy 30m xuất phát cao, Chạy con thoi 4 x 10m, Chạy 5 phút tùy sức ở bảng 3 cho thấy có sự khác biệt rất rõ rệt giữa 2 nhóm. Cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều tăng trưởng thành tích sau 16 tuần thực nghiệm. Tuy nhiên, sự tăng trưởng thành tích của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng sau 16 tuần tập luyện với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p=0,05$ .

Tất cả những phân tích trên chứng tỏ rằng, việc áp dụng hệ thống các bài tập của IAAF vào tập luyện ở đối tượng nghiên cứu đã phản ánh tính hiệu quả rõ rệt. Điều này có nghĩa là những bài tập chúng tôi lựa chọn phù hợp với khách thể nghiên cứu.

**KẾT LUẬN**

Bài tập Điền kinh cho trẻ em của IAAF đem lại hiệu quả tích cực trong việc phát triển thể lực cho học sinh khối 8-9 trường THCS Nguyễn

Trường Tô, Thành Phố Rạch Giá, tỉnh Kiên Giang. Bên cạnh đó các bài tập cũng đem đến sự hứng thú học tập cho các em học sinh, nâng cao hiệu quả giờ học thể dục trong nhà trường.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. 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.
2. Nguyễn Nhất 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 Tô, Thành phố Rạch Giá, tỉnh Kiên Giang”, *Luận văn Thạc sĩ*, TPHCM.
3. Đặng Thị Thái Hằng, Nguyễn Ngọc Tú (2017), “Ứng dụng các bài tập Điền kinh cho trẻ em nhằm phát triển sức nhanh cho học sinh lớp 4 trường tiểu học Nguyễn Du, Thành phố Vĩnh Long”, *Khóa luận tốt nghiệp*, TPHCM.
4. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008, “Về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên”*.