

SỰ BIẾN ĐỔI HIỆU SUẤT CHÚ Ý CỦA HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ HƯNG THÀNH, TUYÊN QUANG SAU KHI ĐỔI MỚI BÀI TẬP THỂ DỤC GIỮA GIỜ

Nguyễn Đại Dương*, Đinh Quang Ngọc**

Tóm tắt:

Từ kết quả bài tập thể dục giữa giờ mới xây dựng được, đề tài ứng dụng thử nghiệm với học sinh Trường Trung học cơ sở (THCS) Hưng Thành, Tuyên Quang. Bằng phương pháp phỏng vấn và sử dụng test đánh giá hiệu suất chú ý của học sinh, đề tài đã chứng minh được tính hiệu quả của bài tập thể dục giữa giờ trong việc hạn chế sự suy giảm hiệu suất chú ý của học sinh Trường THCS Hưng Thành, Tuyên Quang.

Từ khóa: Thể dục giữa giờ, năng lực chú ý, THCS Hưng Thành, Tuyên Quang

The change of focusing ability of students in Hung Thanh Secondary School, Tuyen Quang after renewal of the Mid-time exercise

Abstract:

From the result of the newly built mid-time exercise, the topic conducts the experimental application with students Hung Thanh Secondary School, Tuyen Quang. By using the interview method and using the students' focusing ability test, the topic has demonstrated the effectiveness of mid-time exercise in reducing the focusing efficiency of pupils, Hung Thanh Secondary School, Tuyen Quang.

Key words: Mid-time exercise, focus skill, Hung Thanh Secondary School, Tuyen Quang.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Duy trì hiệu suất chú ý trong quá trình học tập là một trong những yếu tố quan trọng duy trì hiệu quả học tập trong toàn bộ buổi học của học sinh. Thực tế cho thấy, sau áp lực của các tiết học đầu giờ, hiệu suất chú ý của học sinh Trường THCS Hưng Thành, Tuyên Quang ở những tiết học tiếp theo, đặc biệt là các tiết học cuối có sự suy giảm đáng kể. Điều này cho thấy, bài tập thể dục giữa giờ, một trong những phương tiện giúp học sinh giảm căng thẳng, mệt mỏi và tăng sự hưng phấn sau nửa thời gian học tập của buổi học đang được áp dụng mới đây chưa phát huy được đầy đủ vai trò tác dụng của nó. Chính vì vậy, việc đổi mới bài tập thể dục giữa giờ là việc làm quan trọng và cần thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Các phương pháp sử dụng trong quá trình nghiên cứu gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra tâm lý (xác định hiệu suất tâm lý) và Phương pháp toán học thống kê.

Trong phương pháp kiểm tra tâm lý, chúng tôi sử dụng test kiểm tra hiệu suất chú ý của V.Neakraxon (Liên xô trước đây), đã được Phạm Ngọc Viễn (2007) điều chỉnh phù hợp với hoạt động thể thao để xác định hiệu suất chú ý của học sinh ở 3 thời điểm: Đầu giờ học, thời điểm ra chơi và thời điểm bắt đầu sau giờ nghỉ giải lao và có thực hiện tập bài tập thể dục giữa giờ. Sau đó so sánh hiệu suất chú ý của học sinh giữa các thời điểm để xác định sự biến đổi hiệu

*GS.TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

**PGS.TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

suất chú ý của học sinh, trên cơ sở đó đánh giá được sự tác động tích cực của bài tập thể dục giữa giờ mà đề tài đã xây dựng và thử nghiệm trong việc hạn chế sự suy giảm hiệu suất chú ý của học sinh.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Bằng phương pháp kiểm tra tâm lý, trước khi bước vào thực nghiệm, chúng tôi đã kiểm tra và so sánh hiệu suất chú ý của học sinh ở thời điểm đầu buổi học và sau khi kết thúc tiết học (đầu giờ ra chơi). Trên cơ sở đó xác định được thực trạng giảm sút hiệu suất chú ý của học sinh sau các giờ học. Sau khi đã xác định được thực trạng

sự suy giảm hiệu suất chú ý của học sinh sau các tiết học, chúng tôi tiến hành ứng dụng thử nghiệm bài tập thể dục giữa giờ mới (đã được nghiên cứu và lựa chọn ở giai đoạn trước) cho học sinh Trường THCS Hưng Thành, Tuyên Quang. Sau quá trình ứng dụng 5 tháng cho tất cả các khối vào các ngày trong tuần, chúng tôi tiến hành kiểm tra và đánh giá sự biến đổi hiệu suất chú ý của học sinh bằng test tâm lý đã sử dụng, đồng thời so sánh kết quả kiểm tra ở 2 thời điểm trước và sau thực hiện bài tập. Kết quả thu được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. So sánh sự biến đổi hiệu suất chú ý của học sinh Trường THCS Hưng Thành, Tuyên Quang trước và sau thực hiện bài tập thể dục giữa giờ sau quá trình thực nghiệm

TT	Khối lớp	Hiệu suất chú ý (P) Thời điểm trước thực hiện			Hiệu suất chú ý (P) Sau thực hiện bài tập			t	P
		$\bar{x}$	δ	C_v	$\bar{x}$	δ	C_v		
1	Khối 6 (n=31)	7.905	7.16	2.821	9.334	9	2.586	2.078	0.042
2	Khối 7 (n=36)	5.852	5.51	1.339	6.682	6.25	1.998	2.071	0.043
3	Khối 8 (n=28)	6.453	6.415	2.326	7.872	8.17	2.947	2.097	0.041
4	Khối 9 (n=33)	5.264	5.04	1.404	5.947	5.54	1.233	2.099	0.04

Kết quả ở bảng 1 cho thấy:

Hiệu suất chú ý của học sinh các lứa tuổi khác nhau có sự khác nhau, tuy nhiên sau các tiết học đầu, hiệu suất chú ý của học sinh ở tất cả các khối đều có sự giảm sút rõ rệt, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này cho thấy sự cần thiết phải áp dụng các biện pháp để hạn chế sự suy giảm hiệu suất chú ý của học sinh.

Kết quả so sánh ở 2 thời điểm trước và sau thực hiện bài tập thể dục giữa giờ (bảng 1) đã cho thấy hiệu suất chú ý của học sinh các khối đều gia tăng, có sự khác biệt rõ rệt ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều đó chứng tỏ, bài tập thể dục giữa giờ được biên soạn mới và ứng dụng đã có tác động tích cực làm giảm căng thẳng, mệt mỏi cho học sinh, giúp học sinh thư giãn và hưng phấn để bước vào giờ học tiếp theo, do vậy đã hạn chế được sự suy giảm hiệu suất chú ý của học sinh.

KẾT LUẬN

Trước khi đổi mới bài tập thể dục giữa giờ,

hiệu suất chú ý của học sinh Trường THCS Hưng Thành, Tuyên Quang có sự sụt giảm rõ rệt sau các tiết học cho dù học sinh đã được tập luyện bài tập thể dục giữa giờ.

Tuy nhiên, sau khi đổi mới bài tập thể dục giữa giờ, mặc dù hiệu suất chú ý của học sinh sau các tiết học vẫn có sự suy giảm, tuy nhiên, sau khi tập luyện bài tập thể dục giữa giờ, kết quả kiểm tra cho thấy, sự chênh lệch hiệu suất chú ý của học sinh ở đầu buổi học và sau bài tập thể dục giữa giờ không có sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Ngọc Viễn (2007), Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục thể thao”, Nxb TĐTT, Hà Nội.

2. Phạm Ngọc Viễn (2007), Giáo trình tâm lý học TĐTT, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 12/10/2017, Phản biện ngày 30/10/2017, duyệt in ngày 28/11/2017)

Người chịu trách nhiệm chính: Đinh Quang Ngọc.

Email: ngocbrtdtt@gmail.com)