

NGHIÊN CỨU ẢNH HƯỞNG CỦA TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG TỚI THỂ LỰC VÀ MỨC ĐỘ CHÚ Ý CỦA HỌC SINH LỚP 1, 2

Đỗ Thị Huyền Trang, Thái Chí Linh

Khoa GDTC, Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

Tóm tắt: Nghiên cứu này khảo sát tác động của trò chơi vận động tới thể lực, mức độ chú ý của học sinh tiểu học. Đối tượng tham gia là 64 nữ và 71 nam học sinh tiểu học lứa tuổi 6-7, được chia thành các nhóm thực nghiệm và đối chứng. Nhóm thực nghiệm gồm 33 nữ và 36 nam, nhóm đối chứng gồm 31 nữ và 35 nam. Các học sinh nhóm thực nghiệm trong các buổi học thể dục được tham gia các trò chơi vận động. Học sinh nhóm đối chứng tham gia các hoạt động thể chất không bao gồm trò chơi vận động. Sau 12 tuần thực nghiệm, sử dụng 04 test đánh giá thể lực và 01 test kiểm tra độ chú ý (test D2) cho thấy thể lực của các nhóm thực nghiệm đều tốt hơn các nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Ở nhóm nữ thực nghiệm thì tốc độ phản ứng tâm lý, mức độ chú ý có chọn lọc, hiệu suất tập trung đều tốt hơn so với nhóm đối chứng ($P < 0.05$); ở nhóm nam thực nghiệm thì tốc độ phản ứng tâm lý và mức độ chú ý có chọn lọc tốt hơn so với nhóm đối chứng ($p < 0.05$). Kết luận: Trò chơi vận động có tác động tốt tới thể lực, mức độ tập trung chú ý ở trẻ em. Khuyến nghị giáo viên ở các trường tiểu học tích cực đưa trò chơi vận động vào các hoạt động thể chất để nâng cao mức độ chú ý của các em.

Từ khóa: Trò chơi vận động, mức độ chú ý, hoạt động thể chất của trẻ em.

Abstract: This study is to investigate the influence of movement games on fitness and attention level of primary school students. Participants were 64 girls and 71 boys 6-7 years, divided into 2 experimental and control groups. The experimental group includes 33 women and 36 men, the control group includes 31 women and 35 men. Children in the experimental group during physical education sessions participated in movement games. Meanwhile, children of the control group participated in physical activities excluding motor games. Using 04 tests to evaluate fitness and 01 test of attention after 12 weeks of experimentation, it was found that in the experimental female group, the speed of psychological reaction, the level of selective attention, and the concentration performance were all better than that of the control group ($p < 0.05$); In the experimental male group, the psychomotor response speed and selective attention level were better than the control group ($p < 0.05$). Conclusion: Movement games have a good effect on the fitness and concentration of attention in children. It is recommended that teachers in elementary schools actively include movement games in physical activities to improve the attention level of children.

Keywords: Movement games, attention level, children's physical activity.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể lực, khả năng tập trung và chú ý của trẻ em có vai trò quan trọng, ảnh hưởng lớn tới hiệu quả học tập và sự phát triển tâm lý của các em. Các số liệu được thừa nhận rộng rãi cho thấy chứng thiếu chú ý ảnh hưởng đến khoảng 4% đến 6% trẻ em đi học nói chung [5]. Sự chú ý là quan trọng trong nhiều hoạt động liên quan đến học tập. Việc rèn luyện sự tập trung, chú ý giúp trẻ có thể nắm bắt, tiếp thu các kiến thức dễ dàng hơn.

Thể dục thể thao có tác dụng tích cực đối với sự phát triển thể chất và tinh thần của học sinh. Chơi thể thao thường xuyên giúp các em có mức độ tập trung, kỷ luật và tập trung cao hơn. Các hoạt động vận động thể chất có tác động tích cực đến sự phát triển của sự chú ý và trí nhớ của các em. Trong các phương tiện giáo dục thể chất thì trò chơi vận động có tầm quan trọng rất lớn đối với sự phát triển của trẻ. Trò chơi vận động là các hoạt động được cấu thành bởi hai yếu tố là vui chơi giải trí, thỏa mãn nhu cầu về mặt tinh thần; giáo dục và giáo dưỡng thể chất góp phần giáo dục đạo đức, ý chí, lòng dũng cảm, tinh thần đoàn kết... Đó là phương tiện giáo dục phát triển trẻ một cách toàn diện cả về thể chất và tinh thần. Nhiều nghiên cứu đã tìm hiểu tác động nêu trên của trò chơi vận động đến sự phát triển thể chất và tinh thần của trẻ em. Song những tác động của trò chơi vận động tới thể lực và mức độ chú ý của trẻ em còn rất hạn chế. Do đó, mục đích của nghiên cứu này là khảo sát tác động của trò chơi vận động tới thể lực, mức độ chú ý của học sinh tiểu học lớp 1, 2.

Thiết kế nghiên cứu: Đối tượng tham gia nghiên cứu là học sinh tiểu học từ 6 đến 7 tuổi, được chia làm hai nhóm thực nghiệm và đối chứng. Nhóm thực nghiệm gồm 33 nữ và 36 nam, nhóm đối chứng gồm 31 nữ và 35 nam. Tiêu chí loại trừ đối tượng tham gia thực nghiệm bao gồm: (a) Những em bị rối

loạn cảm giác, chẳng hạn như khiếm khuyết về thị giác hoặc các vấn đề về thính giác; (b) Những em tham gia có tiền sử chấn thương não hoặc rối loạn thần kinh; (c) Những em đang trong giai đoạn điều trị chấn thương, bị hạn chế hoạt vận động. Trong các buổi học thể dục, học sinh nhóm thực nghiệm được tham gia chơi nhiều trò chơi vận động do giáo viên tổ chức, trong khi đó học sinh nhóm đối chứng tập luyện các nội dung như các bài tập phát triển chung. Cả 2 nhóm đều học 2 buổi thể dục một tuần. Nghiên cứu đã tiến hành đánh giá khả năng hoạt động thể lực, khả năng tập trung của học sinh hai nhóm trước thời gian thực nghiệm và sau 12 tuần thực nghiệm.

Thu thập dữ liệu: Để đánh giá khả năng hoạt động thể lực, nghiên cứu sử dụng các test đánh giá: Chạy 10 m (giây), bật xa tại chỗ (cm), đập và bắt bóng bằng 2 tay (lần/phút), ném xa bằng tay thuận (m). Nghiên cứu sử dụng test D2 để đo lường sự tập trung chú ý của khách thể nghiên cứu. Test D2 là một văn bản có 14 dòng với 47 ký tự trên mỗi dòng. Trên mỗi dòng, có 16 ký tự khác nhau bao gồm các chữ cái “p” và “d”. Có các dấu ở trên hoặc dưới các chữ cái này (một, hai, ba hoặc bốn dấu). Trong quá trình làm bài Test D2, thí sinh nhìn từ trái sang phải và gạch bỏ hai ký tự “d”, chữ d có 2 dấu bên trên hoặc 2 dấu bên dưới ở mỗi dòng. Thí sinh có 20 giây cho mỗi dòng. Kết quả thu được từ bài Test D2 cho phép đánh giá được: Tốc độ phản ứng tâm lý, mức độ chú ý có chọn lọc, hiệu suất tập trung. Tốc độ tâm lý: Là tổng số ký tự bị gạch bỏ. Đây là tất cả các ký tự có liên quan hoặc không liên quan bị gạch. Nó cho thấy mức độ cao của tốc độ tâm lý. Mức độ chú ý có chọn lọc: Là số ký tự không bị gạch bỏ và bỏ qua. Con số này cao cho thấy mức độ chú ý thấp. Hiệu suất tập trung: Hiệu số của số ký tự bị gạch chéo không chính xác và số ký tự bị gạch bỏ chính xác [1].

Phân tích dữ liệu: Tất cả dữ liệu được đưa vào nghiên cứu được phân loại theo các biến độc lập của nghiên cứu và được trình bày dưới dạng giá trị trung bình và độ lệch chuẩn. Phép thử Kolmogorov-Smirnov và Shapiro-Wilk được sử dụng để kiểm tra phân phối chuẩn của các biến đã được tiến hành phân tích. T-test được thực hiện để so sánh phân loại theo cặp giữa các nhóm. Các phép tính thống kê được thực hiện với phần mềm

thống kê SPSS 22.0 và mức ý nghĩa thống kê được chấp nhận là 0.05.

KẾT QUẢ VÀ BÀN LUẬN

1. Kết quả

Nghiên cứu tiến hành đo lường kết quả trước thực nghiệm, sử dụng 04 test đánh giá thể lực và test đánh giá mức độ tập trung chú ý, kết quả được trình bày trong các bảng 1 và bảng 2:

Bảng 1. So sánh các test đánh giá thể lực giữa nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng trước thực nghiệm

Học sinh nam				
Test	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng	T-test	P
	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$		
Chạy 10 m (giây)	2.55 ± 0.17	2.59 ± 0.16	0.71	>0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	98.40 ± 7.65	98.30 ± 9.35	0.09	>0.05
Đập và bắt bóng bằng 2 tay (lần/phút)	18.80 ± 4.63	18.75 ± 3.89	0.08	>0.05
Ném xa bằng tay thuận (m)	6.63 ± 0.46	6.64 ± 0.50	0.12	>0.05
Học sinh nữ				
Chạy 10 m (giây)	2.88 ± 0.16	2.86 ± 0.20	0.66	>0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	93.80 ± 6.55	93.75 ± 7.12	0.13	>0.05
Đập và bắt bóng bằng 2 tay (lần/phút)	17.61 ± 2.95	17.76 ± 3.07	0.72	>0.05
Ném xa bằng tay thuận (m)	5.56 ± 0.55	5.51 ± 0.61	1.19	>0.05

Số liệu bảng 1 cho thấy: Thể lực của nam nhóm thực nghiệm so với nam nhóm đối chứng, nữ nhóm thực nghiệm so với nữ nhóm đối chứng là tương đương nhau, thể hiện ở kết quả so sánh các test thể lực giữa các nhóm đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ($P > 0.05$).

Bảng 2. So sánh test D2 đánh giá sự tập trung chú ý giữa nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng trước thực nghiệm

Học sinh nam				
Test	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng	T-test	P
	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$		
Tốc độ tâm lý	420.93 ± 80.90	418.59 ± 92.32	0.78	>0.05
Mức độ chú ý có chọn lọc	44.0 ± 39.65	44.10 ± 35.20	0.04	>0.05
Hiệu suất tập trung	107.59 ± 40.27	105.25 ± 43.86	0.03	>0.05
Học sinh nữ				
Tốc độ tâm lý	433.76 ± 86.36	431.30 ± 90.03	0.00	>0.05
Mức độ chú ý có chọn lọc	43.95 ± 39.75	43.15 ± 38.20	0.11	>0.05
Hiệu suất tập trung	117.59 ± 40.27	111.25 ± 43.86	0.75	>0.05

Kết quả ở bảng 2 cho thấy: So sánh trước thực nghiệm giữa hai nhóm nam thực nghiệm và nam đối chứng, nữ thực nghiệm và nữ đối chứng đều không nhận thấy sự khác nhau có ý nghĩa ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$, $P > 0.05$) ở các chỉ tiêu đánh giá mức độ tập trung chú ý. Các kết quả ở bảng 1 và 2 cho phép khẳng định trước khi tiến hành thực nghiệm học sinh nam nhóm

thực nghiệm và đối chứng là tương đồng nhau; nữ nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đồng nhau.

Sau 12 tuần thực nghiệm, nghiên cứu sử dụng các test đánh giá thể lực và test đánh giá sự tập trung chú ý đã sử dụng trước thực nghiệm để đo lường kết quả sau thực nghiệm, kết quả được trình bày trong các bảng 3 và bảng 4.

Bảng 3. So sánh các test đánh giá thể lực giữa nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Test	Nhóm thực nghiệm $\bar{x} \pm SD$	Nhóm đối chứng $\bar{x} \pm SD$	T-test	P
Học sinh nam				
Chạy 10 m (giây)	2.31 ± 0.11	2.57 ± 0.19	4.05	<0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	107.42 ± 8.71	99.50 ± 9.05	3.31	<0.05
Đạp và bắt bóng bằng 2 tay (lần/phút)	22.90 ± 4.87	19.35 ± 3.83	3.25	<0.05
Ném xa bằng tay thuận (m)	7.59 ± 0.85	6.73 ± 0.50	3.15	<0.05
Học sinh nữ				
Chạy 10 m (giây)	2.47 ± 0.18	2.85 ± 0.27	2.63	<0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	102.57 ± 7.09	94.55 ± 7.39	2.68	<0.05
Đạp và bắt bóng bằng 2 tay (lần/phút)	22.02 ± 2.97	18.06 ± 3.22	3.23	<0.05
Ném xa bằng tay thuận (m)	6.77 ± 0.65	5.91 ± 0.63	4.73	<0.05

Từ kết quả ở bảng 3 cho thấy thể lực của nam nhóm thực nghiệm tốt hơn nam nhóm đối chứng, nữ nhóm thực nghiệm tốt hơn nữ nhóm đối chứng. Điều đó thể hiện qua so sánh kết quả đo lường ở 4 test chạy 10 m, bật

xa tại chỗ (cm), đạp và bắt bóng bằng 2 tay (lần/phút), ném xa bằng tay thuận (m) của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng và khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$).

Bảng 4. So sánh test D2 đánh giá sự tập trung chú ý giữa nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Test	Nhóm thực nghiệm $\bar{x} \pm SD$	Nhóm đối chứng $\bar{x} \pm SD$	T-test	P
Học sinh nam				
Tốc độ tâm lý	437.66 ± 86.36	397.48 ± 90.20	0.78	<0.05
Mức độ chú ý có chọn lọc	30.20 ± 24.23	39.62 ± 41.12	0.04	>0.05
Hiệu suất tập trung	120.39 ± 30.26	107.30 ± 40.90	0.03	<0.05
Học sinh nữ				
Tốc độ tâm lý	448.03 ± 65.50	430.00 ± 91.03	0.00	<0.05
Mức độ chú ý có chọn lọc	33.12 ± 25.87	46.22 ± 32.51	0.11	<0.05
Hiệu suất tập trung	127.93 ± 30.53	105.86 ± 40.52	0.75	<0.05

Kết quả bảng 4 cho thấy tốc độ tâm lý và hiệu suất tập trung của nhóm nam thực nghiệm tốt hơn nhóm nam đối chứng sau thực nghiệm, có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$). Về mức độ chú ý có chọn lọc thì không tìm thấy sự khác biệt giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ($P > 0.05$). So sánh giữa hai nhóm nữ cho thấy nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng về điểm tốc độ tâm lý, mức độ chú ý và hiệu suất tập trung, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$).

2. Bàn luận

Hoạt động vui chơi là hoạt động có vai trò quan trọng góp phần phát triển tâm lý, thể lực cho trẻ. Trò chơi vận động không chỉ giúp trẻ phát triển thể chất mà còn giúp trẻ cảm thấy hứng thú, vui vẻ, thoải mái, tích cực tham gia các hoạt động hơn. Kết quả đầu tiên từ nghiên cứu này cho thấy sử dụng trò chơi vận động trong các giờ học giáo dục thể chất giúp phát triển thể lực của học sinh ở cả sức nhanh, sức mạnh và khéo léo. Kết quả này cũng phù hợp với kết quả từ nghiên cứu trước đây của Trần Thị Tú và Nguyễn Nhạc. [8].

Thêm nữa, kết quả từ nghiên cứu này còn cho thấy trò chơi vận động giúp tăng mức độ chú ý ở trẻ em. Ở học sinh nữ thì các chỉ số về tốc độ phản ứng tâm lý, mức độ chú ý có chọn lọc, hiệu suất tập trung đều tốt hơn so với nhóm đối chứng; còn ở nhóm học sinh nam thì chỉ số hiệu suất tập trung chưa có sự chuyển biến rõ rệt. Kết quả từ nghiên cứu này cũng tương đồng với kết quả của nhiều nghiên cứu trước đây. Nhóm nghiên cứu của Göktepe và cộng sự. [3] đã phát hiện ra rằng trẻ em tham gia tập môn thể thao trượt tuyết có mức độ chú ý tốt hơn so với trẻ em không tham gia tập môn thể thao trượt tuyết. Nghiên cứu của İbiş và Aktuğ. [4] chỉ ra rằng những đứa trẻ tập thể thao có sự chú ý tốt hơn những

đứa trẻ không chơi thể thao. Tunc và cộng sự. [7] nhận thấy mức độ chú ý của trẻ em được gia tăng đáng kể sau 8 tuần tập luyện golf. Người ta cũng thấy rằng với âm nhạc đi kèm với các chuyển động nhịp nhàng, các vấn đề về hành vi xã hội và mức độ tăng động của trẻ em bị rối loạn tăng động giảm chú ý đã giảm rõ rệt và do đó khả năng tập trung và chú ý của chúng tăng lên [6]. Mức độ chú ý ở những trẻ em tập luyện thể thao được tăng lên có thể do nhiều yếu tố tác động cộng hưởng. Dưới góc độ tập luyện thể thao giúp phát triển hệ tim mạch, làm tăng lưu lượng máu tới não [2]. Ngoài ra, khi tham gia chơi trò chơi vận động các em có thái độ và niềm tin ảnh hưởng đến cách các em trải nghiệm, thể hiện và phản ứng với cảm xúc tích cực. Các yếu tố đó tác động tích cực đến sự chú ý và hành vi của các em.

Các nghiên cứu trước đây đều cho thấy sự gia tăng tích cực về tốc độ phản ứng tâm lý, mức độ chú ý có chọn lọc, hiệu suất tập trung ở nhóm nghiên cứu. Tuy nhiên trong nghiên cứu hiện tại thì hiệu suất tập trung của nam học sinh ở nhóm thực nghiệm không có sự khác biệt so với nhóm đối chứng. Điều này có thể là do đối tượng thực nghiệm ở các nghiên cứu có độ tuổi khác nhau, điều kiện về môi trường học tập khác nhau hoặc cường độ vận động của các môn thể thao khác nhau đã có mức độ ảnh hưởng khác nhau lên đối tượng tham gia tập luyện.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy rằng thể lực, mức độ chú ý của học sinh tiểu học tham gia trò chơi vận động thì tốt hơn so với học sinh không tập luyện trò chơi vận động. Từ kết quả nghiên cứu này khuyến nghị rằng giáo viên ở các trường tiểu học tích cực đưa trò chơi vận động vào các hoạt động thể chất để nâng cao mức độ chú ý của các em.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bektaş F. (2019). *Evaluation of D2 Attention Levels of Orienteering National Team Athletes Who Are in Education Age*, *Journal of Education and Training Studies*. 7(6):49-55
- [2]. Çetinkaya G., İmamoğlu G. (2018). *Research on Leadership Tendency of Students Taking Sports Education According Difference Variations*, *The Journal of International Social Research*, 11(59): 719-725.
- [3]. Göktepe, M., Akalın, TC., Göktepe, M.M. (2016). *An analysis of attention levels of children involved in the sport of skiing*. *International Journal of Science Culture and Sport*. 4:(3):722-731.
- [4]. İbiş, S, Aktuğ Z.B. (2018). Effects of sports on the attention level and academic success in children. *Educational Research and Reviews*. 13(3): 106-110.
- [5]. Küçük A., Dolu N., Erdoğan H. (2009). *The Effect of Age, Sex and Socio-Economic Status Differences on Attention Levels in Primary School Students*, *Journal of Health Sciences*. 18(1) 18-24.
- [6]. Majorek M., Tüchelmann T., Heusser P. (2004). *Therapeutic Eurythmy- movement therapy for children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): a pilot study*. *Complementary Therapies in Nursing and Midwifery*. 10(1):46-53.
- [7]. Tunç A., Akandere M., Baştuğ G. (2014). *The analysis of the attention levels of individuals playing golf*, *Turkish Journal of Sport and Exercise*. Volume: 16 (1): 104-115.
- [8]. Trần Thị Tú, Nguyễn Nhạc (2021). *Đánh giá hiệu quả tác động của trò chơi vận động đến sự phát triển thể lực của học sinh lớp 1 trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên*, *TNU Journal of Science and Technology*. 226(04): 27 – 34

Bài nộp ngày 08/9/2022, phản biện ngày 15/9/2022, duyệt đăng ngày 30/10/2022